

健康診査・がん検診を受けましょう!

※費用は無料

実施期間10月31日(土)まで
(6、7は令和3年2月27日<土>まで)

1 特定健康診査・後期高齢者健康診査 (受付:国保医療課)

6月にすべての対象者に案内を送付しています。受診券や受診票を紛失された場合は、国保医療課までご連絡ください。再交付します。

特定健康診査 申込不要

対象 市の国民健康保険に加入している40~74歳の人※令和2年6月1日以降に市の国民健康保険に加入した人は国保医療課窓口で10月30日(金)に申込みが必要。郵送は、10月23日(金)必着。

後期高齢者健康診査 申込不要

対象 市の後期高齢者医療被保険者(施設入所者・長期入院患者は原則除く)※令和2年8月1日以降に市の後期高齢者医療保険制度に加入した人は国保医療課窓口で10月30日(金)までに申込みが必要。郵送は、10月23日(金)必着。

特定健診・後期高齢者健診共通

内容 問診、身体計測、血圧測定、検尿、血液検査(血糖、血中脂質、腎機能、肝機能、貧血等)、心電図等

場所 指定医療機関(詳しくは国保医療課にお問い合わせください)。
国保医療課(☎983-2962)

▶令和2年度特定健診結果説明会

日時 ①10月27日(火)、②11月24日(火) 各日、午後2時~3時(午後1時30分から受付)

場所 ①母子健康センター、②男山公民館

対象 市の国民健康保険加入者で、令和2年度特定健診または市助成の人間ドックを受診した人

定員 20人

内容 健診結果の見方について、栄養士による食事改善術

※・開実施日の2日前まで(土・日、祝日はその前日まで)に国保医療課(☎983-2962)へ

2 前立腺がん検診 一部申込必要 (市外で受診する人のみ)

対象 55歳以上の男性(令和3年3月31日基準)※前立腺がん治療中の人やPSA値経過観察中の人を除く。

内容 血中PSA値測定

場所 指定医療機関(詳しくは、健康推進課にお問い合わせください)

申込み 市内で受診する場合住所・氏名・生年月日が確認できるもの、および健康保険証を持参し、直接、実施医療機関へ。
京田辺市・井手町・宇治田原町で受診する場合事前に健康推進課への申込み(右記)が必要です。

3 肝炎ウイルス検診 要申込

対象 40歳以上(令和3年3月31日基準)で過去に受診したことのない人

内容 問診、血液検査(B型肝炎ウイルス抗原・C型肝炎ウイルス抗体検査)

場所 指定医療機関(詳しくは、健康推進課にお問い合わせください)

4 大腸がん検診 申込不要

対象 40歳以上(令和3年3月31日基準)の人

内容 問診、検便(便潜血反応)

場所 指定医療機関(詳しくは、健康推進課にお問い合わせください)

※市外医療機関では受診不可。

申込み 住所・氏名・生年月日が確認できるもの、および健康保険証を持参し、直接、市内の実施医療機関へ※事前予約は不要。

集団検診のご案内 12月に実施予定(健康推進課への事前申込み要)。詳細は広報やわた11月号でご案内します。

5 生活習慣病予防健康診査 要申込

対象 40歳以上(令和3年3月31日基準)の生活保護受給者

内容 問診、身体計測、血圧測定、血液検査、尿検査、心電図検査等

場所 指定医療機関

申込み 生活支援課で「生活保護受給証明書」の交付を受け、10月30日(金)までに健康推進課窓口へ

6 子宮頸がん検診 要申込

対象 20歳以上(令和3年3月31日時点)の女性※令和元年度に市の検診を受けた人(クーポン券受診者含む)は除く。

内容 問診、婦人科内診、子宮頸部細胞診

場所 京都府下の指定医療機関(市内は大塚産婦人科医院、おさむら産婦人科)

7 乳がん検診 一部申込必要

対象 40歳以上(令和3年3月31日時点)の女性のうち西暦が奇数年生まれの人※乳房形成術を受けたことのある人、妊娠中の人、ペースメーカーを装着している人、胸部の皮下に医療器具を埋め込んでいる人は受診できません。

内容 問診、マンモグラフィ(40歳代:2方向、50歳以上:1方向)

場所 京都府下の指定医療機関(男山病院、京都八幡病院、田辺中央病院は申込不要。直接医療機関へ予約)※期限間際は予約が混み合います。余裕をもって受診してください。

※西暦が偶数年生まれで令和元年度に市の検診を未受診の人のうち、検診を希望される人は健康推進課までお問合せください。

申込方法 2・3・6・7共通 (2は市外で受診する人のみ)

健康推進課で申し込み、またはハガキに希望検診名・住所・氏名・生年月日・満年齢・電話番号・受診する医療機関名(子宮頸がん検診・乳がん検診・前立腺がん検診の場合)を記入し、郵送。※子宮頸がん検診は、医療機関名の記入がない場合、市内用の案内を送付します。

申込期限 前立腺がん検診・肝炎ウイルス検診=10月30日(金)まで※郵送は10月23日(金)必着。子宮頸がん検診・乳がん検診=令和3年1月29日(金)まで※郵送は令和3年1月31日(日)消印有効。

国健康推進課保健係(☎983-1115)

▶高齢者(65歳以上)のインフルエンザ予防接種

接種期間 10月12日(月)~令和3年1月30日(土)

申込期間 10月1日(木)~令和3年1月15日(金)

対象 ①65歳以上②60歳~64歳で、心臓・腎臓・呼吸器・免疫機能障がいがあり、身体障害者手帳の内部障害1級と認定されている人

※①・②いずれも年齢は接種日基準、市内に住居がある人。

費用 1,500円(市民税非課税世帯・生活保護世帯の人は、接種前に健康推進課で免除申請すると無料になります)※【表①】参考。

事前申込方法 申請書に記入し健康推進課へ提出してください(申請書は健康推進課窓口や市ホームページから入手できます)。

予防接種の申込方法

【表①】

① 市内指定医療機関【表②】で接種希望 自己負担1,500円(市民税課税世帯)	→ 直接医療機関へ(市への 申込不要)※保険証または 各種受給者証を持参
② 市内指定医療機関で接種希望 無料(市民税非課税世帯・生活保護世帯)	→ 健康推進課へ 事前申し込み
③ 他市の医療機関等で接種希望	→ 健康推進課へ 事前申し込み

※世帯とは、同じ住民票にのっている家族。

※②・③の接種後の申請はできません。

八幡市指定医療機関(高齢者インフルエンザ)の健診(共通)

医療機関名	住所	電話番号	高齢者 インフル 予約(※1)	各種検 診(健診 予約)(※2)
あさか内科医院	男山泉	468-3712	要	要
市岡整形外科クリニック	男山泉	874-7617	要	
いばら木整形外科医院	八幡三本橋	983-5656	不要	
入江医院	男山長沢	983-1718	不要	
大塚産婦人科医院	男山長沢	982-1866	要	
大森医院	橋本栗ヶ谷	971-0033	不要	不要(※3)
小川医院	男山泉	963-5790	要	要
長村内科医院	内里内	981-1023	要	要
男山病院	男山泉	983-0001	要	要(※4)
かたやまクリニック	欽明台中央	982-8181	要	要
京都八幡病院	川口別所	971-2001	要	不要
工藤内科クリニック	橋本東原	982-0151	不要	要
小糸医院	男山金振	983-5110	不要	不要
しげまつ耳鼻咽喉科医院	男山長沢	981-8733	要	
下野医院	八幡平谷	981-0030	不要	不要
たまがきあやこ キッズクリニック	欽明台中央	205-1646	要	
となみクリニック	八幡樋ノ口	633-5565	不要	要
なかじま整形外科・ リウマチクリニック	欽明台中央	971-0012	要	
中村診療所	八幡山柴	981-0510	要	要
にのゆ耳鼻咽喉科医院	八幡三本橋	981-8878	要	
ふじさわ 皮膚科クリニック	欽明台北	972-2860	不要	
みぎはし医院	男山竹園	981-0282	要	要
みのやま病院	欽明台北	983-1201	要	要
みよし内科・消化器科	八幡柿ヶ谷	981-6860	要	要(※5)
もりおか耳鼻咽喉科医院	男山金振	972-5733	要	
やすだこどもクリニック	欽明台西	971-1102	要	
山下医院	橋本向山	982-2310	不要	不要
八幡中央病院	八幡五反田	983-0119	不要	不要
渡部医院	男山八望	982-2525	要	要

※1 インフルエンザワクチンの入荷・準備状況は、各医療機関で異なります。10月中の接種を希望される人は、念のために各医療機関にお問い合わせください。高齢者インフルエンザの予約受付時間は各医療機関の診察時間内。

※2 各医療機関の予約受付時間は診察時間内。ただし、男山病院は平日午前9時~午後4時30分・土曜日の午前9時~11時30分、となみクリニックは木曜日以外の平日。

※3 大森医院は木曜日午前のみ予約制で対応。

※4 男山病院は大腸がん検診以外の実施を一時中断している場合があります。

※5 みよし内科・消化器科は前立腺がん検診・肝炎ウイルス検診のみ実施。

※特定健診・後期高齢者健診・前立腺がん検診・肝炎ウイルス検診は、京田辺市・井手町・宇治田原町の指定医療機関でも受診できます。市外で受診を希望される人は、事前に各医療機関にご確認ください。

【受診の際のお願い】

- ・当日、ご家庭で必ず体温を測ってから受診してください。
※発熱している場合は、受診できません。
- ・マスク着用で、密集・密接を防ぐ協力をお願いします。
- ・医療機関の指示に従ってください。

保健医療

◆保健コーナーに関する問い合わせは、健康推進課へ（個別に問い合わせがあるものを除く）。
 ◎乳幼児健診や予防接種を受ける前に、あらかじめ質問票や予診票を記入してから会場までお越しください。
 ◎予防接種を受ける前に、冊子「予防接種と子どもの健康」をよくお読みください。
 ◎母子健康手帳を忘れずに持参ください。
 ◎健康推進課で実施する事業は市に暴風警報が発令（午前の事業は午前7時時点、午後の事業は午前11時時点）されている場合中止となります。

10月の各種健康相談

▽窓口健康相談（要予約）	
20日（火）午前9時30分～11時	母子健康センター
40歳以上が対象。保健師が健康に関する相談に応じます。 事前までに保健係（☎983-1115）へ	
▽高齢者健康相談	
15日（木）午前9時30分～11時	南ヶ丘老人の家
22日（木）午前9時30分～10時30分	八寿園
65歳以上が対象。血圧測定と検尿の後、保健師が健康相談に応じます。上記の施設以外でも、日時・場所などご希望がある場合はご連絡ください。	

異なるワクチン間の接種間隔の改定について

令和2年10月1日から、定期接種実施要領の改定に伴い、異なるワクチン間の接種間隔の制限が一部変更されることになりました。
 今後は注射の生ワクチン同士の場合のみ接種してから27日以上あけることとし、その他のワクチンについては制限がなくなりました。
 ただし、同一ワクチンを複数回接種する際の接種間隔の制限は従来通りとなりますので、ご注意ください。
 保健係（☎983-1115）

休日応急診療所

☎983-3001
 診療日 日曜日・祝日・年末年始
 場所 八幡園内73-3（市役所北側）
 診療科目 内科・小児科
 受付時間 午前11時30分～午後5時30分
 診療時間 正午～
 新型コロナウイルス感染症予防の観点から、事前に電話にて診察予約をお願いします。

小児救急医療

次の医療機関では、休日・夜間に小児専門医または救急総合診療科医が当直し、小児救急患者を診察します。
 ●男山病院（☎983-0001）
 毎週金曜日（祝日は除く）
 午後6時～翌朝8時
 ●宇治徳洲会病院（☎0774-20-1111）
 24時間365日
 ●田辺中央病院（☎0774-63-1111）
 24時間365日

子ども医療電話相談

☎#8000 または ☎661-5596
 小児科担当看護師や小児科医師が、休日・夜間の電話相談に応じます。
 相談時間 午後7時～翌朝8時
 ※土曜日は午後3時～翌朝8時

10月の乳幼児健康診査・すこやか子ども相談のご案内 保健係（☎983-1115）

事業名	会場	日程	受付時間	対象	11月の日程
4カ月児健康診査	母子健康センター	14日（水）	午後1時～2時	令和2年6月1日～6月20日生	10日（火） 25日（水）
10カ月児健康相談 1歳8カ月児健康診査 3歳児健康診査	母子健康センター	新型コロナウイルス感染症予防のため、予約制で実施します。対象者には個別通知します。			
すこやか子ども相談	母子健康センター	1日（木）	午前9時30分～11時	すこやか子ども相談は当面の間「母子健康センター」でのみ完全予約制で実施します。0歳から就学前までの乳幼児で希望があればお電話で予約の上、お越しください。	5日（木）

※新型コロナウイルス感染症の影響により、中止・延期となる場合は、個別連絡、市ホームページなどでお知らせします。
 ※各健診の対象者には通知しています。
 【持ち物】母子健康手帳、バスタオル、体調確認票、質問用紙
 【健診内容】身体計測、内科診察（健診のみ）、育児相談、発達確認、栄養相談をします。
 ◎10カ月児健康相談は当日、子ども用の歯ブラシをプレゼントします。
 ◎3歳児健康診査は視力検査と尿検査があります。尿検査は、健診当日の朝の尿を容器にとってお持ちください。
 【すこやか子ども相談内容】身体計測、育児相談、栄養相談をします。身体計測については、2歳までのお子さんが対象となります。



定期予防接種のお知らせ 保健係（☎983-1115）

【集団予防接種】
BCG予防接種
 新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、母子健康センターでのBCG予防接種は予約制で実施します。対象者には個別に案内を送付します。
 また、当面の間、市内一部の医療機関での個別接種も選択できるようになります。個別接種を希望される人は、事前に必ず健康推進課までご連絡ください。
 【個別予防接種】
 対象者には個別通知を行っています。送付された予診票と母子健康手帳、健康保険証など、住所が確認できるものを必ず持参して、予診票裏面の指定医療機関にて対象年齢内に接種を受けてください。
 ヒブ・小児用肺炎球菌、B型肝炎、四種混合（ジフテリア・破傷風・百日咳・ポリオ）、麻しん風しん混合（MR）、水痘、二種混合（ジフテリア・破傷風）、日本脳炎（※①）、子宮頸がん予防ワクチン（※②）、ロタ（※③）

※①特例対象者（平成12年4月2日～平成19年4月1日生）に当てはまる人で日本脳炎の接種が完了していない人は、20歳未満の間に接種可能。
 ※②現在、積極的勧奨（個別通知）を行っていません。接種にあたってはその有効性と副作用が起こるリスクを十分に理解した上で受けるようにしてください。
 ※③10月1日から令和2年8月1日以降に生まれた人を対象に定期接種になります。ロタウイルスワクチンは2種類あり、予防効果や安全性に差はありませんが、接種回数などが異なりますので、同じ種類のワクチンで接種を完了してください。
 【注意事項】
 ◆接種の際は、母子健康手帳・予診票が必ず必要です。（個別接種の場合は、健康保険証などの住所が確認できるものも必要）
 ◆母子健康手帳・予診票を忘れた場合、接種を受けることができませんのでご注意ください。
 ◆通知が届かない人や転入された人、予診票を紛失された人は健康推進課まで申し込みください。（電話申込可）
 ◆市外での接種を希望する人は、2週間前までに健康推進課へご連絡ください。

歯周疾患健診

受診期間 10月1日（木）～12月25日（金）
 場所 市内協力医療機関
 対象 令和2年度に40歳、50歳、60歳、70歳になる人（対象者には必要書類を9月末までに郵送）
 内容 問診、口腔内検査（現在の歯の状況、喪失歯の状況、歯周組織の状況および口腔清掃状態）、検診結果の判定、結果の通知・説明と結果に基づく指導
 費用 無料（検診内容以外は有料）
 持ち物 検診票、健康保険証など生年月日が確認できるもの、歯ブラシ
 問予防係（☎983-1117）

出張がん個別相談

日時 10月13日（火）午後1時～3時30分※要予約。相談無料。
 場所 山城北保健所（宇治市宇治若森7-6）
 問・問実施日の前日までに、電話で京都府がん総合相談支援センター（☎0120-078-394、平日の午後4時まで）へ

健康に暮らし生き生き 幸せに 掲示板

【下半身の筋力アップを図る方法】
 下半身を鍛えるには、自宅でも簡単にできるスクワットがおすすめです。スクワットを行う場合は、椅子の前に立ち、足のつま先を正面に向けて肩幅くらいに広げ、3秒かけてゆっくりおしりを下げ、3秒かけてゆっくり立ち上がることがポイントです。まずは、これを1日10回3セット行ってみましょう。足腰に不安がある人は、できる範囲で実践してみてください。
 【「やわた健幸しんぶん」の紹介】
 市では、7月から「やわた健幸しんぶん」を毎月15日前後に全戸配布しています。「やわた健幸しんぶん」では、健幸づくりに関する連携協定を結んでいるスポーツクラブなどが自宅でできる運動動画や健康づくりに役立つ情報などを紹介しています。市役所の健康コーナーにも設置していますので、ご覧いただき、皆さんの健康づくりにご活用ください。
 問健康増進係（☎983-1116）

【サルコペニアをご存知ですか？】
 サルコペニアとは、加齢に伴う筋量低下とそれに伴う筋力低下や身体機能の低下のことです。原因は、運動不足や栄養不足など、1つに特定できることもあります。複数の原因が連鎖して引き起こされることも考えられます。サルコペニアになると、1人で日常生活を送ることができなくなってしまうこともあります。
 【サルコペニアを予防する方法】
 サルコペニアを予防する方法の1つが、筋トレです。筋トレといっても器具を使うような難しいものではなく、自宅でできる簡単なもので大丈夫です。筋量の低下は40歳ごろから始まり、脚の筋力は腕と比較して10%以上低下しやすと言われていいます。下半身の筋力低下を防ぐために、ここでは下半身を中心とした筋トレをご紹介します。