

がん検診を受けましょう! ※費用は無料

1~3新型コロナウイルス感染症の流行状況に応じて、中止・延期する可能性があります。

【注意事項】

- 次に当てはまる人は受診をお控えください。
 - 発熱(37.5℃目安・2週間以内)、せき、呼吸困難、全身倦怠感、咽頭痛、鼻汁・鼻閉、頭痛、関節・筋肉痛、下痢、嘔気・嘔吐、味覚障がい、嗅覚障がいなどの症状がある人
 - 2週間以内に、諸外国への渡航歴がある人。それらの人と接触歴のある人
 - 2週間以内に、新型コロナウイルス感染症にかかった人。その疑いがある患者(同居内・職場内での発熱含む)との接触歴がある人
- 【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。

1 大腸がん検診 (市役所での受診) **要申込**

申込期間 11月2日(月)~27日(金) ※郵送の場合は当日消印有効。
 対象 40歳以上(令和3年3月31日時点)の人 ※すでに医療機関で市の大腸がん検診を受診済の人は受診不可。年度内1回のみ。
 内容 問診、検便(便潜血反応検査)
 検体受付 12月7日(月)~18日(金)(土・日を除く)午前8時30分~正午、午後1時~3時に健康推進課へ。
 ※申込者には12月4日(金)に検体容器を郵送予定。

2 子宮頸がん検診 **要申込**

実施期間 令和3年2月27日(土)まで
 申込期限 令和3年1月31日(日)まで ※当日消印有効。
 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)

3 乳がん検診 **一部申込必要**

実施期間 令和3年2月27日(土)まで
 申込期限 令和3年1月31日(日)まで ※当日消印有効。
 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、田辺中央病院については申込不要。直接医療機関へ予約) ※期間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い合わせください。

各がん検診申込方法 **1~3共通**

健康推進課で申し込みいただくか、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・乳がん検診の場合)を記入し、郵送してください。 ※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。
 健康推進課係 ☎983-1115

▶令和2年度特定健診結果説明会

特定健診を受診した人を対象に、結果説明会を開催します。この機会に健診結果を見直して、生活習慣病を予防しましょう。
 日時 11月24日(火)午後2時~3時(午後1時30分から受付)
 場所 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
 日・時 11月20日(金)までに、電話で国保医療課(☎983-2962)へ

▶歯周疾患検診

令和2年度に40歳、50歳、60歳、70歳になる人を対象に受診票を送付しています。受診期間は12月25日(金)までとなっていますので、この機会にぜひ受診してください。検診費用は無料です。

▶高齢者(65歳以上)のインフルエンザ予防接種

接種期間 令和3年1月30日(土)まで
 申込期間 令和3年1月15日(金)まで
 対象 ①65歳以上または、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がい1級と認定されている人 ※①・②いずれも年齢は接種日時点、市内に住居登録がある人。年度内1回のみ。
 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、住民登録上の同一世帯員。
 ※②・③の接種後の申し込みはできません。

八幡市協力医療機関(高齢者インフルエンザ)

【表②】

医療機関名	住所	電話番号	予約
あさか内科医院	男山泉	468-3712	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
小川医院	男山泉	963-5790	要
長村内科医院	内里内	981-1023	要
男山病院	男山泉	983-0001	要
かたやまクリニック	欽明台中央	982-8181	要
京都八幡病院	川口別所	971-2001	要
工藤内科クリニック	橋本東原	982-0151	不要
小糸医院	男山金振	983-5110	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
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
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
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
みのやま病院	欽明台北	983-1201	要
みよし内科・消化器科	八幡柿ヶ谷	981-6860	要
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
八幡中央病院	八幡五反田	983-0119	不要
渡部医院	男山八望	982-2525	要

※各医療機関の予約受付時間は診察時間内。

健康に暮らし生き生き 幸せに掲示板

新型コロナウイルス感染症の拡大に伴う外出自粛などの影響で、運動不足や栄養過多、ストレスの増大など、心身の健康状態の悪化が懸念されています。

実際に、以前と比較して外出が少なくなり、誰かと話す機会が減ったという人や、運動不足やストレスを実感している人が多いことがわかっています。

このような状態が長く続いてしまうと、基礎疾患の悪化、免疫力の低下、認知機能の低下など生命の維持に大きく影響を及ぼしてしまう恐れがあります。

皆さんも、できることからはじめてみましょう。

【ウォーキング】

ウォーキングは、1人または少人数で行うことができる健康づくりとしておすすめです。

「運動不足を実感している」、「何か運動を始めようと思っている」という人は、まずは1日30分のウォーキングからはじめてみましょう!歩くときは、周囲との距離を保ち(なるべく2m)、人通りが多い時間を避けるなどの対策を行きましょう。

【筋トレ】

筋力は何歳からでも鍛えることができます。筋トレも、どこでも実施できる運動ですので、普段の生活の中に取り入れてみてください。

市では、近隣のスポーツクラブなどの協力のもと、自宅で出来る筋トレを中心に、動画を作成していますので、ぜひご覧ください!

健康増進係 ☎983-1116



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。

11月の各種健康相談

▽窓口健康相談（要予約）	
17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。 事前には保健係（☎983-1115）へ	
▽高齢者健康相談	
19日(木)午前9時30分～11時	南ヶ丘老人の家
26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。	

マタニティスクール

これからお父さん、お母さんになる人が対象。申し込みは電話で保健係（☎983-1115）へ（いずれも先着10組）

パート1・2「デンタルケア&妊娠中の食事&絵本のお話」

▶12月4日（金）午後1時30分～3時30分（受付は午後1時15分～）、母子健康センター2階

パート3「出産の準備と育児のお話」

▶12月19日（土）午前9時30分～正午（受付は午前9時15分～）、母子健康センター2階

離乳食教室

日時 12月11日（金）午後1時30分～3時
場所 文化センター3階第4講習室

定員 おおむね先着7組
持ち物 筆記用具、母子健康手帳
内容 離乳食の調理見学（試食はありません）

▶12月3日（木）までに電話で保健係（☎983-1115）へ（当日欠席のときは必ず連絡してください）

予防接種、健診、医療機関への受診を控えていませんか？

- ・かかりつけ医への相談
- ・乳幼児健診・予防接種
- ・がん検診

乳幼児の予防接種を遅らせると、免疫がつくのが遅れ、重い感染症になるリスクが高まります。また、生活習慣病やがんの早期発見には、定期的な健診と適切な受診が重要です。

保健係（☎983-1115）

11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	12月の日程
4カ月児健康診査	母子健康センター	10日(火)	午後1時～2時	令和2年 6月21日～7月31日生	18日(金)
		25日(水)			
10カ月児健康相談	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。			
1歳8カ月児健康診査					
3歳児健康診査					
すこやか子ども相談	母子健康センター	5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。	3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。

市役所北側駐車場等の利用停止について

胃がん検診実施に伴い、検診車が停車するため、市役所北側駐車場と駐輪場の一部は終日利用できません。ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解、ご協力をお願いいたします。

11月の検診実施日 9日（月）、13日（金）、24日（火）、26日（木）、30日（月）

出張がん個別相談

日時 11月10日（火）、12月8日（火）。各日、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）

※市・区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

問い合わせ先まで電話でお申込みください。

参加費 1回500円（初回は参加費無料。お得なパスポートもあります）
※特定非営利活動法人 元気アップAGEプロジェクト（☎080-4242-4734）

元気アップ体操教室

音楽体操、筋トレ、ストレッチ、体の動きをよくする体操など、動いて笑って、体と頭と心を元気にする運動教室です。初回参加時は、下記

	場所	日時
①	文化センター	11月2日、9日、16日、30日。各日月曜日。午後2時30分～4時
②	地域包括ケア複合施設YMBT	11月10日、17日、24日。各日火曜日。午後2時30分～4時
③	よりのば路（京都八勝館横）	11月6日、13日、20日。各日金曜日。午前10時～11時30分

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