

健康診査・がん検診を受けましょう! 費用は無料

新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、各検(健)診の中止または実施時期の変更等が生じる可能性があります。最新の情報は、市ホームページなどでご確認ください。

医療機関で検(健)診を受けていただく際の注意事項

次に当てはまる人は、受診をお控えください。

- ・発熱・せきなどの症状がある、体調がすぐれない人
- ・過去2週間以内に発熱のあった人
- ・2週間以内に諸外国への渡航歴がある、または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の患者およびその疑いがある患者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。
- ・マスクの着用をお願いします。
- ・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子宮頸がん検診 要申込

実施期間 令和4年2月28日(月)まで
対象 20歳以上(令和4年3月31日時点)の女性※令和2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 京都府内の指定医療機関(市内は大塚産婦人科医院、おさむら産婦人科)

2乳がん検診 一部要申込

実施期間 令和4年2月28日(月)まで
対象 40歳以上(令和4年3月31日時点)の女性のうち西暦偶数年生まれの人※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 京都府内の指定医療機関(男山病院、京都八幡病院、京都田辺中央病院)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。
 ※西暦奇数年生まれで令和2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。

3前立腺がん検診 一部要申込(市外で受診する人のみ)

実施期間 10月30日(土)まで
対象 55歳以上の男性(令和4年3月31日時点)※前立腺がんで治療中の人やPSA値経過観察中の人を除く。
内容 問診、血液検査(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 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(下記)が必要です。

4肝炎ウイルス検診 要申込

実施期間 10月30日(土)まで
対象 40歳以上(令和4年3月31日時点)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)

申込方法 1~4共通 (3は市外で受診する人のみ)

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・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。
申込期限
 前立腺がん検診・肝炎ウイルス検診=10月29日(金)まで※郵送の場合は10月22日(金)必着。
 子宮頸がん検診・乳がん検診=令和4年1月31日(月)まで※当日消印有効。
 問保健係(☎983-1115)

7特定健康診査・後期高齢者健康診査(受付:国保医療課)

6月末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

対象 市の国民健康保険に加入している40~74歳の人
申 不要※令和3年6月1日以降に市の国民健康保険に加入手続きをした人は10月28日(木)までに国保医療課に申込みが必要(郵送の場合は10月22日(金)必着)。

▶ 後期高齢者健康診査

対象 市の後期高齢者医療被保険者(施設入所中で健康管理が図られて

市内の実施医療機関 (3~7共通)

医療機関名	住所	電話番号	予約(※1)
あさか内科医院	男山泉	468-3712	要
入江医院	男山長沢	983-1718	不要
大森医院	橋本栗ヶ谷	971-0033	不要(※2)
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(※4)
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	不要(※2)
工藤内科クリニック	橋本東原	982-0151	要(※3)
小糸医院	男山金振	983-5110	不要
下野医院	八幡平谷	981-0030	不要
となみクリニック	八幡樋ノ口	633-5565	要(※2)
中村診療所	八幡山柴	981-0510	要
みぎはし医院	男山竹園	981-0282	要(※3)
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(※5)
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

※1 各医療機関の予約受付時間は診察時間内。
 ※2 大森医院は木曜日午前のみ予約制。京都八幡病院は平日のみ、となみクリニックは木曜日以外の平日。
 ※3 工藤内科クリニック、みぎはし医院での前立腺がん検診・肝炎ウイルス検診・大腸がん検診は予約不要。
 ※4 男山病院は月~土曜日の午後2時~5時。ただし、大腸がん検診は予約不要。
 ※5 みよし内科・消化器科は、生活習慣病予防健診は実施していません。
 ※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。

5大腸がん検診 申込不要

実施期間 10月30日(土)まで
対象 40歳以上(令和4年3月31日時点)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)
 ※事前予約は不要。直接、市内の指定医療機関で受診してください(市外医療機関では受診不可)。
 ※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てください。

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要)。詳細は広報やわた11月号でご案内します。

6生活習慣病予防健康診査 要申込

実施期間 10月30日(土)まで
対象 40歳以上(令和4年3月31日時点)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(詳しくは、健康推進課にお問い合わせください)
申 生活支援課で「生活保護受給証明書」の交付を受け、10月29日(金)までに健康推進課窓口へ

いる人、長期入院患者は除く)

申 不要※令和3年8月1日以降に市の後期高齢者医療制度に加入手続きをした人は10月28日(木)までに国保医療課に申込みが必要(郵送の場合は10月22日(金)必着)。

特定健診・後期高齢者健診共通

実施期間 10月30日(土)まで
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)
費用 無料
申 特定健康診査=国保医療課国保係(☎983-2962)
 後期高齢者健康診査=国保医療課医療係(☎983-2976)

就学前の子どものマスクの着用について

市では、感染予防のためにマスクの着用をお願いしていますが、息苦しさや体調不良を訴えたり、自分で外したりできない2歳未満の子どもへの着用は、窒息や熱中症のリスクが高まるため推奨していません。

2歳以上の乳幼児についても、本人の調子が悪かったり、持続的な着用が難しかったりする場合は、無理にマスクを着用させる必要はありません。

乳幼児の感染予防については、「三つの密」の回避や、「人と人との距離の確保」、「手洗い・手指消毒」といった感染対策を中心に取り組みましょう。

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。

9月の各種健康相談

- ▽窓口健康相談（要予約）
21日（火）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。
- ▽高齢者健康相談
16日（木）南ヶ丘老人の家
30日（木）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。

※時間は午前9時30分～11時（ただし、八寿園は10時30分まで）。
 ※窓口健康相談は事前に保健係（☎983-1115）へ予約を。

休日応急診療所

☎983-3001(事前予約制)

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、待合室での混雑を防ぐため、季節性インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症などの検査は行いませんので、ご注意ください。

小児救急医療

次の医療機関では、休日・夜間に小児専門医が当直し、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
- 京都田辺中央病院（☎0774-63-1111）
診療時間は直接病院へお問い合わせください。

小児救急医療電話相談

☎#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

救急の電話相談窓口

☎#7119 または ☎0570-00-7119
 急な病気やケガで迷ったら、お電話ください。看護師等が相談に応じます。
 開設時間 24時間365日
 対象 全年齢

9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	10月の日程
4カ月児健康診査	母子健康センター	22日(水)	午後1時～2時	令和3年5月1日～26日生	26日(火)
10カ月児健康相談	母子健康センター	21日(火)	午前9時30分～10時30分	令和2年10月生	18日(月)
1歳8カ月児健康診査	母子健康センター	10日(金)	午後1時～2時	令和元年12月7日～26日生	15日(金)
3歳児健康診査	母子健康センター	14日(火) 15日(水)	午後1時～2時	平成30年3月生	19日(火) 20日(水)
すこやか子ども相談	子ども・子育て支援センター(すくすくの杜)▲	6日(月)	午前9時30分～10時30分	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、母子健康手帳を持って会場へお越しください。	7日(木) ※午前開催
	母子健康センター	16日(木)	午後1時30分～2時30分		

▲子ども・子育て支援センター(すくすくの杜)は、南玄関が出入口となります。
 ※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。(予約制)
 【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。
 ◎1歳8カ月児健康診査、3歳児健康診査は歯科検診があります。
 ◎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。
 日時・場所 9月3日(金)午後1時10分～2時10分・母子健康センター(予約制)
 対象 令和3年3月生
 ※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、個別連絡や市ホームページでお知らせします。
 次回の日程は、10月6日(水)です。
 【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13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。なお、ワクチン供給量の一時的な減少のため、安定するまでの間、1期(1回目、2回目)および接種年齢上限が近づいている対象者を優先的に接種します。
 ※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。
 ※③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。
 ◆特別な事情等により、対象年齢内に接種できなかった場合には、健康推進課へご相談ください。

健康に暮らし生き生き 幸せに 掲示板



りんご入りパンケーキ

- 材料<8切れ分>
 ・ホットケーキミックス…60g
 ・スキムミルク…大さじ1
 ・りんご…160g
 ・レモン汁…小さじ2
 ・卵…1個
 ・はちみつ…30g
 ・バター…10g
 ・バター(フライパン用)…6g
 ■1切れ分栄養価
 ・エネルギー…92kcal
 ・タンパク質…1.7g
 ・脂肪…4.2g
 ・カルシウム…20mg
 ・塩分…0.2g

「噛ミング30」とは、一口30回以上かけてかむことを目標としたキャッチフレーズです。しっかりかむことは体全体の健康につながり、その効果をフレーズにしたのが「ひみこのはがいぜ」です。

- ・ひ…肥満予防
- ・み…味覚の発達
- ・こ…言葉の発音はっきり
- ・の…脳の発達
- ・は…歯の病気予防
- ・が…がん予防
- ・い…胃腸快調
- ・ぜ…全力投球

日常生活の食事の習慣として、一口30回以上かむことを意識しながら、ゆっくりと食事を楽しむようにしてはいかがでしょうか。そこで今回は、かみかみできるモチモチの生地に、シャリシャリした食感がとておいしい手作りおやつをご紹介します。簡単にできて、カロリーも低めです。

- 作り方
 ①りんごは皮と芯を除いて縦8等分に切り、厚さ2～3mmのイチヨウ切りにしてレモン汁を振りかけておく。
 ②バターを溶かしておく。
 ③ボールに卵を割りほぐし、はちみつと②のバターを加えて混ぜ合わせる。
 ④ホットケーキミックス、スキムミルクを③に加えてさっくり混ぜ、さらにりんごを加えて混ぜる。
 ⑤フライパンを温めてバター(フライパン用)を溶かし、④の生地を流し入れ、平らにしてふたをする(焦げやすいのでクッキングシートで焼いた後でバターをのせてもよい)。
 ⑥弱火で10分ほど焼き、表面が乾いてきたら裏返してさらに5分ほど焼く。
 ⑦焼いたら8等分に切り分ける。

レシピは「健康づくりの献立集選～皆さんの食事づくりを応援♪～」より抜粋。市役所健康コーナーで配布中。
 作成：八幡市食生活改善推進員協議会