

「やわた未来いきいき健幸プロジェクト」から

■最終回「事業に参加した人々は
本当に幸せになったのか？」

5000人近くが参加している健幸づくりの人気事業「やわた未来いきいき健幸プロジェクト」に関するコラムの最終回です。これまで「歩数が増えていること」「医療費や介護給付費の抑制につながっていること」などをお伝えしてきましたが、今回は「事業に参加した人々は本当に幸せになったのか？」を、アンケート調査の結果から検証したいと思います。

■事業参加後に「幸福度が高いと感じている人」「生きがいを感じている人」が増加！

事業参加前後に参加者に行ったアンケート調査の「幸福度」に関する設問では、「幸福である（10点満点で8点以上）」と回答した人の割合が、参加後は参加前に比べ約10%も

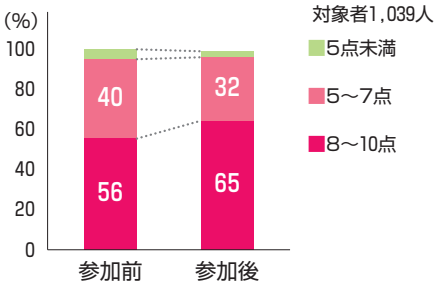
増加しています（表^①）。

同様に、「生きがい」に関する設問では、「十分感じている」「やや感じている」と回答した人を合わせると、参加後は参加前に比べ10%以上増加しています（表^②）。

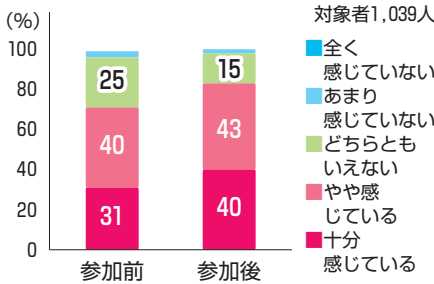
このように事業に参加することで、「歩数の増加」「病気やケガのリスク軽減」といった身体面だけでなく、「幸せであると感じる」「生きが

主観的幸福度と生きがいが事業参加後に改善

①事業参加後に「幸福度が高まった」と答えた人が増加



②事業参加後に「生きがいを感じている」と答えた人が増加



※人数の少ない項目の値は一部非表示
京都府八幡市「SWC-A1」によるデータ分析業務報告書より作図

いを感じる」など、精神的にも健幸になることがわかっています！

以上、全4回にわたって事業の魅力をお伝えしてきましたが、令和6年度にも現在のところ新たに約500人に参加いただいています！ ありがとうございます。

先月号で「申請期限は1月末まで」とお伝えしましたが、多数のお問い合わせがあることから、2月以降も申し込みを受け付けます。今年度のポイント付与は2月末までとなりますが、コラムを読んで興味をお持ちの人は、お問い合わせください！

☎健康推進課 (☎983-1116)

▶2月の各種健康相談

▽窓口健康相談
市役所健康推進課（2階27番窓口） ・40歳以上が対象。※要予約。
▽高齢者健康相談
20日(木)午前9時30分～10時30分 南ヶ丘老人の家 ・65歳以上が対象。

※保健師が健康相談に応じます。
※上記以外でも、日時・場所などご希望がある場合はご連絡ください。
☎健康推進課 (☎983-1117)

▶元気アップ体操教室

	場所・日時
①	文化センター展示室 2月3日、10日、17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 2月3日、10日、17日。各日、月曜日。午前10時～11時30分 2月4日、18日、25日。各日、火曜日。午後2時～3時30分
③	よりば路（京都八勝館横） 2月5日、19日、26日。各日、水曜日。午前10時～11時30分 2月14日、21日、28日。各日、金曜日。午前10時～11時30分

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）
☎初回参加時は、下記問い合わせ先まで電話でお申し込みください。
☎NPO法人元気アップAGEプロジェクト (☎080-4242-4734)

▶骨髄ドナー助成事業

市では、公益財団法人日本骨髄バンクが実施する骨髄・末梢血幹細胞提供あっせん事業において、骨髄等の提供をした人に助成金を交付します。
対 象 次のいずれにも該当する人
①骨髄等の提供を行った日に、八幡市に住所を有している
②他の自治体等から当該骨髄等の提供に対して助成を受けていない
申請期限 骨髄等の提供から90日以内
助成額 入院や面談に要した日数に2万円を乗じた額（1回の提供につき14万円が上限）
☎・☎申請書（窓口または市ホームページから入手可）に必要書類を添えて健康推進課（☎983-1117）へ

▶健幸マルシェ～「適塩」始めませんか？～

日 時 2月26日（水）午前10時～11時30分頃（受付は9時40分～）
場 所 八幡人権・交流センター
定 員 50人（先着順）
内 容 八幡中央病院内科の泉貞言先生による特別講演「身近な疾病“高血圧”の原因や予防策について」、塩味の味覚テスト、適塩展示コーナー、食生活改善推進員による減塩手作りみそ汁の試食

☎2月3日（月）～25日（火）に、健康推進課窓口、電話または右記QRコードから市ホームページにアクセスし、申込フォームから
☎健康推進課 (☎983-1116)



▶ゲートキーパー養成講座の参加者を募集

「ゲートキーパー」とは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことで、いわば「命の門番」です。市では、自殺対策の一環として、「ゲートキーパー」を養成する講座を実施しています。本講座では、専門の講師による解説や演習を通して、悩んでいる人に対する接し方や傾聴力、応答力を身につけることができます。

日 時 3月19日（水）午後2時～4時
場 所 市役所5階 会議室5-1
対 象 市内在住・在勤の人
定 員 50人（先着順）
講 師 NPO法人ゲートキーパー支援センター認定講師

☎3月14日（金）までに、電話または右記QRコードから市ホームページにアクセスし、申込フォームから
☎健康推進課 (☎983-1116)



▶風しんの追加的対策について

予防接種の機会がなかった世代を対象に、無料で抗体検査・予防接種を行っています。希望する人は無料のクーポン券を医療機関等に持参し、風しんの抗体検査を受けてください。検査の結果、風しんの抗体価の低い人はMRワクチン（麻しん風しん混合）の予防接種の対象となります。

八幡市協力医療機関一覧（50音順）

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
入江医院	男山長沢	983-1718	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	要
小糸医院	男山金振	983-5110	不要
下野医院	八幡平谷	981-0030	要
すぎたに内科クリニック	八幡中ノ山	971-7878	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	要
中村診療所	八幡山柴	981-0510	要
みぎはし医院	男山竹園	981-0282	不要
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
むらたファミリークリニック	男山石城	925-6030	要
やすだこどもクリニック	欽明台西	971-1102	要

▶休日応急診療所の会計年度任用職員（アルバイト職員）募集

下記の条件でアルバイト職員（医療事務）を募集します。
主な業務 医療事務（受付・レセプトの計算など）
資格等 医療事務の経験があればなお可
募集人数 1人程度
任用期間 令和8年3月まで（条件

付きで更新あり）
時給 1,727円
勤務日数 日曜・祝日（シフト制）
申込方法 履歴書（任意様式）の自己PR欄などに「休日応急診療所勤務希望」と記載したものを健康推進課へ郵送または持参
注意事項 高校生・66歳以上の人は応募できません。
具体的な業務内容等については、健康推進課（☎983-1117）までお問い合わせください。

保健医療

マタニティスクール

出産の準備と育児&妊娠中の食事&絵本のお話・沐浴実習など

これからパパ・ママになる人が、アットホームな雰囲気です。
(先着15組)
日時 2月26日(水) 午後1時30分～3時30分
場所 市役所5階 会議室5-2
☎・☎右記のQRコードまたは電話で家庭支援課(☎983-1115)へ



MOM UP PARK by健幸スマイルスタジオ参加者募集中!

ママの健康、後回しになっていませんか?

自分のライフスタイルに合わせ、対面とオンラインでの運動・交流プログラムに参加できます。

2月の対面スタジオ日程

10日(月)	グンゼスポーツ 京都八幡
18日(火)	コナミスポーツクラブ 八幡

※時間はいずれも午前10時～11時30分。

対象 妊娠中(安定期)・育児中のママ(お子さんも一緒に参加可)
参加費 月額550円(税込み)

今だけ3カ月無料!!お試しキャンペーン実施中。詳しくは3面をご覧ください。

☎家庭支援課(☎983-1115)

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～
※完全予約制。必ず事前にご連絡をお願いします。

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)
24時間365日

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

乳幼児健康診査等・すこやか子ども相談のご案内

☎家庭支援課(☎983-1115)

▶4カ月児健康診査 ▶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

○対象者には、個別通知を行っています。
○転入等で案内通知が届かない人は、家庭支援課までご連絡ください。

▶すこやか子ども相談【完全予約制】

対象・内容	申込方法	場 所	2月の日程	受付時間	次の日程
▶対象: 0歳から就学前までの乳幼児 ▶内容: 身体計測、育児相談、栄養相談 ※身体計測は2歳までが対象。	下記QRコードからWEB申込または電話で予約のうえ、親子(母子)健康手帳を持って会場へお越しください。 	子ども・子育て支援センター(すくすくの杜) ※入口は南玄関です。 市役所3階 会議室3-2			3月3日(月) 午前 3月13日(木) 午後
			4日(火)	午前9時30分～10時30分	

定期予防接種について

☎家庭支援課(☎983-1115)

○接種を受ける際は、親子(母子)健康手帳、予診票、子育て支援医療費受給者証など接種される人の住所が確認できるものを必ず持参してください。忘れた場合は接種を受けることができません。
○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家庭支援課まで申し込みください。
○市外での接種を希望する人は、必ず接種の2週間前までに家庭支援課へご連絡ください。
○長期間の入院など特別な事情により、対象年齢内に接種できなかった場合には、家庭支援課へご相談ください。
日本脳炎 平成16年4月2日～平成19年4月1日生で20歳未満の人は第1期・第2期の接種不足回数分の接種を受けることができます。

HPV(子宮頸がん予防)ワクチン

キャッチアップ接種の対象者については、公費で接種が受けられる期間を令和7年3月31日までとしていました。しかし、現在、国において、キャッチアップ接種対象者と併せ、令和7年度で定期接種の対象が外れる人について、平成7年3月31日までに1回以上接種している場合に限り、**公費接種を1年間延長**する方針が示されています。

対 象 ①キャッチアップ接種
(平成9年度から平成19年度生まれの女性)
②高校1年生相当
(平成20年度生まれの女性)
条 件 令和4年4月1日から令和7年3月31日までの期間に**1回以上接種**している人
なお、詳細については、今後、市ホームページ等でお知らせいたします。

▶男性料理教室

日時 3月21日(金) 午前10時～午後1時
場所 福祉会館調理室
対象 市内在住の男性
定 員 15人(先着順)
献 立 鮭のホイル焼き、ポトフ、白菜の即席漬け、大根ご飯、大学芋
参加費 600円(当日徴収)
持ち物 エプロン、バンダナ(タオル等)、マスク、ふきん2枚(食器拭き用)、筆記用具
☎・☎2月3日(月)～3月13日(木)に健康推進課(☎983-1116)へ

▶減塩みそチャレンジ教室(追加募集)

手作りみそをはじめて作る方等に
おすすめの体験教室です。作り方を詳しく丁寧にお伝えします。
日時 3月12日(水) 午前10時～11時30分

場所 生涯学習センター調理室
対象 市内在住・在勤の人
参加費 1,650円※出来上がりは約2kg。
定 員 6人(申込多数の場合は抽選)
持ち物 エプロン、マスク、手ふき、みそを入れる容器(約2.5ℓ)
講師 八幡市食生活改善推進員
☎・☎2月25日(火)までに健康推進課へ電話(☎983-1116)または直接窓口へ

健康に暮らし生き生き 幸せに 掲示板

おやつやおつまみに!

旬の九条ねぎを使った「ねぎ焼き」

九条ねぎの保存方法

しっかり洗って水気をきり、根元の白い方と葉の緑色に分けて小口切りにし、キッチンペーパーを敷いた保存容器に入れ、冷蔵庫で5日程度保存できます。冷凍保存もできますが、鮮度が落ちない内にいただきましょう。

材料(直径12cmで2枚分)

九条ねぎ……………90g(約6本、小口切りにしておく)
天かす……………10g(大さじ2杯)
紅しょうが…………10g(刻んだもの、好みの量)
ちくわ……………25g(1本、小さく刻んでおく)
小麦粉……………50g(大さじ4)
卵……………60g(1個)
和風顆粒だし…1g(小さじ1/4)
水……………50cc(好みで調整)
サラダ油…………8g(小さじ2)
ソース、マヨネーズ、かつお節…好みでトッピング

■1枚分の栄養価(トッピング除く)

エネルギー	220kcal
タンパク質	8.3g
脂肪	10.3g
炭水化物	25.3g
カルシウム	61mg
塩分	1.1g

レシピ

①ボウルに刻んだ九条ねぎ、天かす、紅しょうが、ちくわを入れ、小麦粉を加え混ぜる。
②割りほぐした卵に顆粒だしと水を混ぜ①に加え、ねぎ焼きの生地を作る。
③フライパンに油をひき、②を広げて両面を焼く。
④焼き上がれば、お好みでソースを塗り、かつお節を散らし、マヨネーズで飾る。

