# 健康診査・がん検診を受けましょう！

注：年齢については全て令和８年３月31日を基準日とする。
注：治療中の人の受診については、かかりつけ医にご相談ください。

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 検診種類 | 乳がん検診 | 子宮頸がん検診 | 胃がん検診（内視鏡検査） | 胃がん検診（バリウム検査） | 肺がん検診 | 肝炎ウイルス検診 | 前立腺がん検診 | 大腸がん検診 |
| 受診期間 | ７月１日～令和８年２月28日 | | ７月１日～令和８年１月31日 | | 12月～令和８年１月のうち８日間 | ７月１日～10月31日 | | |
| 申込期限 | 令和８年１月31日 | | 令和８年１月５日 | | ９月１日～10月10日 | 10月15日 | | |
| 対象 | 40歳以上の女性で、西暦で偶数年生まれの人 | 20歳以上の女性で、前年度の市の検診を未受診の人 | 50歳以上の偶数年齢の人<br>もしくは奇数年齢で前年度、市の検診を未受診の人 | 40歳以上の偶数年齢の人<br>もしくは奇数年齢で前年度、市の検診を未受診の人 | 40歳以上の人 | 40歳以上の人で、過去に一度も受診したことがない人 | 55歳以上の男性 | 40歳以上の人 |
| 内容 | マンモグラフィ<br>40歳代：２方向<br>50歳以上：１方向 | 婦人科問診・子宮頸部細胞診 | 胃内視鏡（カメラ）<br>どちらかしか受診できません。 | バリウムによる胃部エックス線<br>どちらかしか受診できません。 | 胸部エックス線 | 血液検査<br>Ｂ型肝炎（ＨＢｓ）<br>Ｃ型肝炎（ＨＣＶ） | 血液検査<br>（前立腺特異抗原ＰＳＡ検査） | 検便<br>（便潜血反応検査） |
| 受診費用 | 無　料 | 無　料 | ・3,000円<br>・無料（生活保護世帯、市民税非課税世帯の人） | 無　料 | 無　料 | 無　料 | 無　料 | 無　料 |
| 場所 市内 | 京都八幡病院<br>男山病院<br>京都田辺中央病院（京田辺市） | 大塚産婦人科<br>おさむら産婦人科 | 八幡中央病院<br>男山病院<br>すぎたに内科クリニック<br>むらたファミリークリニック | 八幡中央病院<br>※集団検診から病院受診へと変更になりました。 | 松花堂庭園・美術館 | 八幡市内の実施医療機関<br>6 7 8は下記の表をご確認ください。 | | |
| 市役所への申込 要／不要 | 不要<br>医療機関へ予約 | 要 | 要 | | 要<br>申込は９月から | 要 | 不要 | |
| 場所 市外（京都府内） | 京都府内の実施医療機関 | 京都府内の認定実施医療機関 | ９月には2 3 4 5の申込ハガキをつけた「がん検診等のお知らせ」の配布を予定しています。なお、肺がん検診以外はオンライン申込受付中です。 | | | 京田辺市、井手町、宇治田原町の実施医療機関 | | |
| 市役所への申込 要／不要 | 要<br>上記医療機関での受診希望者は市への申込が必要<br>※実施医療機関については健康推進課のホームページもしくはお電話にてご確認ください。 | | | | | 要<br>市外医療機関での受診は市への申込が必要<br>※市外実施医療機関については、健康推進課にお電話、または医療機関にご確認ください。 | | |
| 備考 | 西暦奇数年生まれで前年度の市の検診を未受診の人は市に申込で受診可<br>次の人には受診案内を送付しています。<br>乳がん検診：1984年４月２日生～1985年４月１日生の人<br>子宮頸がん検診：2004年４月２日生～2005年４月１日生の人 | | 入院中、胃疾患（胃がん・胃潰瘍等）で治療中、胃全摘手術を受けた、妊娠中またはその可能性があるのいずれかに該当する人は受診できません | バリウムによるアレルギー症状、胃・十二指腸の切除、食道の手術、消化器官の閉塞やその疑い、妊娠中またはその可能性等のある人は受診できません | 65歳以上の人は、結核の判定も併せて行います | 40・45・50・55・60歳の人で、これまで市の肝炎ウイルス検診を未受診の人は申込不要です。６月末に受診票を送付しています。 | 既に医療機関で前立腺がんの経過観察、PSA値の経過観察、もしくは治療中の人は対象外となります | 医療機関で検査容器をもらい、自分で２日分の便をとって医療機関に提出 |

【申込方法】市役所に申し込みが必要な検診については以下の方法があります。
A.オンライン申込（右記二次元コード）　B.健康推進課窓口　C.郵送申込（郵便ハガキ・封書）
郵送申込の場合　①希望検診名②受診する医療機関名③住所④氏名⑤生年月日⑥電話番号を記入し、〒614-8501（住所不要）健康推進課へ。

※3胃内視鏡検査については、申込をもって、市が受診希望者および世帯員に係る生活保護受給状況、税情報の閲覧に同意したものとし、費用減免（無料）の判定を行います。

## ▶特定健診・後期高齢者健診等

※A・B共通
※受診券・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。市ホームページからも再発行の手続きができます。

**A特定健康診査**（受付：国保医療課）
※10月は医療機関が混み合い、健診を受診できない事例が発生しています。８月の早い時期の受診をお勧めします。
**対　象**　40歳（年度末年齢）～74歳（実施期間中に75歳に到達される場合は誕生日前日まで）の市国民健康保険に加入している人
**申　込**　不要
※ただし、令和７年６月１日以降に八幡市国保に加入手続きをした人は、10月30日（木）までに国保医療課に申し込みが必要です（郵送の場合は、10月17日〈金〉必着）。
※国保以外の健康保険加入者は、加入する健康保険（医療保険者）にお問い合わせください。
問国保医療課国保年金係（☎983-2962）

**B後期高齢者健康診査**（受付：国保医療課）
**対　象**　市内にお住まいの京都府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いる人、長期入院患者は除く）
※対象者には６月下旬に「受診票」を送付しています。
**申　込**　不要
※ただし、令和７年８月１日以降に後期高齢者医療制度に加入した人は、10月30日（木）までに国保医療課に申し込みが必要です（郵送の場合は、10月17日〈金〉必着）。
問国保医療課医療係（☎983-2976）

**C生活保護受給者の健康診査**（受付：健康推進課）
**対　象**　40歳以上（令和８年３月31日時点）の生活保護受給者
甲生活支援課で「生活保護受給者証明書」の交付を受け、10月31日（金）までに保健予防係（☎983-1117）へ

※A～C共通
＜健診場所＞市内実施医療機関
＜健診項目＞問診、身体計測、血圧測定、血液検査、尿検査、心電図検査等

## ▶6・7・8・A・B・C 市内実施医療機関

※医療機関の受け入れ状況等は随時情報が更新されます。最新の情報は市ホームページでご確認ください。

| 医療機関名 | 住　所 | 電話番号 | 医療機関への予約の有無※1 | |
|---|---|---|---|---|
| | | | 6・7 | A～C |
| あさか内科医院 | 男山泉 | 468-3712 | 要 | 要 |
| 入江医院 | 男山長沢 | 983-1718 | 不要 | 不要 |
| 大森医院 | 橋本栗ケ谷 | 971-0033 | 不要※2 | 不要※2 |
| 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※3 | 要※3 |
| 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 | 不要※4 | 要※4 |
| 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※5 | 不要※5 |
| 下野医院 | 八幡平谷 | 981-0030 | 不要 | 不要 |
| すぎたに内科クリニック | 八幡中ノ山 | 971-7878 | 不要 | 要 |
| となみクリニック | 八幡樋ノ口 | 633-5565 | 要※6 | 要※6 |
| 中村診療所 | 八幡山柴 | 981-0510 | 要 | 要 |
| みぎはし医院 | 男山竹園 | 981-0282 | 不要 | 要 |
| みのやま病院 | 欽明台北 | 983-1201 | 要 | 要 |
| むらたファミリークリニック | 男山石城 | 925-6030 | 不要 | 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 | 要 | 要 |

※1＝8大腸がん検診のみの受診の場合、医療機関の予約は不要。
※2＝平日（木曜日以外）の午前中のみ実施。予約は不要（ただし、予約優先）。
※3＝①ＷＥＢ受付、②電話予約受付時間は午後２時～４時30分（月～金）。
※4＝健康診査の電話予約受付時間は午後１時～５時（月～土）。健診日時は予約時に相談。6肝炎ウイルス・7前立腺がん・8大腸がん検診の受付時間は、午前９時～正午（月～土）。
※5＝第２・第４火曜日の夜診は実施無し。
※6＝受付時間は木曜日を除く平日のみ。

▶A特定健診・B後期高齢者健診・6肝炎ウイルス検診・7前立腺がん検診・8大腸がん検診は、京田辺市・井手町・宇治田原町の実施医療機関でも受診可。A・Bは市へ申込不要、6・7・8は健康推進課へ要申込。市町により実施期間が異なるため、事前に医療機関に相談してください。
▶八幡長町・八幡樋ノ口地区にお住まいの人は、「くわはら内科（久御山町北川顔村西６-２）」でもA・B・6・7・8受診可。A・Bは市へ申込不要、6・7・8は健康推進課へ要申込。

問「▶特定健診・後期高齢者健診等」は、本文中に記載の連絡先へ。その他は健康推進課保健予防係（☎983-1117）

# 保健 医療

## 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。無料体験も実施中！

| 8月の対面スタジオ日程 | |
|---|---|
| 20日(水) | グンゼスポーツ 京都八幡 |
| 26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）
申右記二次元コードから市ホームページにアクセスし、専用ホームページから
問家庭支援課（☎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

## 8月の各種健康相談

**▽窓口健康相談**
・40歳以上が対象。市役所にて保健師が健康に関する相談に応じます。相談を希望する人は、下記問い合わせ先へご連絡ください。

**▽高齢者健康相談**
・65歳以上が対象。保健師が健康相談に応じます。

※日時・場所などは相談に応じます。
問保健予防係（☎983-1117）

## 乳幼児健康診査等・すこやか子ども相談のご案内

問家庭支援課(☎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　▶5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 | 8月の日程 | 受付時間 | 9月の日程 |
|---|---|---|---|---|---|
| ▶対象：0歳から就学前までの乳幼児<br>▶内容：身体計測、育児相談、栄養相談<br>※身体計測は2歳までが対象。 | 下記二次元コードから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)<br>※入口は南玄関です。 | | | 9月1日(月)午前 |
| | | 母子健康センター<br>※4月より、会場を変更しています。 | 6日(水) | 午前9時30分～10時30分 | 9月18日(木)午後 |

## 定期予防接種について

問家庭支援課(☎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。忘れた場合は接種できません。
○予診票が無い人は親子(母子)手帳等、接種履歴が分かるものを準備のうえ、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は、家庭支援課へご相談ください。

**日本脳炎**　平成17年4月2日～平成19年4月1日生まれで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。

**MR(麻しん風しん混合)**　ワクチンの供給不足により接種対象期間に接種を受けられなかった人は、期間を延長し、公費(無料)で受けられます。

**4種混合**　ワクチンが製造販売終了となるため、合計4回の接種を完了していない人は、在庫がある間に速やかに接種を済ませましょう。在庫がなくなった場合、他のワクチンに切り替えて接種できますが、予診票の変更が必要になりますので、家庭支援課へお問い合わせください。

**HPV(子宮頸がん予防)**　平成9年4月2日～平成21年4月1日生まれの女子であり、かつ令和4年4月1日～令和7年3月31日にHPVワクチンを1回以上接種した場合、令和8年3月31日まで残りの接種を公費(無料)で受けられます。

■MR(麻しん風しん混合)

| | |
|---|---|
| 接種対象期間 | 令和7年4月1日～令和9年3月31日 |
| 第1期の特例対象者 | 令和4年4月2日～令和5年4月1日生まれの人 |
| 第2期の特例対象者 | 平成30年4月2日～平成31年4月1日生まれの人 |

※各予防接種の詳細は、下記二次元コードから。

### ▶脳にいいトレ

週1回、全8回のプログラムで、認知機能の維持・向上を目指します。
**日　時**　9月12日～10月31日の毎週金曜日、①午前9時30分～11時、②午後2時～3時30分
**場　所**　①市役所3階市民プラザ、②よりば路（八勝館隣）
**対　象**　市内在住で65歳以上の人※介護保険の通所サービス、市の閉じこもり予防事業の参加者を除く
**定　員**　15人（申込多数の場合は抽選）
申8月22日（金）までに右記二次元コードの専用申込フォームから、または直接健康推進課窓口で申し込み
問健康推進課（☎983-1116）

### ▶運動習慣定着のコツ教室

インストラクターから、運動が続くコツをお伝えします(16面に関連記事)。
**日　時**　①9月4日（木）午前10時～11時30分、②9月13日（土）午後1時30分～3時、③9月24日（水）午後2時～3時30分
**場　所**　①橋本公民館、②カーブスファミレやわた、③美濃山コミュニティセンター
**定　員**　各回20人（先着順）
**持ち物**　飲み物、筆記用具、上靴、フェイスタオル
申・問8月1日(金)午前8時30分から右記二次元コードより申込フォームで申し込み、もしくは、電話で健康推進課（☎983-1116）へ

### 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学べます。(先着15組)
**日　時**　10月8日（水）午後1時30分～3時30分
**場　所**　市役所5階　会議室5-2
申・問右記の二次元コードまたは電話で家庭支援課（☎983-1115）へ

## 健康に暮らし生き生き 幸せに 掲示板

### 高野豆腐の豚肉巻き照り焼き

■1人分の栄養価

| | |
|---|---|
| エネルギー | 379kcal |
| タンパク質 | 18.6g |
| 脂質 | 31.0g |
| カルシウム | 113mg |
| 塩分 | 0.9g |

【材料】（4人分）
高野豆腐…4枚
豚バラ肉…12枚（280g）
リーフレタス…適量
トマト…1個（小）
小麦粉…適量　油…大さじ1／2
【合わせ調味料】
しょう油…大さじ3　酒…大さじ3
砂糖…大さじ2　玉ねぎのすりおろし…大さじ3

【レシピ】
❶高野豆腐は戻して、きつく押し絞り、1枚を三等分の棒状に切る。
❷豚肉を1枚広げて、高野豆腐1切れを手前に置いてらせん状に巻き、手でぎゅっと押さえて落ち着かせる。残りも同様に巻き、小麦粉を薄く全体につけておく。
❸合わせ調味料を混ぜておく。
❹フライパンに油を入れ熱し❷の巻き終わりを下にして並べ入れ、中火でこんがりと焼く。
❺ペーパータオルで油を拭き取り、一度、火から外して合わせ調味料を加え、再び火にかけて照りが出るまで煮からめる。
❻器にリーフレタスとトマトを置き見栄え良く盛る。

作成：八幡市食生活改善推進員協議会・ヘルスメイト

問健康増進係（☎983-1116）