

▶高齢者(65歳以上)のインフルエンザ予防接種

対象 ①65歳以上(接種日基準) 機能障がいのある人、およびヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に日認定されている心臓・腎臓・呼吸器

〈予防接種の申込方法〉

Table with 3 columns: ①自己負担1,000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。

八幡市高齢者インフルエンザ予防接種指定医療機関

Table with 8 columns: 医療機関名, 住所, 電話番号, 予約, 医療機関名, 住所, 電話番号, 予約. Lists various hospitals and clinics in Yawata City.

がいがある人
費用 1,000円(市民税非課税世帯・生活保護世帯の人は、事前に健康推進課まで免除申請すると無料になります)
接種期間 平成26年1月31日(金)まで
※【表】①の人は申込不要。
※【表】②③の人は事前申込が必要。
申込期間 平成26年1月17日(金)まで
申込方法 申込書に記入し健康推進課へ提出してください(申込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。郵送可能)。詳しくは【表】を参照してください。

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、歯科
受付時間 午前11時30分～午後5時30分
診療時間 正午～

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。
●宇治徳洲会病院(☎0774-20-1111) 月～金曜日(午後6時～翌日午前8時)
●田辺中央病院(☎0774-63-1111) 土曜日(午後6時～翌日午前8時) 日曜日(午前8時～翌日午前8時) 祝日(午前8時～翌日午前8時)

▶年末年始の業務案内について

年末年始の小児救急医療・休日応急診療所は3面の「年末年始の業務案内」に掲載しています。

▶減塩みそづくり教室

家族の健康を守るため、減塩で無添加のみそを一緒につくってみませんか。
日時 ①12月17日(火)、②1月29日(水)、③2月5日(水)、④2月25日(火)、⑤3月4日(火)、⑥3月18日(火) ※各日とも、午前10時～、午後1時～
場所 ①・②・④・⑥八幡人権交流センター、③男山公民館、⑤橋本公民館
参加費 1口2,900円(麴2kg、大豆1kg、塩400g)
定員 各20人(1人2口まで。先着順)
持ち物 エプロン、手拭き、みそを入れる容器など
申込み ①12月9日(月)まで、②1月17日(金)まで、③1月24日(金)まで、④2月14日(金)まで、⑤2月21日(金)まで、⑥3月7日(金)までに健康推進課へ

▶子宮がん検診

実施期間 2月28日(金)まで
申込期限 1月31日(金)まで
場所 京都府下の指定医療機関
対象 20歳以上の女性(検診年齢は平成26年3月31日基準)
内容 問診、内診、子宮頸部細胞診
※申込時に受診予定の医療機関が「市内」か「市外」を記入してください。記入のない場合は、市内用の案内を送付します。
※検診時に医師が必要と判断した人には「子宮体がん検診」をご案内します。
申込み 健康推進課窓口で申し込みいただくか、ハガキに子宮がん検診、住所、氏名、生年月日、満年齢、電話番号、受診医療機関名(市内は大塚産婦人科医院、おさむら産婦人科のみ。市外の場合は所在地)を記入し、郵送してください。

子宮がん検診は、平成20年度から2年に1回になりました。平成24年度に市の検診を受けた人(クーポン券受診者含む)は受診できません。平成25年度無料クーポン券の対象者は申込不要。詳しくは7月に送付の「無料クーポン券付き検診案内」をご覧ください。
また、無料クーポン券の送付対象者につきましては、医療機関が込み合う前に早めの受診をお願いします。

お知らせ

▶足腰しゃっきり教室
運動を習慣づけ、体力を向上させることで、加齢に伴う運動機能の低下や生活機能の低下の予防、改善を図る教室です。
日時 1月6日(月)～3月24日(月)の毎週月曜日(祝日の場合は翌火曜日、全12回)午後2時30分～4時
場所 介護老人保健施設梨の里1階会議室
対象 65歳以上の市民
※介護保険による通所系サービスを利用中の人、介護予防教室に参加されている人、すでに運動習慣のある人は除く。
※医療機関に通院中の方は、主治医

の運動許可書などが必要となる場合がありますので、申込みの前に必ずかかりつけ医にご相談ください。
定員 20人(申込多数の場合は抽選)
講師 スポーツクラブ・クラブコングレトレーニング指導者(PCT認定)
参加費 1,000円
申込み・問合せ 12月17日(火)必着で、健康推進課にある申込書に記入し、提出。

献血
日時 12月18日(水)午前9時30分～11時45分、午後1時～3時
場所 母子健康センター
輸血の安全を高めるため、400mlの献血にご協力ください。

こころの体温計でメンタルチェックしませんか

市では、自殺防止対策の一環として、携帯電話やPCを使って簡単にメンタルヘルスチェックができるシステム「『こころの体温』Fish Bowl Index(フィッシュボールインデックス)」のサービスを導入しています。
このシステムは、こころの健康状態やストレスの状態を測るツールです。「本人モード」「家族モード」「赤ちゃんママモード」などのメニューがあり、健康状態や人間関係、住環境などの質問に答えると、水槽の中で泳ぐ赤・黒の金魚や猫などのキャラクターが、ストレス度や落ち込み度を表示します。ストレスチェックの結果に基づき相談窓口の連絡先も表示されます。
◆利用方法
パソコンからは「こころの体温計」と検索し、ご利用ください。携帯電話などからは、右記のQRコードからアクセスできます。利用料は無料(通信料は自己負担)で、個人情報の入力も一切不要です。
「少し疲れたな」と感じたら、このシステムで心の体温を測ってみませんか。

こころの体温計(本人モード) ストレス度・落ち込み度が分かります。
ご本人の健康状態や人間関係、住環境などのストレス度や落ち込み度が、水槽の中で泳ぐ金魚などの絵になって表示されます。
猫 社会的なストレス
水槽のヒビ 住環境のストレス
黒金魚 対人関係のストレス
赤金魚 自分自身のストレス
水の透明度 落ち込み度
石 その他のストレス
本人モード 結果画面(例)
家族モード あなたの大切な方の心の健康状態が分かります。
赤ちゃんママモード 産後の不安な心の健康状態が分かります。
ストレス対処タイプテスト あなたのストレス解消法はどのタイプ?
アルコールチェックモード 飲酒が心にとどのような影響を与えているのかが分かります。



保健医療

市役所への問い合わせは
☎983-1111 (代)へ

保健

- ◆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。

離乳食教室

日時 12月13日(金)午後1時30分～4時
場所 市文化センター3階講習室4、6
定員 おおむね先着15組
持ち物 エプロン、手拭き、筆記用具、おむつ、ミルク、母子健康手帳
申込み 12月6日(金)までに電話で健康推進課へ(当日欠席のときは必ず連絡してください)

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。申し込みは電話で健康推進課へ(いずれも先着20組)

パート1「デンタルケア&絵本」

▶12月5日(木)午後1時30分～4時、母子健康センター2階

パート2「体重管理のコツと簡単レシピ(試食)&先輩ママとの交流会」

▶12月13日(金)午後1時30分～4時、市文化センター3階講習室6

パート3「出産の準備と育児」

▶12月20日(金)午後1時30分～4時、母子健康センター2階
※次回は平成26年2月です。

12月の各種健康相談

▼窓口リハビリ相談(要予約)

17日(火)母子健康センター
40歳以上が対象。作業療法士が運動や福祉用具などの相談に応じます。

▼窓口健康相談(要予約)

17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

12日(木)南ヶ丘老人の家
19日(木)八寿園
24日(火)都老人の家・有都福祉交流センター
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。

※時間は午前9時30分～11時。都老人の家・有都福祉交流センターのみ午後1時30分
※窓口リハビリ相談・窓口健康相談は、事前に健康推進課へ予約を。

12月の乳幼児健康診査・育児健康相談のご案内

事業名	会場	日程	受付時間	対象	1月の日程
4カ月児健康診査	母子健康センター	9日(月)	午後1時～2時	平成25年8月1日～8月20日生 平成25年8月21日～9月10日生	17日(金)
		25日(水)			
10カ月児育児健康相談※①	美濃山コミュニティセンター	2日(月)	午前9時30分～10時30分	平成25年1月生 ※上記以外の乳幼児も希望があれば、当日母子健康手帳を持って直接会場へお越しください。計測・相談に応じます(予約不要)。	14日(火)
	橋本公民館	3日(火)			7日(火)
	子育て支援センター(男山指月)	4日(水)			8日(水)
	男山公民館	5日(木)			9日(木)
	母子健康センター	6日(金)			15日(水)
	有都福祉交流センター	11日(水)			10日(金)
1歳6カ月児健康診査	母子健康センター	16日(月)	午後1時～2時	平成24年5月7日～5月28日生	10日(金)
		17日(火)			27日(月)
3歳児健康診査	母子健康センター	17日(火)	午後1時～2時	平成22年6月生	21日(火)
		18日(水)			22日(水)

- ※各健診の対象者には通知しています。
- ※①男山公民館・子育て支援センターには駐車場がありません。
- 【持ち物】母子健康手帳、質問用紙
- 【健診内容】身体計測、内科診察(健診のみ)、育児相談、発達確認をします。
- ◎4カ月児健康診査は離乳食の話があります。
- ◎1歳6カ月児健康診査では手作りおやつを試食があります。(協力:市食生活改善推進員協議会)
- ◎1歳6カ月児健康診査、3歳児健康診査は栄養相談、歯科健診(ブラッシング指導)があります。歯ブラシをお持ちください。
- ◎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。

けんこう大使
やわたん



定期予防接種のお知らせ

持ち物:母子健康手帳、予診票
(必ず持参。持っていない人は健康推進課まで連絡ください)

【集団接種】法律の改正により、4月1日からBCGワクチンの対象者が1歳まで拡大されました。

種別	日時・場所	対象年齢・接種方法	次回の日程
BCG	12月12日(木)午後1時20分～2時20分 <母子健康センター>	生後1歳までで1回 (標準的な接種期間:生後5カ月～8カ月に達するまで)	1月14日(火)

【個別接種(通年)】

予防接種名	対象年齢・接種方法等	今月の通知対象者(通知時期)	
ヒブ	生後2カ月～5歳まで対象 初回接種月齢により接種回数異なります。	平成25年10月生 (生後1カ月の翌月初め)	
小児用肺炎球菌			
三種混合不活化ポリオ(IPV)※①	1期(初回)	生後3カ月～7歳6カ月までで、20日～56日の間隔で3回	
	1期(追加)	7歳6カ月までで1期初回接種(3回)終了後、1年～1年6カ月の間に1回	
四種混合(ジフテリア・破傷風・百日せき・不活化ポリオ)	1期(初回)	生後3カ月～7歳6カ月までで、20日～56日(3～8週間)の間隔で3回	平成25年10月生(生後1カ月の翌月初め)
	1期(追加)	7歳6カ月までで1期初回接種(3回)終了後、1年～1年6カ月の間に1回	平成24年11月生(満1歳の誕生月の翌月初め)
二種混合(ジフテリア・破傷風)	2期	11歳以上13歳までで1回	平成14年11月生(満11歳の誕生月の翌月初め)
麻しん風しん混合(MR)	1期	満1歳以上2歳までで1回	平成24年11月生(満1歳の誕生月の翌月初め)
	2期	幼稚園、保育所等の年長児に1回 【接種期間】平成26年3月31日まで	対象者には4月初めに郵送済 対象▶平成19年4月2日～20年4月1日生
日本脳炎※②(特例対象者:平成7年4月2日～平成19年4月1日生)	1期(初回)	3歳～7歳6カ月までで、6日～28日の間隔で2回	平成22年11月生(満3歳の誕生月の翌月初め)
	1期(追加)	7歳6カ月までで、1期初回(2回)接種終了約1年後に1回	平成21年11月生(満4歳の誕生月の翌月初め)
	2期	9歳～13歳までで1回、1期(基礎免疫)終了約5年後に接種	要申込
子宮頸がん予防ワクチン	小学6年生～高校1年生で3回 (標準的接種年齢:中学1年～高校1年生) ※積極的にはお勧めしていません。接種に当たっては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。		

- ※11月1日より、小児用肺炎球菌ワクチンが「沈降7価肺炎球菌結合型ワクチン」から「沈降13価肺炎球菌結合型ワクチン」に変更されました。なお、接種方法は変更ありません。
- ※個別接種は市内の指定医療機関で実施しています。指定医療機関は健康推進課まで問い合わせください。市外で接種希望の方は事前に健康推進課へ連絡ください。
- ※①四種混合予防接種の代替として、三種混合予防接種と不活化ポリオ予防接種を受けることができます。四種混合を接種する場合は三種混合と不活化ポリオを接種する必要はありません。
- ※②特例対象者に当てはまる人で、1期・2期の接種が受けられなかった人は、20歳未満の間(7歳6カ月～9歳含む)に接種可能。
- 【注意事項】
- ◆市内医療機関には保険証など住所が確認できるものも持参してください。接種間隔を守って受けましょう。各予防接種の該当年齢以外には任意の予防接種になります。感染症などにかかった場合は主治医に相談を。
- ◆予診票をお持ちでない人は母子手帳など接種履歴のわかるものを持参し、健康推進課まで申し込みください。
- ◆四種混合ワクチンから三種混合ワクチンと不活化ポリオワクチンに変更する場合や、その逆の場合も予診票を交換する必要があります。