

▶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) ②60歳~64歳で、身体障がい1級と認定されている心臓・腎臓・呼吸器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常生活がほとんど不可能な程度の障がいがある人

費用 1,000円(市民税非課税世帯) ※世帯とは、同じ住民票にのっている家族。

〈予防接種の申込方法〉

Table with 3 columns: ① 市内指定医療機関で接種希望 自己負担1,000円(市民税課税世帯) 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) ③ 他市の医療機関で接種希望

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

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

▶毒物劇物の適正な管理について

毒物や劇物は、農薬・燃料など私たちの身近な場所で使用されています。しかし、吸引や接触によって中毒になるなど人体に与える影響が強いことから、取り扱いには注意が必要です。

◆盗難にあわないよう、カギの付いた専用の保管庫に入れましょう。 ◆容器、保管場所には「医薬用外毒物」、「医薬用外劇物」と正しく表示しましょう。

◆飲食物の容器には、絶対入れ替えてはいけません。

◆廃棄は決められた方法で行いましょう。

◆常に在庫を確認し、盗難・紛失の際はすぐに警察に通報しましょう。

問合せ 山城北保健所(☎0774-21-2912)

▶第2回発達障害講演会2013

「青年期の発達障害への支援」

日時 平成26年1月11日(土)午後2時~4時30分

場所 文化パーク城陽(城陽市寺田今堀1)

講師 和田 良久さん(京都府立医科大学大学院 精神機能病態学准教授)

定員 先着150人

申込み・問合せ 11月20日(水)~1月6日(月)までに申込書を郵送、FAXまたは京都府社会福祉事業団京都府立こども発達支援センター(〒610-0331京田辺市田辺茂ヶ谷186-1 ☎0774-64-6141 FAX 0774-64-6151) 窓口へ※申込書はこども発達支援センター窓口または同事業団ホームページで入手できます。

▶11月の各種健康相談

▼窓口リハビリ相談(要予約)

19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)

19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

21日(木)南ヶ丘老人の家 28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。

※時間は午前9時30分~11時。 ※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。

▶難病相談

専門医による個別相談と指導・助言をします。

日時 ①12月9日(月)、②12月11日(水) ※各日とも、午後1時~3時30分

場所 山城北保健所(宇治市宇治若森7-6)

対象 ①膠原病およびその疑いがある人や家族、②神経系難病およびその疑いがある人や家族

定員 各6人 申込み・問合せ ①11月15日(金)、②11月20日(水)から電話で山城北保健所(☎0774-21-2911)

▶ゲートキーパー養成講座

悩みを抱えている人に気づき、声をかけ、話を聴いて、必要な支援につなげ、見守りを行う、ゲートキーパーの役割について学びます。

日時 11月16日(土)午前10時~正午

場所 生涯学習センター 定員 50人※参加費無料。

講師 姫野 紀代子さん(山城北保健所総務室副室長)

申込み・問合せ 11月15日(金)までにNPO法人介護の家コスモス山(☎983-2737)へ

▶お米を主食とした栄養料理教室

日時 11月15日(金)午前10時~正午

場所 有都交流センター 定員 20人(先着順) 費用 500円

献立 エリンギの混ぜごはん、豆腐と鮭中骨伍のごま焼き、わかめとかぶの酢のもの、れんこん餅のすまし仕立て、バナナチーズケーキ 持ち物 エプロン、三角巾、お手拭、筆記用具など

申込み・問合せ 11月11日(月)までに電話で健康推進課へ

▶平成25年度綴喜医師会健康教室

「認知症の早期発見と予防法」

日時 11月16日(土)午後2時~4時

場所 市文化センター 定員 100人※参加費無料。

講師 徳田 隆彦さん(京都府立医科大学大学院 分子脳病態解析学(神経内科学併任) 准教授)

問合せ 綴喜医師会健康教室担当=あさか内科医院(☎468-3712)

今日からはじめる健康づくり 【睡眠と生活習慣】

睡眠には疲労を回復してストレスを解消する働きがあります。しかし、深夜の労働や夜更かしなどで生活習慣が乱れ、睡眠に問題を抱える人が増えています。質のよい睡眠をとって健康を維持しましょう。

●快眠のための生活のポイント

朝 ・決まった時間に起床し、太陽の光を浴びる

昼 ・仕事や趣味、家事などで脳と体を動かす

・昼寝は1時~3時の間で30分以内にとどめる

夕方 ・軽めの運動(散歩など) ・夕方以降の睡眠を控える

夜 ・ぬるめのお湯でゆっくりと入浴

・夕食をとりすぎない

・就寝の4時間前からアルコール、カフェインの入った飲み物を控える

・就寝前にパソコンやスマートフォンなど明るい画面を見すぎない

このような生活改善を試みても、眠れない日が2週間以上続くようなら、うつ病や睡眠時無呼吸症候群などの病気が原因である場合もありますので、医師に相談しましょう。

問合せ 健康推進課

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)

子宮がん検診

実施期間 平成26年2月28日(金)まで
 申込期限 平成26年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
 費用 無料
 ※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。

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。

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。

11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	12月の日程
4カ月児健康診査	母子健康センター	18日(月)	午後1時～2時	平成25年7月11日～7月31日生	9日(月) 25日(水)
10カ月児育児健康相談 ※①	母子健康センター	1日(金)	午前9時30分～10時30分	平成24年12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)。	6日(金)
	橋本公民館	5日(火)			3日(火)
	子育て支援センター(男山指月)	6日(水)			4日(水)
	男山公民館	7日(木)			5日(木)
	八幡人権・交流センター	8日(金)			13日(金)
	美濃山コミュニティセンター	11日(月)			2日(月)
1歳6カ月児健康診査	母子健康センター	8日(金)	午後1時～2時	平成24年3月24日～4月19日生 平成24年4月20日～5月6日生	16日(月)
		27日(水)			
		19日(火)			
3歳児健康診査	母子健康センター	20日(水)		平成22年5月生	17日(火) 18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。



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	11月15日(金)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)	12月12日(木)

【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9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
	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
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
麻しん風しん混合(MR)	1期	満1歳以上2歳までで1回
	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
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
	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
	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
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。	平成22年10月生(満3歳の誕生月の翌月初め) 平成21年10月生(満4歳の誕生月の翌月初め) 要申込

※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」に変更されます。なお、接種方法に変更はありません。
 ※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。