

12月の乳幼児健康診査・育児健康相談のご案内

Table with columns: 事業名, 会場, 日程, 受付時間, 対象, 1月の日程. Rows include 4カ月児健康診査, 10カ月児育児健康相談, 1歳6カ月児健康診査, 3歳児健康診査.

※各健診の対象者には通知しています。

※①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。

子宮がん検診

実施期間 平成25年2月28日(木)まで

申込期限 平成25年1月31日(木)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25年3月31日基準）

内容 問診、内診、子宮頸部細胞診
費用 800円（一部負担金）

※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。別途500円が必要です。

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。

【一部負担金免除について】

下記①～③に該当する人は無料になります。

※①②の人は健康推進課へ事前申請が必要、③の人は手続き不要。

①市民税非課税世帯および生活保護世帯の人

②65歳～69歳で後期高齢者医療制度に加入している人（後期高齢者医療被保険者証をお持ちの人）

③70歳以上の人

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23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24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

難病相談

神経系難病およびその疑いがある人や家族が対象。専門医による個別相談と指導・助言をします。

日時 12月17日(月)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)

定員 6人

申込み・問合せ 12月3日(月)から電話で山城北保健所(☎0774-21-2911)へ

献血

日時 12月25日(火)午前10時～11時45分、午後1時～3時30分

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。

機能訓練

(リハビリテーション)
参加者募集

日程 月2回(午後～)登録制
場所 母子健康センター

対象 40歳～64歳で脳卒中やパーキンソン病などの病気や、外傷が原因で身体に障がいがあり、日常生活の動作に支障を感じている人で、次の①～③のいずれかに当てはまる人
①介護保険の認定を受けていない、非該当となった

②認定期限が切れている
③要支援～要介護1で過去1年間サービスを利用していない

内容 家庭でもできる運動や歩行練習の方法、体に負担のかからない動作の仕方などを理学療法士、作業療法士が個別指導します。

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)」のサービスを始めました。

このサービスは、市民の健康・福祉環境を向上させ、全国的に増大する自殺者の低減に役立てようとするもので、気軽にいつでもどこでもセルフメンタルチェックができます。

「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(https://fishbowlindex.jp/yawata/)、携帯電話

血管元気!!教室

動脈硬化予防教室のお知らせ

【第2回】栄養編+ミニ運動編

「コレステロールを上げない食べ方とミニエクササイズ」

日時 平成25年1月25日(金)午前9時30分～正午(受け付けは午前9時～)

場所 母子健康センター2階

【第3回】運動編+ミニ栄養編

「見つけよう!自分のエクササイズとミニ栄養講座」

日時 2月25日(月)午前9時30分～正午(受け付けは午前9時～)

場所 母子健康センター2階

【共通事項】

講師 健康推進課栄養士、健康運動実践者 山根光子さん

持ち物 健康手帳、タオル、飲み物、筆記用具、運動できる服と靴
※健康手帳をお持ちでない人は当日お渡しします。

※先着順です。

申込み 【第2回】は1月16日(水)まで、【第3回】は2月13日(水)までに健康推進課へ

減塩みそづくり教室

健康のため、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18日(火)午前10時～、午後1時～②平成25年1月29日(火)午前10時～、午後1時～③2月19日(火)午前10時～、午後1時～④3月15日(金)午前10時～、午後1時～

場所 八幡人権・交流センター調理室

材料費 1口2900円(麴2kg、大豆1kg、塩400g)

定員 各20口(1人2口まで)

持ち物 エプロン、手拭き、みそを入れる容器など

申込み すべて先着順です。①は12月10日(月)まで、②は1月18日(金)まで、③は2月8日(金)まで、④は3月5日(火)までに健康推進課へ

セアカゴケグモに注意!

セアカゴケグモは少量の毒を持っていますが、素手で触らない限りかまれることはありません。発見したら、市販の殺虫剤を吹き付けるか踏みつぶすなどで駆除してください。万一、かまれた時は水で洗うなど清潔にしてから医療機関を受診してください。

問合せ 環境保全課

などからは、下記の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。

ご自身や家族などが「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
水櫃のヒビ 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)

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。

12月の各種健康相談

- ▼窓口リハビリ相談(要予約)
18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)
18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
13日(木)南ヶ丘老人の家
20日(木)八寿園
25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。

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6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(木)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21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25年2月です。

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】

種別	日時・場所	対象・接種方法	今月の通知対象者(通知時期)
BCG※①	12月11日(火)午後1時20分～2時20分 <母子健康センター>	生後6カ月未満で1回	平成24年10月生 (生後1カ月の翌月初め)

【個別接種(通年)】

種別	対象年齢・接種方法等	今月の通知対象者(通知時期)
不活化ポリオ(IPV)※②	★平成24年8月以降生は、四種混合を受けてください。 平成24年7月以前生～7歳6カ月未満で接種が完了していない人	要申込 ただし、平成20年4月～平成23年1月生で1期(追加)が完了していない人には通知します
	1期(初回) 20日以上(20日～56日が望ましい)の間隔で3回	
二種混合(ジフテリア・破傷風)	1期(追加) 1期初回終了後1年～1年6カ月の間に1回	平成13年11月生(満11歳の誕生月の翌月初め)
	2期 11歳以上13歳未満で1回	
三種混合(ジフテリア・破傷風・百日せき)	不活化ポリオの★印と同様	平成23年11月生(満1歳の誕生月の翌月初め)
	1期(初回) 20日～56日の間隔で3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(追加) 7歳6カ月未満で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9月生(生後2カ月の翌月初め)
	1期(初回) 生後3か月～7歳6カ月未満で、20日～56日(3～8週間)までの間隔で3回	
麻しん風しん混合(MR)	1期(初回) 満1歳以上2歳未満で1回	平成23年11月生(満1歳の誕生月の翌月初め) 対象者には4月初めに郵送済 対象▶平成18年4月2日～19年4月1日生
	2期 幼稚園、保育所等の年長児に1回 【接種期間】平成25年3月31日まで	
日本脳炎	3期※③ 中学校1年生相当の年齢に1回 【接種期間】平成25年3月31日まで 市立中学校生は各中学校で6月に集団接種を実施済	市立中学校生以外の対象者には4月に郵送済 対象▶平成11年4月2日～12年4月1日生 対象者には4月初めに郵送済 対象▶平成6年4月2日～7年4月1日生
	4期※③ 高校3年生相当の年齢に1回 【接種期間】平成25年3月31日まで	
※④(特例対象者:平成7年6月1日～平成19年4月1日生)	1期(初回) 3歳～7歳6カ月未満で、6日～28日の間隔で2回	平成21年11月生(満3歳の誕生月の翌月初め) 平成20年11月生(満4歳の誕生月の翌月初め) 要申込
	1期(追加) 7歳6カ月未満で、1期初回(2回)接種終了約1年後に1回	
	2期 9歳～13歳未満で1回、1期(基礎免疫)終了約5年後に接種	

※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生後6カ月～1歳未満のお子さんで、医学的判断にて接種できなかった場合は健康推進課へご相談を。
※②ワクチンの接種回数により接種スケジュールが異なります。かかりつけ医とよく相談して接種してください。
※③3期・4期は平成24年度で終了です。4期対象者のうち、接種が済んでいる人には通知しません。
※④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接種不可。感染症などにかかった場合は主治医に相談を。

離乳食教室

日時 12月13日(木)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、おおむつ、ミルク、母子健康手帳
申込み 12月7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)

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。

休日応急診療所
☎983-3001

診療日 日曜日・祝日・年末年始
受付時間 午前11時30分～午後5時30分
(診療時間 正午～)
場所 八幡園内73-3(市役所北側)
診療科目 内科・小児科、歯科