

お知らせ

▶子宮がん検診

実施期間 平成27年2月28日(土)まで
 申込期間 平成27年1月30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27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25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26年度無料クーポン券の対象者は申込不要。詳しくは7月にお送りした「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は、医療機関が混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。

献血

日時 12月25日(木)午前9時30分~11時45分、午後1時~2時40分
 場所 文化センター
 輸血の安全を高めるため、400mlの献血にご協力ください。

▶不妊治療費を一部助成

平成26年10月から、男性不妊治療、不育治療も助成対象になりました。対象 市内在住で、かつ京都府内に1年以上住所を有する夫婦(婚姻未届けで事実婚関係にある男女を含む。ただし、人工授精および男性不妊治療にかかる医療費の助成をする場合は戸籍上の夫婦に限る)対象となる治療および助成金額

- (1) 不妊治療
 - (ア) 保険適用分：自己負担額2分の1(1年度あたり限度額6万円)
 - (イ) 人工授精：自己負担額2分の1(1年度あたり限度額10万円)
 - (2) 保険適用外の男性不妊治療
 精巣内精子採取術：自己負担額2分の1(1年度あたり限度額20万円)
 - (3) 保険適用される不育治療
 原因検査、ヘパリン療法等：自己負担額2分の1(1回の妊娠につき限度額10万円)
- ※(1)の(ア)、(イ)両方を受けた場合、限度額は(イ)と同額。

申請に必要な書類
 ①不妊治療等助成金交付申請書②各種医療機関等証明書③不妊治療等助成金交付請求書

申請 診療日の翌日から起算して1年以内に上記①~③を健康推進課へ郵送または持参。1年以上経過すると対象外となります。ご注意ください。

※申請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。
 ※なお、体外受精および顕微授精については、京都府の特定不妊治療助成が受けられる場合があります。詳しくは山城北保健所(☎0774-21-2192)にお問い合わせください。

▶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、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

予防接種(高齢者インフルエンザ)の申込方法

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)	→ 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 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)	→ 健康推進課へ事前申し込み
③ 他市の医療機関等で接種希望	→ 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

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
あさか内科医院	男山泉	468-3712	要	立本内科小児科医院	橋本小金川	981-8818	不要
いばら木整形外科医院	八幡三本橋	983-5656	不要	たまがきあやこキッズクリニック	欽明台中央	205-1646	要
入江医院	男山長沢	983-1718	不要	となみクリニック	八幡樋ノ口	633-5565	不要
男山病院	男山泉	983-0001	要	中村診療所	八幡山柴	981-0510	要
大塚産婦人科医院	男山長沢	982-1866	要	にのゆ耳鼻咽喉科医院	八幡三本橋	981-8878	要
大森医院	橋本栗ヶ谷	971-0033	不要	みぎはし医院	男山竹園	981-0282	要
小川医院	男山泉	963-5790	要	道澤内科医院	男山美桜	983-2315	要
長村内科医院	内里内	981-1023	要	みよし内科・消化器科	八幡柿ヶ谷	981-6860	要
京都八幡病院	川口別所	971-2001	要	もりおか耳鼻咽喉科医院	男山金振	972-5733	要
工藤内科クリニック	橋本東原	982-0151	不要	やすだこどもクリニック	欽明台西	971-1102	要
小糸医院	男山金振	983-5110	要	山下医院	橋本向山	982-2310	不要
里井医院	西山和気	983-2277	要	八幡中央病院	八幡五反田	983-0119	不要
しげまつ耳鼻咽喉科医院	男山長沢	981-8733	要	渡部医院	男山八望	982-2525	要
下野医院	八幡平谷	981-0030	不要	みのやま病院	欽明台北	983-1201	要

知って得する!! 今日から役立つ!!

健康豆知識

■ インフルエンザ対策 ■

例年、12月から3月にかけてインフルエンザが流行し、多くの人が感染しています。インフルエンザは、かぜとは違い、症状や感染力が強く、重症化すると命にかかわることもある危険な感染症です。流行を防ぐために、日頃からウイルスを体内に侵入させない(「かからない」)や周囲に「うつさない」対策を実践しましょう。

1 インフルエンザと かぜの違い

●インフルエンザ
 38℃以上の急な発熱、悪寒、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感など、鼻やのどだけでなく全身に症状が出ます。感染力が強く、急速に広まります。乳幼児や高齢者は重症化しやすいので、特に注意が必要です。

●かぜ
 鼻やのどなど、限られたところに症状が出て、発熱することもあります。感染力はインフルエンザ

ほど強くはなく、重症化することも少ないです。

「かからない」

★インフルエンザの予防接種を受ける インフルエンザにかかりにくくなったり、重症化の予防に役立ちます。

★感染を防ぐ 自分に合ったサイズのマスクをつけましょう。できるだけ人込みを避け、外出後はこまめにうがい、手洗いをしましょう。

★基礎体力をつける バランスの良い食事と、十分な休養をとり、体調管理に努めましょう。

「うつさない」

★症状が落ち着いて見えても、しばらくは体内にウイルスが残っているため、熱が下がっても2日ほどは、マスクをつけ、外出は控えましょう。

★適切な治療を受け、しっかり休養しましょう。
 問合せ 健康推進課

▶コレステロールを減らす教室

動脈硬化症予防教室のお知らせ

日時 1月16日(金)午後1時30分~3時45分(受け付けは午後1時10分~)

場所 文化センター3階
 対象 ①動脈硬化症について知りたい、予防したい人およびその家族、②LDLコレステロール(120mg/dl以上)、中性脂肪(150mg/dl以上)が気になる人およびその家族
 内容 食事の工夫について、軽い

※年齢は①、②いずれも接種日基準。費用 1,000円(市民税非課税世帯・生活保護世帯の人は、接種前に健康推進課へ免除申請すると無料になります)

接種期間 平成27年1月31日(土)まで

※【表】①の人は申込不要。
 ※【表】②③の人は事前申込が必要。事前申込方法 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。
 事前申込期間 平成27年1月16日(金)まで

運動実践

定員 先着30人
 持ち物 健康手帳、タオル、飲み物、筆記用具、動きやすい服装と靴
 申込み 平成27年1月8日(木)までに健康推進課へ※定員になり次第締切。

▶減塩みそ手づくり教室

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16日(火)、②1月27日(火)、③2月3日(火)、④2月24日(火)、⑤3月3日(火)、⑥3月17日(火)※各日とも、午前10時~、午後1時~

場所 ①橋本公民館、②・④・⑤・⑥八幡人権・交流センター、③男山公民館

材料費 1口3,000円(麴2kg、大豆1kg、塩400g)

定員 各日40口(午前25口、午後15口。先着順)

持ち物 エプロン、手ふき、みそを入れる容器など

申込み ①は12月8日(月)まで、②1月16日(金)まで、③1月23日(金)まで、④2月13日(金)まで、⑤2月20日(金)まで、⑥3月6日(金)までに健康推進課へ

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。

- 男山病院(☎983-0001)
 毎週金曜日(祝日、1月2日は除く)
- 宇治徳洲会病院(☎0774-20-1111)
 24時間365日
- 田辺中央病院(☎0774-63-1111)
 24時間365日

▶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。

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12日(金) 午後1時30分～4時
場所 文化センター3階 第4、6講習室
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8日(月)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4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12日(金) 午後1時30分～4時、文化センター3階 第6講習室

パート3「出産の準備と育児」
▶12月20日(土) 午前9時30分～正午、母子健康センター2階
※次回は平成27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)
16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)
16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
11日(木) 南ヶ丘老人の家
16日(火) 都老人の家・有都福祉交流センター
25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。都老人の家・有都福祉交流センターは午後1時30分～2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	19日(金)	午後1時～2時	平成26年8月1日～8月20日生	9日(金) 27日(火)
10カ月児育児健康相談 ※①	美濃山コミュニティセンター	1日(月)	午前9時30分～10時30分	平成26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)。	13日(火)
	橋本公民館	2日(火)			6日(火)
	子育て支援センター(男山指月)	3日(水)			7日(水)
	男山公民館	4日(木)			8日(木)
	母子健康センター	5日(金)			16日(金)
	有都福祉交流センター	9日(火)			
	八幡人権・交流センター	12日(金)			9日(金)
1歳6カ月児健康診査	母子健康センター	9日(火)	午後1時～2時	平成25年5月14日～5月29日生 平成25年5月30日～6月22日生	26日(月)
		22日(月)			
3歳児健康診査	母子健康センター	16日(火)	午後1時～2時	平成23年6月生	20日(火)
		17日(水)			21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】

種別	日時・場所	対象年齢・接種方法	次回の日程
BCG	12月11日(木) 午後1時20分～2時20分 <母子健康センター>	生後1歳に至るまでで1回 (標準的な接種期間:生後5カ月～8カ月に達するまで)	平成27年 1月14日(水)

【個別接種(通年)】
10月1日から水痘ワクチンが定期予防接種となりました。対象者には予診票を個人通知しています。

予防接種名	対象年齢・標準的な接種方法等	今月の通知対象者(通知時期)
ヒブ	生後2カ月～5歳に至るまで 初回接種月齢により接種回数異なります。	平成26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カ月に至るまでに20日～56日の間隔で3回	
	1期(追加) 7歳6カ月に至るまでに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カ月に至るまでに20日～56日(3～8週間)までの間隔で3回	平成26年10月生 (生後1カ月の翌月初め)
	1期(追加) 7歳6カ月に至るまでに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25年12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歳未満までに1回	平成15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～2歳に至るまでに1回	平成25年12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27年3月31日まで	対象者には4月初めに郵送済 対象▶平成20年4月2日～21年4月1日生
水痘ワクチン	満1歳以上3歳未満までに2回	平成25年12月生
	経過措置(平成26年度のみ)経過措置)3歳以上5歳未満までに1回	対象者には9月中旬に郵送済
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カ月に至るまでに6日～28日の間隔で2回	平成23年11月生 (満3歳の誕生月の翌月初め)
	1期(追加) 7歳6カ月に至るまでに1期初回(2回)接種終了約1年後に1回	平成22年11月生 (満4歳の誕生月の翌月初め)
子宮頸がん予防ワクチン	2期 9歳～13歳未満までに1回、1期(基礎免疫)終了約5年後に接種	要申込
	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) ※積極的に勧めていません。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。	

※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が、三種混合ワクチンは減っていきますので、接種中は両方の接種回数を同数にしておいてください。なお、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。