

### ▶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※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)

帯・生活保護世帯の人は、接種前に健康推進課へ免除申請した場合に限り、無料になります)

**接種期間** 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。**接種後の申込不可。**

**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)。

**事前申込期間** 1月16日(金)まで

### ▶高齢者肺炎球菌ワクチン任意接種費用の一部助成

高齢者肺炎球菌ワクチン接種費用の一部を助成しています。このワクチンは予防接種法に基づかない任意の接種です。1回の接種で5年以上免疫が持続するとされています。

**対象** 接種日当日に65歳以上の市民(健康保険を適用して接種する人は除く)

**助成額** 4,000円(助成は1人1回)

【予防接種の受け方】

①市内の協力医療機関で接種の場合 予約の有無を確認後、健康保険証など、住所、氏名、生年月日が確認できるものを持参してください。接種費用は各医療機関で異なります。助成を超えた額は、直接医療機関にお支払いください。

②市内の協力医療機関以外で接種の場合 全額を医療機関に支払い、後日、助成の申請をしてください(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)。

医療機関発行の領収書(接種者の氏名、接種年月日、接種費用、予防接種名、領収印のあるもの)、接種済証、印かん、預金通帳など振込先の分かるものを持参し、4月10日(金)までに健康推進課へ。

#### 高齢者肺炎球菌定期接種

65歳以上の定期予防接種対象者には個人通知を平成26年9月に郵送しています。60歳以上65歳未満(接種日当日)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は身体障害者手帳を持って直接、八幡市指定医療機関へ。※市民税非課税世帯・生活保護世帯の人および市外の医療機関で接種される人は健康推進課へお問い合わせください。

### ▶親子の楽しい料理教室

**日時** 1月24日(土)午前10時～正午

**場所** 橋本公民館

**定員** 約20人(先着順)

**対象** 小学生とその保護者(5年生以上は子どもだけの参加も可)

**献立** パイキング料理教室(バターロールサンド、ゆかりしらすおにぎり、鮭竜田の甘酢ソースがけ、簡単スパニッシュオムレツ、千切り野菜スープ、ビタミンサラダ、野菜のかみかみ和え、ヨーグルトのパフェ)

**費用** 1人400円(親子で800円)

**持ち物** エプロン、三角きん、ふきん、筆記用具

**申込み・問合せ** 1月16日(金)までに電話で健康推進課へ

### ▶生涯骨太クッキング

**日時** 1月21日(水)午前10時～正午

**場所** 八幡人権・交流センター

**定員** 24人(先着順)

**献立** ごはん、鮭と大根の和風スープ、豆腐と野菜チーズチャンプル、ワカメとリンゴの酢の物、ゆず餅

**費用** 500円

**持ち物** エプロン、三角きん、ふきん、筆記用具

**申込み・問合せ** 1月13日(火)までに電話で健康推進課へ

### ▶医療従事者の届け出は1月15日までに

医療従事者等の資格を有する人は、それぞれの関係法令により2年ごとに平成26年12月31日現在の就業状況などを届け出する必要があります。次に該当される人は、必ず1月15日(木)までに届け出してください。

**すべての医師・歯科医師・薬剤師**

住所地または就業地にある最寄りの保健所

**保健師・助産師・看護師・准看護師**

**歯科衛生士・歯科技工士で平成26年12月31日現在、府内を就業地として業務に従事している人**

◆就業地が京都市以外の人 就業地の最寄りの保健所

◆就業地が京都市内の人 京都府健康福祉部医療課(☎414-4754)

問合せ 山城北保健所(☎0774-21-2191)

### 予防接種(高齢者インフルエンザ)の申込方法

【表】

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。

### 八幡市指定医療機関

医療機関名	住所	電話番号	高齢者インフルエンザ(予約)	高齢者肺炎球菌ワクチン(予約)
あさか内科医院	男山泉	468-3712	要	要
いばら木整形外科医院	八幡三本橋	983-5656	不要	不要
入江医院	男山長沢	983-1718	不要	要
男山病院	男山泉	983-0001	要	要
大塚産婦人科医院	男山長沢	982-1866	要	要
大森医院	橋本栗ヶ谷	971-0033	不要	不要
小川医院	男山泉	963-5790	要	要
長村内科医院	内里内	981-1023	要	要
京都八幡病院	川口別所	971-2001	要	要
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	要	要
里井医院	西山和気	983-2277	要	要
しげまつ耳鼻咽喉科医院	男山長沢	981-8733	要	
下野医院	八幡平谷	981-0030	不要	要
立本内科小児科医院	橋本小金川	981-8818	不要	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	
となみクリニック	八幡樋ノ口	633-5565	不要	要
中村診療所	八幡山柴	981-0510	要	要
にのゆ耳鼻咽喉科医院	八幡三本橋	981-8878	要	要
みぎはし医院	男山竹園	981-0282	要	要
道澤内科医院	男山美桜	983-2315	要	要
みよし内科・消化器科	八幡柿ヶ谷	981-6860	要	要
もりおか耳鼻咽喉科医院	男山金振	972-5733	要	
やすだこどもクリニック	欽明台西	971-1102	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	不要	要
渡部医院	男山八望	982-2525	要	要
みのやま病院	欽明台北	983-1201	要	要

### 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。

知って得する!! 今日から役立つ!!

# 健康豆知識

## 子どもと生活リズム

睡眠中には、子どもの心身の成長に重要な役割を果たすホルモンがたくさん分泌されます。昔から「寝る子は育つ」というように、子どもの成長には十分な睡眠が欠かせません。早寝早起きの規則正しい生活リズムを心がけましょう。

**アンケート結果**

八幡市で平成25年度に実施した生活リズムのアンケート結果では、1歳6カ月児で夜10時以降に就寝する子どもの割合は30%、朝8時以降に起きる子どもの割合は19%。3歳6カ月児では夜10時以降に就寝する子どもの割合は29%、朝8時以降に起きる子どもの割合は15%、と最近では以前に比べ、夜型の子どもの割合が増えてきています。生活リズムが乱れ、十分な睡眠がとれないと、ホルモンが分泌されにくくなりますので注意が必要です。

**生活リズムを整えるポイント**

- 決まった時間に起床し、太陽の光を浴びる…人間の体内時計は1日25時間周期のため、自然と生活リズムが狂ってしまうので、太陽の光でリセットすることが必要です。
- 三食決まった時間にご飯を食べる
- 昼間にしっかり体を動かす
- 寝る前はテレビなど明るい画面を見ず、絵本の読み聞かせなど、リラックスする時間を過ごす
- 決まった時間に就寝する

生活リズムを整えるためには子どもだけではなく、親の生活リズムを整えることも大切です。規則正しい生活をしていると、ホルモンがしっかり分泌され、子どもの情緒が安定し、ぐずったりすることも減り、子育てもしやすくなります。

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。

### 1月の各種健康相談

- ▼窓口リハビリ相談（要予約）  
20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）  
20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  
15日（木）南ヶ丘老人の家  
22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。

## お知らせ

### 子宮がん検診

実施期間 2月28日（土）まで  
申込期限 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。詳しくは平成26年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。

### 1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	2月の日程
4カ月児健康診査	母子健康センター	9日（金）	午後1時～2時	平成26年8月21日～9月10日生	16日（月）
		27日（火）		平成26年9月11日～9月30日生	
10カ月児育児健康相談 ※①	橋本公民館	6日（火）	午前9時30分～10時30分	平成26年2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）。	3日（火）
	子育て支援センター（男山指月）	7日（水）			4日（水）
	男山公民館	8日（木）			5日（木）
	八幡人権・交流センター	9日（金）			13日（金）
	美濃山コミュニティセンター	13日（火）			2日（月）
	母子健康センター	16日（金）			6日（金）
1歳6カ月児健康診査	母子健康センター	26日（月）	午後1時～2時	平成25年6月23日～7月19日生	9日（月） 23日（月）
3歳児健康診査	母子健康センター	20日（火）	午後1時～2時	平成23年7月生	17日（火）
		21日（水）			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。

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】

種別	日時・場所	対象年齢・接種方法	次回の日程
BCG	1月14日（水）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1回 （標準的な接種期間：生後5カ月～8カ月に達するまで）	2月13日（金）

#### 【個別接種（通年）】

平成26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11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11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26年1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12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26年1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歳未満で2回接種	平成26年1月生
	経過措置（平成26年度のみ）経過措置） 3歳以上5歳未満で1回接種	対象者には平成26年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12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12月生 （満4歳の誕生月の翌月初め）
	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
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。	

※①三種混合ワクチンの製造は終了しました。三種混合ワクチンの接種を希望される人は、健康推進課へ連絡ください。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。

※市外での接種を希望する人は、事前に健康推進課へ連絡ください。

#### 【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。