

▶高齢者(65歳以上)のインフルエンザ予防接種

接種期間 1月30日(土)まで
申込期間 1月15日(金)まで
対象 ①65歳以上、②60歳~64歳で、心臓・腎臓・呼吸器・免疫機能障がいがあり、身体障害者手帳の内部障害1級と認定されている人※①・②いずれも年齢は接種日基準、市内に住民票がある人。

費用 1,000円(市民税非課税世帯・生活保護世帯の人は、接種前に健康推進課で免除申請すると無料になります)※表①参考
事前申込方法 申請書に記入し健康推進課へ提出してください(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)。

予防接種の申込方法

Table with 2 columns: ① 市内協力医療機関(表②)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 市内協力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。
※②・③の接種後の申し込みはできません。

▶高齢者肺炎球菌ワクチン任意接種費用の一部助成

平成27年4月20日(月)~平成28年3月31日(木)に任意で接種される費用の一部を助成します。
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)

②市外の医療機関で接種の場合 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、健康推進課へ。

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(表②)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。

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4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

▶子宮がん検診

実施期間 2月29日(月)まで
申込期限 1月31日(日)
(当日消印有効)

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28年3月31日基準)
内容 問診、内診、子宮頸部細胞診
費用 無料

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26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。

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、受診予定の医療機関名と住所を記入し、郵送してください。

~無料クーポン券の対象者へ~

平成27年度から、「新たなステージに入ったがん検診の総合支援事業」が国の制度でスタートしました。これに基づき、市では下記の生年月日のうち、平成22年度以降、市の子宮がん検診を受診されていない人からの申込みがあった場合、無料クーポン券を送付しています。

Table with 2 columns: 生年月日
平成1年4月2日~2年4月1日
昭和59年4月2日~60年4月1日
昭和54年4月2日~55年4月1日
昭和49年4月2日~50年4月1日

なお、平成27年4月20日時点で住民登録がある平成6年4月2日~7年4月1日生まれの人には、平成27年7月にクーポン券を送付済。この機会に是非検診を受診してください。
※実施期間終盤は医療機関で混雑が予想されますので、早めの受診をお願いします。

健康豆知識

フラフープで健康に

エクササイズグッズとしてアメリカから来たフラフープは、正しい使い方をすれば体にとってプラスになる効果が期待できます。回すペースさえあれば特別な場所を用意する必要はなく、子供から大人まで楽しく取り組むことができますので、外に出てご家族で挑戦してみましょう。

フラフープのもたらす効果

①有酸素運動で脂肪燃焼
フラフープは有酸素運動の中でも、短時間で多くのカロリーを消費

できる運動です。1回10分程度行うだけで効果が得られると言われていきますので、「時間がない」という人にもおすすめです。

②骨盤を正しい形に戻す

腰を使い、フラフープを回すことで骨盤まわりのインナーマッスルが鍛えられます。その結果、骨盤が安定し、本来の正しい形・位置に戻す効果が期待できます。骨盤の歪みは、骨盤を支えている内臓の位置が下がることにつながっていて、骨盤の歪みを解消することで内臓も正しい位置に戻ります。

八幡市協力医療機関

【表②】

Table with 5 columns: 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 男山京 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
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 男山京 963-5790 要 要
長村内科医院 内里内 981-1023 要 要
男山病院 男山京 983-0001 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 不要
立本内科小児科医院 橋本小金川 981-8818 不要 不要
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
みのやま病院 欽明台北 983-1201 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

※各医療機関への問い合わせは診療時間内。京都八幡病院は午後1時~5時。みのやま病院は午前8時30分~午後5時。渡部医院は午前9時~正午。

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申込みが必要です。詳しくは、健康推進課へお問い合わせください。

る人は申込みが必要です。詳しくは、健康推進課へお問い合わせください。

▶厚生労働省からのお知らせ

平成25年3月31日までに、市町村の助成により、ヒトパピローマウイルスワクチン、ヒブワクチン、小児用肺炎球菌ワクチンのいずれかを接種した人のうち、接種後に何らかの症状が生じ、医療機関を受診した人は、接種との関連性が認定されると、医療費・医療手当が支給される場合があります。お心当たりのある人は、具体的な請求方法などについて、独立行政法人医薬品医療機器総合機構の救済制度相談窓口(下記)に至急お問い合わせください。

●フリーダイヤル
☎0120-149-931
※ご利用になれない場合は
☎03-3506-9411(有料)

▶京都府からのお知らせ

ヒトパピローマウイルスワクチンの予防接種後に症状が生じた人を支援するために、相談窓口を設置しました。
健康や生活等に関する相談:健康対策課(☎414-4723)
学習や教育等に関する相談:保健体育課(☎414-5874)

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1日は除く)
午後6時~翌朝8時
●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。

小児救急医療電話相談
☎#8000 または ☎661-5596
小児科担当看護師や小児科医師が、休日・夜間の電話相談に応じます。
相談時間 午後7時~翌日午前8時
※土曜日は午後3時~翌日午前8時

③腰痛の防止
腰痛は骨盤のゆがみによって体に負担がかかり、起こっている場合があります。骨盤を整え全身のゆがみをとることで腰への負担が少なくなり、腰痛の予防になります。
取り組み時の注意点
・腰を痛めているときや、途中で痛みが出た場合は行わない
・行う前に必ずストレッチをする
・体が慣れるまでは長時間行わない
フラフープは簡単に楽しく行うことができますが、短時間で多くのカロリーを消費できる分、体への負担も大きくなります。絶対に無理をせず、自分のペースで行ってください。
*
問合せ 高齢介護課

保健医療

市役所への問い合わせは
☎983-1111(代)へ

◆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。



母子健康センター改修工事のお知らせ

3月末まで、母子健康センターの改修工事を行います。工事期間中は、乳幼児健診など各事業の開催場所が変更になっている場合がありますので、広報紙や個別通知をご確認ください。ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解、ご協力をお願い致します。※休日応急診療所は工事期間中も開院しています。

▶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」

▶2月4日(木)午後1時30分~4時、文化センター展示室

▶離乳食教室

日時 2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、手ふき、筆記用具、おむつ、ミルク、母子健康手帳
申込み 2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)

▶1月の各種健康相談

▼窓口リハビリ相談(要予約)

19日(火)文化センター展示室

40歳以上が対象。作業療法士または理学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)文化センター展示室

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。

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	文化センター展示室	18日(月)	午後1時~2時	平成27年9月11日~9月30日生	9日(火) 24日(水)
10カ月児育児健康相談 ※①	橋本公民館	5日(火)	午前9時30分~10時30分	平成27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)	2日(火)
	子育て支援センター(男山指月)	6日(水)			3日(水)
	男山公民館	7日(木)			4日(木)
	八幡人權・交流センター	8日(金)			12日(金)
	美濃山コミュニティセンター	12日(火)			1日(月)
	文化センター展示室 有都福祉交流センター	15日(金)			10日(水) 9日(火)
1歳6カ月児健康診査	文化センター3階第3会議室	8日(金)	午後1時~2時	平成26年6月12日~6月25日生 平成26年6月26日~7月12日生	22日(月)
	文化センター展示室	25日(月)			
3歳児健康診査	文化センター展示室	19日(火)	午後1時~2時	平成24年7月生	16日(火)
		20日(水)			17日(水)

※各健診の対象者には通知しています。

※母子健康センターは改修工事のため、文化センターに変更して実施します。

※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	1月13日(水)午後1時20分~2時20分 文化センター展示室 ※母子健康センターの改修工事のため、場所が変更になっています。	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8日(月)

【個別接種(通年)】

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27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
	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
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
麻しん風しん混合(MR)	1期	満1歳~2歳に至るまでに1回
	2期	幼稚園、保育所等の年長児に1回 【接種期間】平成28年3月31日まで
水痘ワクチン	満1歳以上3歳未満で2回接種	平成27年1月生 (満1歳の誕生月初め)
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
	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
	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
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27年12月生 (満3歳の誕生月の翌月初め) 平成23年12月生 (満4歳の誕生月の翌月初め) 要申込

※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】

◆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。