

▶風しん予防接種の一部助成

風しんの感染拡大防止と先天性風しん症候群の発症防止対策として、予防接種費用の一部を助成します。

対象 A~Cのいずれかに該当する市民。

A 妊娠を希望する女性およびその配偶者(児の父親)

B 現在妊娠している女性の配偶者(児の父親)

C 抗体価が低い妊婦の同居人のうち、抗体価が低い人

※妊娠している女性は、接種できません。また、接種後、2カ月間は妊娠をさけてください。

※すでに風しんにかかったことがある人および麻しん風しんワクチンを2回接種している人は除外します。

対象期間 平成27年4月1日~平成28年3月31日接種分

申請受付期限 4月8日(金)

助成限度額

・麻しん風しん混合ワクチン(MR) =7,000円

・風しん単独ワクチン(R) =4,500円

※市民税非課税世帯、生活保護世帯の人は全額助成。

※接種費用は、医療機関によって異なります。

申請に必要な書類

対象A・Bの場合

①医療機関発行の領収書(予防接種名、接種年月日、接種者の氏名、接種費用、領収印のあるもの)、②印かん、③預金通帳など振込先のわかるもの、④抗体検査結果が記載された書類(抗体検査を受けた人のみ)

対象Cの場合

①~③、⑤抗体検査結果が記載された書類、⑥妊婦の母子手帳、⑦同居人の住所が確認できるもの

申請 予防接種費を全額支払い後、前記の必要な書類を健康推進課に持参し、還付申請をしてください。

申請用紙は、健康推進課または市ホームページから入手できます。

※詳細は、健康推進課または市ホームページでご確認ください。

▶高齢者肺炎球菌定期接種

今年度対象者の接種期間は3月31日まで

65歳以上の定期予防接種対象者には個人通知を平成27年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。

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)

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(右表)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、4月8日(金)までに健康推進課へ。

市では、公益財団法人日本骨髄バンクが実施する骨髄・末梢血幹細胞提供あっせん事業において、骨髄等の提供をした人に助成金を交付します。

対象 平成27年4月1日以降に骨髄等の提供をした人で、次のいずれにも該当する人

①骨髄等の提供を行った日に、八幡市に住所を有している

②他の自治体等から当該骨髄等の提供に対して助成を受けていない

助成額 通院や入院に要した日数に2万円を乗じた額(1回の提供につき14万円が上限)

問合せ 詳しくは、健康推進課へ

八幡市協力医療機関

Table with 4 columns: 医療機関名, 住所, 電話番号, 高齢者肺炎球菌ワクチン(予約). Lists various medical facilities and their details.

※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。みのりやま病院は午前8時30分~午後5時。渡部医院は午前9時~正午。

健康豆知識

コグニサイズで認知症予防

コグニサイズとは、国立長寿医療研究センターが開発した、認知症予防を目的とする運動です。簡単な計算やしりとりなど、頭で考えるコグニション(認知)課題と身体を動かすエクササイズ(運動)課題を負荷をかけながら同時に行うことで、脳と体の機能の効果的な向上が期待されています。

STEP3 コグニステップ

STEP3 コグニステップ ステップ運動+3の倍数での拍手 STEP1とSTEP2を組み合わせ、3の倍数のステップ時に拍手します。①右足を右へ→②右足を戻す→③左足を左へ+拍手→④左足を戻す。

STEP1 コグニション課題

3の倍数での拍手 両足で立って、しっかり考えながら1から順に数をかぞえ、「3」の倍数では、手をたたきます。

STEP2 エクササイズ課題

ステップ運動 ステップを覚えます。①右足を右へ→②右足を戻す→③左足を左へ→④左足を戻す。①~④を繰り返し、リズムよくステップします。

コグニサイズは負荷をかけながら、継続することが大切です。慣れ始めたら、ステップの順番を変えたり、手をたたく倍数の数を変えるなど、創意工夫しながら難易度をあげてみましょう。また、ひとりでもできる運動ですが、できれば家族や友人と一緒に取り組み、間違えて笑って、試行錯誤しながら楽しんでください。問合せ 高齢介護課

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)のサービスを導入しています。このシステムは、こころの健康状態やストレスの状態を測るツールです。「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、水槽の中で泳ぐ金魚などの絵になって表示されます。

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。 Includes QR code and usage instructions.

「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。

献血 日時 3月31日(木)午前9時30分~11時45分、午後1時~3時30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。

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

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

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月下旬まで、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。

健康マイレージ事業公開抽選会

健康マイレージ事業への応募者の中から、抽選で20人に『音波振動ハブラシ』、80人に『「四季彩館」施設利用券』をプレゼントします。当日、当選者にはその場で景品をお渡ししますので、免許証など本人確認ができるものをお持ちください。

日時 3月14日(月) 午前10時～
場所 市役所分庁舎2階会議室A

3月の各種健康相談

▼窓口リハビリ相談（要予約）
15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）
15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
17日(木) 南ヶ丘老人の家
24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。

3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	4月の日程
4カ月児健康診査	文化センター展示室	23日(水)	午後1時～2時	平成27年11月11日～11月30日生	15日(金) 26日(火)
10カ月児育児健康相談 ※①	橋本公民館	1日(火)	午前9時30分～10時30分	平成27年4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)	5日(火)
	子育て支援センター(男山指月)	2日(水)			7日(木)
	男山公民館	3日(木)			6日(水)
	文化センター展示室	4日(金)			4日(月)
	美濃山コミュニティセンター	7日(月)			8日(金)
	八幡人権・交流センター 有都福祉交流センター	11日(金)			12日(火)
1歳6カ月児健康診査	文化センター展示室	9日(水)	午後1時～2時	平成26年8月4日～8月27日生 平成26年8月28日～9月15日生	22日(金)
	母子健康センター	30日(水)			
3歳児健康診査	文化センター展示室	15日(火)	午後1時～2時	平成24年9月生	19日(火)
		16日(水)			20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	3月11日(金) 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)	4月13日(水)

【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28年1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
麻疹風しん混合(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3月生 (満1歳の誕生月初め)
日本脳炎 ※②特例対象者:平成27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25年2月生 (満3歳の誕生月の翌月初め) 平成24年2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、2週間前まで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。