

▶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を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【下表】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。

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も対象となります。詳しくは、健康推進課へお問い合わせください。

八幡市協力医療機関

Table with 4 columns: 医療機関名, 住所, 電話番号, 予約. Lists various medical facilities and their details.

▶骨髄ドナー助成事業

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28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

申請期限 骨髄等の提供から90日以内

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

申込み・問合せ 申請書(窓口または市ホームページから入手可)に必要書類を添えて健康推進課へ

▶2月の各種健康相談

▼窓口健康相談(要予約)

21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

16日(木) 南ヶ丘老人の家

23日(木) 八寿園

27日(月) 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は午後1時30分~2時30分。 ※窓口健康相談、高齢者健康相談の都老人の家・有都福祉交流センターの実施分は事前に健康推進課へ予約を。

▶発達障害講演会2016

「青年期・成人期の発達障害の就労をめぐる問題」 ~医療と福祉の連携によって支援を考える~

日時 3月4日(土) 午後2時~ 場所 文化パルク城陽東館4階大会議室(城陽市寺田今堀1)

講師 山下 達久さん(京都府立こども発達支援センター所長)、竹村 忠憲さん(京都府発達障害者支援センターはばたきセンター長)

定員 160人(先着順)

申込み・問合せ 2月24日(金)までに京都府立こども発達支援センター(☎0774-64-6141)へ

健康マイレージ事業 応募期限迫る!

応募期限 2月10日(金)必着

各種検(健)診や市内団体が実施する健康に関する教室などに参加し、500ポイント貯まった人は、①②いずれかに使用いただけます。応募忘れがないようにご注意ください。 ※応募は1人1回。

①景品と交換 クオカード・図書カード・八幡市スポーツ施設(市公園施設事業団)利用券(1,000円分)

②社会貢献 市内の保育園・幼稚園・小中学校などへ寄付(1,000円分) ※さらに、応募者の中から抽選で100人に「健康グッズ」等をプレゼント!! 応募方法 申請書に記入しチャレンジシートを添えて健康推進課へ郵送、または直接窓口へ。



インフルエンザに 注意しましょう

予防のポイント

- ①石けんでこまめに手を洗う
②十分な睡眠と栄養をとる
③適度な湿度(50%~60%)を保つ
④外出時はマスクを着用
⑤予防接種を受ける



▶不妊治療を一部助成

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、人工授精にかかる医療費の助成を申請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)保険適用される不育治療原因検査、へパリン療法等:自己負担額2分の1(1回の妊娠につき限度額10万円)

「助産師」「保健師」「看護師」募集

勤務内容 新生児訪問、乳幼児健診、成人検診、予防接種等 賃金 助産師・保健師:時間額1,427円、看護師:時間額1,335円 勤務開始日・時間 相談に応じ決定します。健康推進課へご相談ください。 問合せ 健康推進課

※(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、男性不妊治療については、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。

▶元気アップ! 体操教室

音楽体操、筋トレ、脳トレ、ストレッチ、体の動きをよくする体操など、動いて笑って、体と頭と心を元気にする運動教室です。会場毎に週

1回開催。

参加費 1回500円(初回は参加費無料。お得なパスポートもあります) ※別途、筋トレ用バンド代500円要。 その他 申込み不要。途中回からの参加も可。直接会場へお越しください。

Table with 2 columns: 場所, 日時. Lists the locations and dates for the exercise classes.

▶元気アップ! 体力測定会

無理なく! 楽しく! 簡単な体力測定で、日常生活や歩行に必要な体力の状況を確認できます。参加費無料。

Table with 2 columns: 日程, 場所. Lists the dates and locations for the physical fitness measurement event.

※①午後1時30分~4時30分、②午前9時30分~11時30分、③午後2時~4時、④午前9時~正午

対象 60歳以上の入

定員 先着30人(②③は20人)

内容 握力、歩行速度、椅子の立ち上がりなど 申込み・問合せ 開催日の14日前までに健康推進課に電話、申込書をFAXまたは直接窓口へ。

# 保健医療

市役所への問い合わせは  
☎983-1111 (代)  
FAX982-7988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。

## ▶ 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9日（木）午後1時30分～4時、母子健康センター2階

**パート2 「体調管理のコツと簡単レシピ（試食）&先輩ママとの交流会」**  
▶ 2月16日（木）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」**  
▶ 2月24日（金）午後1時30分～4時、母子健康センター2階  
※次回は4月です。

## ▶ 離乳食教室

日時 2月16日（木）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13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）。



## 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 午前～

## 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）  
診療時間は直接病院へお問い合わせください。  
●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

## 2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	3月の日程
4カ月児健康診査	母子健康センター	10日(金)	午後1時～2時	平成28年10月1日～10月20日生 平成28年10月21日～11月10日生	17日(金)
		27日(月)			
10カ月児育児健康相談 ※①	子育て支援センター(男山指月)	1日(水)	午前9時30分～10時30分	平成28年3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)	1日(水)
	男山公民館	2日(木)			2日(木)
	美濃山コミュニティセンター	6日(月)			6日(月)
	橋本公民館	7日(火)			7日(火)
	母子健康センター	8日(水)			3日(金)
	八幡人權・交流センター 有都福祉交流センター	10日(金) 14日(火)			10日(金)
1歳6カ月児健康診査	母子健康センター	17日(金)	午後1時～2時	平成27年7月26日～8月10日生	8日(水) 22日(水)
3歳児健康診査	母子健康センター	21日(火)	午後1時～2時	平成25年8月生	14日(火)
		22日(水)			15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。  
◎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)

B型肝炎予防接種が  
定期化されています

対象 平成28年4月1日以降生まれで生後1歳に至るまでの人には順次個別通知を行っています。※標準的な接種期間は生後2カ月～9カ月。

## 【集団接種】

種別	日時・場所	対象年齢・接種方法	次回の日程
BCG	2月7日(火)午後1時20分～2時20分 <母子健康センター>	生後1歳に至るまでに1回 (標準的な接種期間: 生後5カ月～8カ月に達するまで)	3月9日(木)

## 【個別接種（通年）】

対象者には個別通知を行っています。送付された予診票と母子健康手帳、健康保険証など住所が確認できるものを必ず持参して、予診票裏面の指定医療機関にて対象年齢内に接種を受けてください。

## 予防接種名

ヒブ・小児用肺炎球菌、四種混合（ジフテリア・破傷風・百日咳・不活化ポリオ）、麻しん風しん混合（MR）、水痘ワクチン、二種混合（ジフテリア・破傷風）、日本脳炎（※①）、子宮頸がん予防ワクチン（※②）

- ※①特例対象者（平成8年4月2日～平成19年4月1日生）に当てはまる人で日本脳炎の接種が完了していない人は、20歳未満の間に接種可能。  
※②現在、積極的勧奨（個別通知）を行っていません。接種にあたってはその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。

## 【注意事項】

- ◆接種の際は予診票が必ず必要です。通知が届かない人や転入された人、予診票を紛失された人は健康推進課まで申し込みください。（電話申込可）  
◆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ご連絡ください。

## 健康豆知識

### 身体を温める食事

「冷えは万病の元」と言われるように、体温が1度下がると代謝が10～20%、免疫力は30%も低下し、病気にかかりやすくなります。温かい食べ物でお腹の中からじんわり身体を温め、寒い季節を乗り切りましょう。

#### 食事のポイント

- 根菜類をたくさん食べる…冬に採れる野菜は身体を温める働きがあります。特に、じゃがいも、さつまいも、人参、大根、ごぼう、レンコン、山芋など根菜類がおすすめです。
- みそ仕立てで食べる…身体を温めるだけでなく腸内環境を改善する働きもあります。豚汁にするとより効果があります。

- 薬味をうまく使う…生姜が代表的。すりおろしたり、スライスして使用します。さらに、ネギやんにんにく、梅干しも効果的です。

- たんぱく質を摂る…肉類、魚介類、卵類を食べると消化時に胃が熱を発生し、身体が温まります。

- ビタミンEを補給…末梢血管を広げて血行をよくします。魚、食用油、アーモンドが代表的。

#### 減塩豚汁のレシピ（4人分）

△豚肉…80g △大根…80g △さつまいも…80g △ごぼう…40g △人参…40g △こんにゃく…80g △干しシイタケ…2g △ネギ…40g △だし汁…600cc △みそ…小さじ4 △生姜のす

りおろし…適宜

#### ■作り方

- ①豚肉は一口大、大根・人参・さつまいもはちょう切り、干しシイタケは戻して千切り、ネギは小口切りにする。
- ②こんにゃくは3cmくらいの短冊に切り、ゆでる。ごぼうは太めのさがきにして水にさらす。
- ③だし汁にシイタケの戻し汁を加え、野菜を柔らかく煮る。豚肉を加え、さらにひと煮立ちさせる。
- ④みそを③に加え、ネギを入れる。
- ⑤碗に盛って、最後に好みで生姜をのせる。

問合せ 健康推進課

