

▶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28年4月1日~平成29年3月31日接種分

申請受付期限 4月10日(月)

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妊婦の母子健康手帳、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28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。

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【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。

▶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 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(やむを得ない事情がある場合はご相談ください)

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)に必要な書類を添えて健康推進課へ

八幡市協力医療機関

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

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。

健康づくりのために、データを分析するシステムを導入します!

市では、誰もが健康で幸せな生活を送ることができるように、市民の「健幸」を意識したまちづくりを行う「スマートウェルネスシティ」を推進しています。

その取り組みの一環として、市全体・各地域で抱える健康課題の解決に向けて必要な施策やその効果を検証するために、医療費や疾病ごとの発生数、健診結果などのデータを分析するシステム(自治体共有)

型健幸クラウドシステム)を導入します。

国民健康保険をはじめ、介護保険、後期高齢者医療、全国健康保険協会等から必要なデータを集めて分析を行います。集団での分析となりますので、個人が特定されることはありません。健康寿命の延伸や社会保障費の削減に向けた取り組みですので、ご理解、ご協力をお願いします。

▶がん個別相談会

保健師または看護師が、がんに関わる様々な相談をお受けする出張個別相談会です。※要予約。相談無料。日時 3月14日(火)午後1時~

3時30分 場所 山城北保健所(宇治市宇治若森7-6) 申込み・問合せ 前日午後4時まで。通常相談もおこなっていますので、詳しくは京都府がん総合相談支援センター(☎0120-078-394)へ

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、水槽の中で泳ぐ赤・黒の金魚や猫などのキャラクターが、ストレス度や落ち込み度を表示します。ストレスチェックの結果に基づき相談窓口の連絡先も表示されます。

◆利用方法

パソコンからは「こころの体温計」と検索し、ご利用ください。携帯電話などからは、QRコードからアクセスできます。利用料は無料(通信料は自己負担)で、個人情報を入力も一切不要です。



「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。

健康豆知識

認知症予防

認知症は、脳の活性化を図ることで発症を遅らせる効果が認められています。脳の活性化にはいろいろな方法があり、コミュニケーションもその一つです。バランスの良い食事や運動等、他の認知症予防の取り組みと合わせて、出来る事から始めてみましょう。

コミュニケーション取り組み例

①人と積極的に交流する...人を気遣ったり、人と話をする事は脳の良い刺激になります。相手の話を聞き、それに対する的確な答えを返す。また、人を気遣い、配慮するなど、うまくコミュニケーションを取ることが、認知症予防につながります。ボランティアやサークル活動に参加したり、友人や知人と週1回以上会うなど、人との積極的な交流を心がけましょう。

また、人の役に立つことをすることを日課に取り入れるのもおすすめです。生活を充実させ、認知機能を高めます。

②囲碁・将棋などのゲーム...相手の手の裏を読んだりするゲームは高度な認知機能が必要となり、脳が刺激されます。楽しく行うことで心地よい刺激となり、また、笑うことで脳の活性化につながります。

③回想法...家族や友人と、昔の思い出を語り合います。懐かしい昔話を思い出しながら話すことは、脳を刺激します。また、相手に共感してもらうことで精神的にも安定すると言われています。写真などがあればそれを見ながら話しましょう。

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)
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」
▶ 4月6日(木)午後1時30分～4時、母子健康センター2階

▶ 離乳食教室

日時 4月13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 4月10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)。

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『健康グッズ』が選べるカタログギフト、80人に『「四季彩館」施設利用券』が当たる公開抽選会を実施します。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。※抽選会に参加されていない当選者には、後日郵送させていただきます。
日時 3月16日(木)午前10時～
場所 分庁舎2階 会議室A

▶ 3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 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	母子健康センター	17日(金)	午後1時～2時	平成28年11月11日～11月30日生	21日(金)
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)	6日(木)
	男山公民館	2日(木)			7日(金)
	母子健康センター	3日(金)			10日(月)
	美濃山コミュニティセンター	6日(月)			4日(火)
	橋本公民館	7日(火)			14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)			11日(火)
1歳6カ月児健康診査	母子健康センター	8日(水)	午後1時～2時	平成27年8月11日～8月28日生 平成27年8月29日～9月15日生	
		22日(水)			
3歳児健康診査	母子健康センター	14日(火)	午後1時～2時	平成25年9月生	18日(火)
		15日(水)			19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。



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	3月9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)	4月12日(水)

【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	対象年齢・接種方法
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。

▶ 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。

場所	日時
① 川口コミュニティセンター	3月1日、8日、15日、22日。各日水曜日。午後2時～3時30分
② 山柴公民館	3月3日、10日、17日。各日金曜日。午後2時～3時30分
③ 文化センター	3月6日(同日のみ、母子健康センターで実施)、13日、27日。各日月曜日。午後2時30分～4時
④ 地域包括ケア複合施設YMBT	3月7日、14日、21日。各日火曜日。午後2時30分～4時

献血

日時 ①3月1日(水)午後2時～4時、②3月5日(日)午前9時40分～正午、午後1時～4時、③3月31日(金)午前9時30分～11時45分、午後1時～3時30分
場所 ①男山病院、②ホームセンタームサシ、③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)
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