

▶風しん予防接種の一部助成 平成29年度も引き続いて行います

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 4月1日~平成30年3月31日接種分

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預金通帳等の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。

健康マイレージ事業の応募受付開始

500ポイント貯めて応募しよう!

5月1日(月)~平成30年2月13日(火)(必着)

4月1日以降、健康づくりに取り組み、500ポイント貯まった人は、1,000円分のクオカード・図書カード・市スポーツ施設(市公園施設事業団)利用券のいずれか1品と交換または保育園・幼稚園・小中学校などへ1,000円分の寄付を行えます。※応募者の中から抽選で50人に「健康グッズ」をプレゼント。

応募期間 5月1日(月)~平成30年2月13日(火)(必着)

応募方法 申請書に必要事項を記入し、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。

※応募は1人1回。

その他 市内に住民登録がある20歳以上の人なら誰でも参加していただけます。取り組み方など、詳しくは市内の公共施設などに設置している「申請書付きパンフレット」をご覧ください。



がん検診等の申込みが始まります!

検(健)診一括申込を開始!

下記の検(健)診が、全て一度に申込みができます。自己負担金は無料です。

検(健)診名 骨粗しょう症健診、肺がん・結核検診、子宮がん検診、胃がん検診、乳がん検診、後期高齢者健康診査

申込み期限 5月31日(水)

申込み方法 今月号に折り込みの「成人・高齢者のための検(健)診のお知らせ」=写真=に添付されているハガキでお申し込みください(電話での受付はできません)。

詳細は今月号に折り込みの「成人・高齢者のための検(健)診のお知らせ」をご覧ください。



▶不妊治療費を一部助成

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)不育治療(保険適用分)

原因検査、ヘパリン療法等:自己負担額2分の1(1回の妊娠につき限度額10万円)

※(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。

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、顕微授精および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。申込み不要。

日時 ①毎週月曜日、②毎週火曜日、③毎週水曜日※祝日除く。※午後2時30分~4時(③は午後2時~午後3時30分)。

場所 ①文化センター、②地域包括ケア複合施設YMBT、③川口コミュニティセンター

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) **問合せ** 特定非営利活動法人 元気アップAGEプロジェクト(☎080-4242-4734)

▶出張がん個別相談会

府がん総合相談支援センターの相談員が、がんに関わる様々な相談をお受けします。※要予約。相談無料。**日時** 5月9日(火)、6月13日(火)各日とも、午後1時~3時30分 **場所** 山城北保健所(山城広域振興局宇治総合庁舎内)

申込み・問合せ 実施日の前日午後4時までに京都府がん総合相談支援センター(☎0120-078-394)へ※通常相談もおこなっています。

▶5月の各種健康相談

▼窓口健康相談(要予約)

16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
18日(木) 南ヶ丘老人の家
25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。

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~翌朝8時
※土曜日は午後3時~翌朝8時

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(フィッシュボウルインデックス)」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、個人情報の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。



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。

- 社会的なストレス
- 水櫃のヒビ 住環境のストレス
- 黒金魚 対人関係のストレス
- 赤金魚 自分自身のストレス
- 石 その他のストレス

本人モード 結果画面(例)

- 家族モード
あなたの大切な方々の健康状態が分かります。
- 赤ちゃんママモード
産後の不安な心の健康状態が分かります。
- ストレス対策タイプテスト
あなたのストレス解消法はどのタイプ?
- アルコールチェックモード
飲酒が心にとどのような影響を与えているのかが分かります。

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。

健康フェスタ2017

健康づくりを応援するため、「健康フェスタ2017」を開催します。詳細は決まり次第お知らせします。
日時 10月21日(土)
場所 市民スポーツ公園・市民体育館
問合せ 健康推進課



離乳食教室

日時 6月15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、手拭き、筆記用具、おむつ、ミルク、母子健康手帳
申込み 6月12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）



やわた再発見! はちまんさん(男山)一周歴史ウォーク

男山を一周するコース(約8km)を歩きながら、名所や旧跡を巡り、今まで知らなかった新たな歴史を知ることができます。
チェックポイントが5カ所設けられ、どのチェックポイントからもスタートすることができます。
日時 ①6月3日(土)午前9時～午後1時※雨天決行、ただしガイドはありません。※午後1時にゴールしていただくため、最終受付は10時頃までをお願いします。
参加方法 下記のチェックポイントで参加受付をしてください。
◎八幡市駅前観光案内所、◎橋本公民館、喫茶木もれび(西山和気)、◎志水公民館、八幡市民図書館
※◎のチェックポイントでは、9時スタートに限り、やわた観光ガイド協会による同行ガイドがあります。
問合せ 観光協会(☎981-1141)

5月の乳幼児健康診査・育児健康相談のご案内

1歳6カ月児健康診査が平成29年度から1歳8カ月児健康診査になります

平成27年9月16日生まれ以降の人は、6月から実施する1歳8カ月健康診査を受診してください。対象者には郵送で健診日時をご案内します。(※)広報やわた4月号の対象者に誤りがありました。お詫びして訂正します。

事業名	会場	日程	受付時間	対象	6月の日程
4カ月児健康診査	母子健康センター	12日(金)	午後1時～2時	平成28年12月21日～平成29年1月10日生 平成29年1月11日～1月31日生	26日(月)
		29日(月)			
10カ月児育児健康相談 ※①	美濃山コミュニティセンター	1日(月)	午前9時30分～10時30分	平成28年6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(月)
	橋本公民館	2日(火)			6日(火)
	母子健康センター	9日(火)			2日(金)
	子育て支援センター(男山指月)	10日(水)			7日(水)
	男山公民館	11日(木)			1日(木)
	八幡人権・交流センター	12日(金)			9日(金)
	有都福祉交流センター				13日(火)
3歳児健康診査	母子健康センター	16日(火)	午後1時～2時	平成25年11月生	20日(火)
		17日(水)			21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。
◎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	5月11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)	6月9日(金)

【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、B型肝炎、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9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。

健康に幸せに 暮らし生き生き 掲示板



【あなたのウォーキング習慣に取り入れてみては?】

ウォーキングを続けるための新たなツールとして、「年間歩行距離数表」を5月から健康コーナーで配布します。

年間歩行距離数表

毎日歩行距離数または歩数を記入し、1年間の記録を付けるシートです。

本シートを使った取組は、公益社団法人青少年交友協会が「歩いて健康寿命を延ばす国民運動」として進められていて、60歳以上の人が、年間2,000km以上歩くと、「歩いて健康寿命を延ばしている」として、表彰状と賞品が授与されます。

【検(健)診を受けましょう!】
八幡市民の主要死因1位はがんで

全体の約38%を占めており、また2位の心疾患と4位の脳血管疾患を合わせた血管系の病気も全体の約25%を占めています。がんや血管系の病気など、早期には自覚症状がなく、症状が現れたときにはすでに進行しているという病気は少なくありません。早期に発見するには、無症状のうちから定期的な健康診査やがん検診を受けることが大切です。自らの健康を守るためにも、まずは自分自身のからだに向き合しましょう。
市では、健康診査やがん検診を無料で受けることができます。この機会にぜひ受けましょう。※国民健康保険等の人間ドックや、職場等で検診(健)診を受ける機会のある人は受診できません。
問合せ 健康推進課

はちまんさん(男山)健康登山スタンプ帳

はちまんさん(男山)に登って本殿内のスタンプ押印所でスタンプを押しましょう。
100回登山を達成された人には、観光協会から記念パッチ、石清水八幡宮から記念品が贈呈されます。
スタンプ帳は、健康コーナー他、八幡市駅前観光案内所や、石清水八幡宮で配布されます。
また、八幡市健康マイレージポイントの対象となります。
問合せ 観光協会(☎981-1141)