

▶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31日(水)まで
申込期限 1月15日(月)
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がい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、市内に住民登録がある人。

費用 1,500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

【表①】

Table with 3 columns: ① 市内指定医療機関【表②】で接種希望自己負担1,500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 市内指定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

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】

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。

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。

八幡市指定医療機関

【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). Lists various medical facilities like あさか内科医院, 市岡整形外科クリニック, etc.

※高齢者インフルエンザの予約受付時間は各医療機関の診療時間内。小糸医院は木曜日の午後のみ予約要。下野医院は午前は11時まで、午後は7時まで。

がん検診を受けましょう! ※費用は無料

1子宮がん検診 要申込

実施期間 2月28日(水)まで
申込期限 1月31日(水)
対象 20歳以上(平成30年3月31日時点)の女性※平成28年度に市の検診を受けた人(クーポン券受診者含む)は除く。
場所 京都府内の指定医療機関(市内は大塚産婦人科医院、おさむら産婦人科)
内容 問診、婦人科内診、子宮頸部細胞診
申込み 下記共通申込み欄をご覧ください。

2乳がん検診(二次申込) 要申込

実施期間 2月28日(水)まで
申込期限 1月31日(水)
対象 40歳以上(平成30年3月31日時点)の女性※平成28年度に市の検診を受けた人(クーポン券受診者含む)は除く。また、乳房形成術を受けたことのある人、妊娠中の人、胸部の皮下に医療器具を埋め込んでいる人、ペースメーカーを装着している人も除く。
場所 指定医療機関(男山病院、京都八幡病院、田辺中央病院)
内容 問診、視触診、マンモグラフィ(40歳代:2方向、50歳以上:1方向)
申込み 下記共通申込み欄をご覧ください。

申込方法 1・2共通

健康推進課で申し込みいただくか、希望検診名、住所、氏名、生年月日、満年齢、電話番号、子宮がん検診は受診する医療機関名(記載がない場合は市内用の案内を送付します)を記入し、ハガキまたは封書(申込期間内の消印有効)でお申し込みください。

▶血糖値が高めの人の教室

日時 1月30日(火)午後1時30分~3時45分(受付は午後1時15分~)
場所 母子健康センター
対象 ①糖尿病について知りたい、予防したい人およびその家族、②健康診断等の結果でHbA1cが

5.6%以上の人およびその家族
定員 先着25人(定員になり次第締切)
内容 ①糖尿病予防について、②かしこい食べ方講座
持ち物 筆記用具、健康手帳(お持ちでない人は当日発行します)
申込み 1月15日(月)までに健康推進課へ

健康マイレージ事業 応募受け付け中!
実施期間 平成30年1月31日(水)まで

ポイントを貯めて健康になろう!

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するとポイントが貯まります。

※対象事業は、市役所や市内公共施設に設置した申請書付きパンフレット=写真=に掲載しています。

参加資格 市内に住民登録がある20歳以上の人

500ポイント貯まったら応募

①②いずれかを選択

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)

抽選でプレゼント

さらに、応募者の中から抽選で50人に「健康グッズ」などをプレゼント!!

応募期間 2月13日(火)(必着)まで※応募は1人1回。

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。



▶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。申込不要。

1月から新たに山柴公民館で体操教室を実施いたします。ご参加をお

待ちしています。
参加費 1回500円(初回は参加費無料。お得なクーポンもあります)
申込み・問合せ NPO法人元気アップAGEプロジェクト
(☎080-4242-4734)



Table with 2 columns: 場所, 日時. Lists locations like 地域包括ケア複合施設YMBT and dates like 1月9日, 16日, 23日, 30日.

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1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 2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 2月9日（金）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

▶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2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～翌朝8時
※土曜日は午後3時～翌朝8時

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	母子健康センター	19日(金)	午後1時～2時	平成29年8月21日～9月10日生	6日(火) 26日(月)
10カ月児育児健康相談 ※①	橋本公民館	9日(火)	午前9時30分～10時30分	平成29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)	6日(火)
	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)
	八幡人權・交流センター	12日(金)			9日(金)
	美濃山コミュニティセンター	15日(月)			5日(月)
	母子健康センター	16日(火)			2日(金)
	有都福祉交流センター				13日(火)
1歳8カ月児健康診査	母子健康センター	10日(水)	午後1時～2時	平成28年4月12日～5月8日生 平成28年5月9日～5月24日生	23日(金)
		29日(月)			
3歳児健康診査	母子健康センター	23日(火)	午後1時～2時	平成26年7月生	20日(火)
		24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。

◎1歳8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

【集団予防接種】

BCG予防接種

生後1歳に至るまで（標準的には生後は5カ月～8カ月に達するまで）に1回接種を受けてください。事前の予約は不要です。

日時・場所 1月11日（木）午後1時20分～2時20分・母子健康センター

持ち物 母子健康手帳、予診票

次の接種日は、2月14日（水）です。

【個別予防接種】

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。

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・ポリオ）、麻しん風しん混合（MR）、水痘、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、母子健康手帳・予診票が必ず必要です。（個別接種の場合は、健康保険証などの住所が確認できるものも必要）

◆母子健康手帳・予診票を忘れた場合、接種を受けることができませんのでご注意ください。

◆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



【糖尿病にまつわる数字って?】

糖尿病は先天的な要素に起因するⅠ型糖尿病と、生活習慣に起因するⅡ型糖尿病に分かれ、いわゆる「食べ過ぎ・飲み過ぎ」はⅡ型糖尿病になります。厚生労働省が発表した平成28年度国民健康・栄養調査によると「糖尿病が強く疑われる者」は全国で約1,000万人と推計され、糖尿病の治療に1兆2,356億円という多くの医療費が投じられています。

【糖尿病ってどんな病気?】

糖尿病とは、膵臓から分泌されるインスリン（血糖を下げるホルモン）が十分に作用せず、血液中に糖があふれている状態を指します。さらに、治療せずに重症化すると、失明や下肢の切断などの重大な合併症が生じたり、脳卒中や心筋梗塞などの原因にもなったりする、怖い側面を持つ病気なのです。診断は血液検査で行われ、血糖値やHbA1c（ヘモグ

ロビン・エーワンシー）の値が「要精検」なら、迷わず病院を受診してください。早期から治療をすれば、薬物療法（内服薬やインスリン注射）に頼らず、食事療法や運動療法だけで過ごせる可能性があります。また、「糖尿病は治らないから治療はムダ」と考える人もいますが、治療は重大な合併症の予防にもつながります。

【糖尿病の予防に大切なことは?】

糖尿病のリスクと予防について、アメリカで14年間に及ぶ観察を行った研究があります。ペンシルバニア大学の卒業生9万8,524人を追跡したところ、最大のリスク因子は大学在籍時からの体重増加で、最も強力な予防手段は余暇の運動量であることが明らかになりました。「体重増加が危険ならダイエット!」となりがちで、パンやお菓子を抜く「糖質制限ダイエット」が流行していますが、過剰な糖質制限（1日の摂取力

ロリーの35%以下まで糖質を制限する）は逆にインスリンを出す能力を低下させてしまいます。また、食事制限のみでの体重減少では脂肪は減らず、糖を消費してくれる最大の組織である筋肉の量を減少させ、血液中に糖をあふれさせてしまうのです。

【健康であるために、あなた自身ができることは?】

繰り返しになりますが、大切なのは運動と食事です。まずはウォーキングなどの運動で糖を消費する習慣をつけること、筋肉をつけて糖を消費しやすい身体をつくるのが大切です。次にしっかりと食えること。ごはん・麺類に偏らないようにし、タンパク質と脂質（肉・魚等）を摂取することです。皆さんも運動と食事といった日常生活から、糖尿病予防を始めてみませんか。

問合せ 健康推進課