

▶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29年4月1日~平成30年3月31日接種分

申請受付期限 4月10日(火)

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。

▶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骨髄等の提供日において八幡市に住居登録がある

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)に必要な書類を添えて健康推進課へ

▶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29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】

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

「背割堤」歩数診断ウォーキング



日時 3月25日(日)午前10時~午後3時(受付は午後2時まで) ※雨天中止。

受付場所 淀川河川公園背割堤地区の入口付近

対象 市内在住・在勤の人

参加費 無料

内容 市が準備した活動量計(または歩数計)を持って、背割堤の桜並木を往復するコース(2.8km)を歩き、歩数を計測します。計測後、パーソナルデータに対する一日に必要な歩数や歩行評価等をまとめた「歩数診断書」をお渡しします。また、ウォーキング活動を継続していただくため、計測に使用した活動量計または歩数計(先着270人)をプレゼントします。



市内協力医療機関

Table with 4 columns: 医療機関名, 住所, 電話番号, 予約. Lists various hospitals and clinics in the city.

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。

健康に幸せに 暮らし生き生き 掲示板

【ご自身の活動量=歩数をご存知ですか?】

WHO(世界保健機関)がまとめた「グローバル・ヘルスリスク」によると、運動不足は世界の健康リスクの4位であり、肥満(同5位)よりも死亡に対するリスクが高いことが報告されました(ちなみに1位は高血圧、2位は喫煙、3位は高血糖でした)。また、平成28年国民健康・栄養調査によると、65歳未満の日本人の1日の平均歩数は男性7,769歩(目標値9,000歩)、女性6,770歩(目標値8,500歩)と、厚生労働省が推進する国民健康づくり運動「健康日本21(第2次)」の目標値に男女とも届いていません。

【運動=最先端の予防医学?】

こうして運動不足が健康リスクとして認識される反面、予防医学の世界では身体を動かすことによる病気の予防効果が活発に研究されています。研究上は身体を動かすこと(身体活動)は、家事や買

い物などの生活上の動作(生活活動)と、計画的に実施する一定以上の負荷を加える動作(運動)に分類されます。モンペリエ医科大学のブレイン教授は、75歳以上の高齢女性1,300人を8年間追跡調査し、1日の生活活動と運動負荷量が高い人ほど死亡率が低いことを報告しました。その後もさまざまな研究が実施され、現在は医学や健康科学の領域では「身体を動かすことは最良の予防医学である」と認識されています。

【どれくらい動けば、どんな病気の予防効果があるの?】

では、具体的にどれくらい動けば病気の予防効果が得られるのでしょうか? 身体活動による病気の予防効果について、東京都健康長寿医療センター研究所の青柳幸利博士が大規模な疫学研究を行いました。群馬県の中之条町の65歳以上人口の全員にあたる5,000人を追跡調査した結果、1日約5,000歩の生活活動と1日7.5分の運動で認知症・心疾患・



脳卒中の予防効果が、1日8,000歩の生活活動と1日20分の運動でがん・高血圧・糖尿病の予防効果が得られることが明らかになりました。これらの身体活動に禁煙を加えれば、WHOの報告した健康リスクの1位から4位のすべてに対処できることとなります。

【健康であるために、あなた自身ができることは?】

まず、ご自身の1日の活動量を知りましょう。ご存知ない人は、歩数計やスマホで1日の活動量=歩数を測りましょう。歩数が見えることが継続への強い動機づけになります。歩数計をお持ちでない人は、10分=1,000歩を目安に概ね確認できます。慣れてきたら少しずつ運動を加えてみましょう。また市では、健康増進に必要な歩数を体験するウォーキングイベントを3月25日に開催します(同面に関連記事あり)。皆さんも「自分でできる予防医学」に取り組んでみませんか? 問合せ 健康推進課

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

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5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12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9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』、30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13日(火)午前10時~
場所 母子健康センター1階医局

▶3月の各種健康相談

▼窓口健康相談(要予約)	
20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	
15日(木) 南ヶ丘老人の家	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。
22日(木) 八寿園	

※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	9日(金)	午後1時~2時	平成29年10月21日~11月10日生 平成29年11月11日~11月30日生	23日(月)
		26日(月)			
10カ月児育児健康相談 ※①	男山公民館	1日(木)	午前9時30分~10時30分	平成29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)	
	母子健康センター	2日(金)			
	美濃山コミュニティセンター	5日(月)			
	橋本公民館	6日(火)			
	子育て支援センター(男山指月)	7日(水)			
	八幡人權・交流センター	9日(金)			
1歳8カ月児健康診査	母子健康センター	16日(金)	午後1時~2時	平成28年6月19日~7月7日生 平成28年7月8日~7月29日生	13日(金)
		28日(水)			25日(水)
3歳児健康診査	母子健康センター	13日(火)	午後1時~2時	平成26年9月生	17日(火)
		14日(水)			18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



育児健康相談が変更になります

育児健康相談は平成30年4月から下記の表のとおり、「10カ月児健康相談」と「すこやか子ども相談」に変更となります。

	10カ月児健康相談	すこやか子ども相談
対象	10~11カ月児	0歳から就学前までの乳幼児
会場	母子健康センター	子ども・子育て支援センター すくすくの杜 子育て支援センター あいあいポケット 八幡人權・交流センター 母子健康センター
内容	身体計測、発達確認、問診・相談、栄養相談、ふれあい遊び・読み聞かせ、歯磨き指導	身体計測、育児相談、栄養相談、ふれあい遊び・読み聞かせ

※開催日は決定次第お知らせします。なお、10カ月児健康相談の対象者には個別通知します。

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 3月12日(月)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、4月10日(火)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。

▶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

ど、動いて笑って、体と頭と心を元気にする体操教室です。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)申込み・問合せ NPO法人元気アップAGEプロジェクト(☎080-4242-4734)

	場所	日時
①	山柴公民館	3月2日、9日、16日、23日。各日金曜日。午後3時~4時30分
②	文化センター	3月5日、12日、19日、26日。各日月曜日。午後2時30分~4時
③	地域包括ケア複合施設YMBT	3月6日、13日。各日火曜日。午後2時30分~4時
④	川口コミュニティセンター	3月7日、14日。各日水曜日。午後2時~3時30分

献血

日時 3月30日(金)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。