

▶風しん予防接種の一部助成 平成30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31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。

▶不妊治療費を一部助成

対象 申請時において市内に住民登録があり、かつ京都府内に1年以上住民登録がある夫婦(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

▶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体操教室です。会場毎に週

場 所	日 時
① 文化センター	5月7日、14日、21日、28日。各日月曜日。午後2時30分～4時
② 地域包括ケア複合施設YMBT	5月8日、15日、22日、29日。各日火曜日。午後2時30分～4時
③ 川口コミュニティセンター	5月9日、16日、30日。各日水曜日。午後2時～3時30分
④ 山柴公民館	5月11日、18日、25日。各日金曜日。午後3時～4時30分

健康マイレージ事業の申請受付開始


必ず特典がもらえます!

5月1日(火)～平成31年2月12日(火)(必着)

期間内に健康づくりに取り組み、500ポイント以上貯まった人は、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。※さらに抽選で50人に「健康グッズ」等をプレゼント。

申請期間 5月1日(火)～平成31年2月12日(火)

(必着)
申請方法 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。
※申請は1人1回。
その他 20歳以上の市民なら誰でも参加することができます。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。申請書は市ホームページからもダウンロードできます。



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(木)
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



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。

※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(☎0774-21-2911)にお問い合わせください。

▶5月の各種健康相談

▼窓口健康相談(要予約)
15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
17日(木) 南ヶ丘老人の家 24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。

1回開催。申込不要。
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 NPO法人元気アップAGEプロジェクト(☎080-4242-4734)

男山まちウォーク スタンプラリー


市のウォーキング推進事業の一環として、男山地域の店舗や事業所を巡り、観光名所に触れるウォークラリーを開催します。

期間内に設定されたコースを一周してスタンプを集めると、男山地域の店舗や事業所で特典を受けることができます。

地域の新たな魅力を発見し、楽しく歩く習慣を身に付けませんか?

期 間 5月1日(火)～31日(木)
参加方法 各チェックポイント(八幡スポーツ、だんだんテラス、まりも&スクラッチ)や市内の健康コーナー、八幡市駅前観光案内所でマップを入手し、参加してください。

問合せ 観光協会(☎981-1141)



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

市民委員を募集します


やわたスマートウェルネスシティ推進協議会

スマートウェルネスシティとは、その地域に住む人々が、「健やか」で「幸せ」に暮らすこと(健康)ができ、生きがいを持って安心安全に暮らしていくことのできるまちを意味します。

スマートウェルネスシティの実現に向けて、健康づくりやまちづくりをより具体化していくために、取り組み等の検討をおこなう場として設置する「やわたスマートウェルネスシティ推進協議会」の市民委員を募集します。

対 象 市内在住で、平日の昼間に開催予定の協議会に出席できる人
募集人数 若干名
任 期 7月1日～2020年6月30日
応募方法 「八幡市を健康なまちとしていくために、必要な取り組みについて」をテーマとした800字以内の小論文に住所、氏名、生年月日、性別、電話番号を記入のうえ、(〒614-8501市役所)健康推進課へ郵送または直接提出。※提出された小論文は返却できません。

締め切り 5月31日(木)当日消印有効
選 考 小論文で審査
問合せ 健康推進課



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。

健康フェスタ2018

健康づくりを応援するため、「健康フェスタ2018」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20日(土)
場所 市民スポーツ公園・市民体育館



離乳食教室

日時 6月14日(木)午後1時30分～3時30分
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11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)



5月の乳幼児健康診査・すこやか子ども相談のご案内

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	9日(水)	午後1時～2時	平成29年12月21日～平成30年1月10日生 平成30年1月11日～1月31日生	12日(火)
		28日(月)			
10カ月児健康相談	母子健康センター	8日(火)	午前9時15分～10時30分	平成29年6月1日～6月18日生 平成29年6月19日～7月9日生	15日(金)
		25日(金)			
1歳8カ月児健康診査	母子健康センター	22日(火)	午後1時～2時	平成28年8月26日～9月12日生	8日(金) 25日(月)
3歳児健康診査	母子健康センター	15日(火)	午後1時～2時	平成26年11月生	19日(火)
		16日(水)			20日(水)
すこやか子ども相談 ※①	子ども・子育て支援センター(すくすくの杜)	7日(月)	午前9時30分～10時30分	0歳から就学前までの乳幼児で希望があれば、当日母子健康手帳を持って直接会場へお越しください。(予約不要)	4日(月)
	子育て支援センター(あいあいポケット)	9日(水)			6日(水)
	八幡人権・交流センター	11日(金)			8日(金)
	母子健康センター	14日(月)			7日(木)

※各健診の対象者には通知しています。
※①子育て支援センター(あいあいポケット)には駐車場がありません。子ども・子育て支援センター(すくすくの杜)は、南玄関が出入口となります。
【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、栄養相談をします。
◎10カ月児健康相談はふれあい遊び、読み聞かせ、歯磨き指導があります。当日、子ども用の歯ブラシをプレゼントします。
◎1歳8カ月児健康診査、3歳児健康診査は歯科健診、歯磨き指導があります。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。
【すこやか子ども相談内容】身体計測、育児相談、栄養相談、ふれあい遊びをします。身体計測については、2歳までのお子さんが対象となります。



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 5月11日(金)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、6月13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10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。

暮らし生き生き 健康に幸せに 掲示板



smart wellness city

【日本人の「2人に1人がかかる病気」とは?】

国立がん研究センターの統計によると、がんは生涯罹患率が男性62%、女性46%と、男女を合わせるとおおむね「2人に1人がかかる」病気です。しかし、生存率に目を向けると、日本のがん患者の生存率は男性で75%、女性で84%であり、がんは必ず亡くなる病気ではないのです。

【がんも生活習慣病?】

がんの治療や検診と同様に、予防や危険因子の研究も進んでいます。大規模な疫学研究としては、オーストラリアにあるアデレード大学のメラク博士が、1990年から2015年までの25年間にWHOに登録された19万件以上のデータを分析し、がんの36%

%は患者自身の行動(喫煙・飲酒・肥満・身体活動量の不足)に起因することを明らかにしました。「お酒や肥満、運動不足ががんの原因?」と不思議に思われる人もいますが、多くの研究を経て現在ではがんも生活習慣病としての側面を持つことが認識されています。

【運動でがんを予防できるの?】

生活習慣病の代表である高血圧や糖尿病と同様に、運動によるがんの予防効果についても研究が重ねられています。カナダのウェスタンオンタリオ大学シュリック医歯学部では、男性の前立腺がん患者に対して、負荷の高い運動を行うグループとレクリエーション

的な運動を行うグループに分けて経過を観察した結果、運動負荷の高いグループほど再発率が低いことを報告しました。また、イギリスのウルヴァーハンプトン大学では、女性の乳がんについて精度の高い複数の研究を再検証し、運動の量や負荷が高い女性ほど乳がんの罹患率、再発率のいずれも低下することが報告されるなど、運動によりがんを予防できる可能性が示されているのです。

【健幸であるために、あなた自身ができることは?】

がん予防の運動には、日常的に歩く習慣をつけること(活動量を上げること、理想的には1日7,000歩)と運動(1日15分のややきつい程度

の負荷をかける)の2つが大切になります。他には禁煙も日本人のがんを抑制することが報告されています。しかし、これらの予防策も全てのがんを予防できる訳ではありません。がんを「恐ろしい病気」から「治る病気」に変えるためには、運動などの予防策に加え、定期的ながん検診の受診による早期発見・早期治療が大切になります。市では今月号と一緒に、各種がん検診や特定・後期高齢者健診を一括でお申込みいただける「成人・高齢者のための検(健)診のお知らせ」をお届けしております。皆さんの健康づくりにぜひご利用ください。

* 問合せ 健康推進課