

▶妊娠出産・不妊で悩んだら相談を

京都府では、妊娠出産・不妊（不育を含む）に関するさまざまな悩みや不安にこたえるため、無料の電話相談窓口を「きょうと子育てピアサポートセンター」内に開設しています。必要に応じて面談での相談も承っております。まずはお気軽にお電話ください。

妊娠出産・不妊ほっとコール

(☎075-692-3449)

専門の資格を持った相談員（助産師、産業カウンセラーなど）が、ちょっとした疑問や不安にも寄り添って対応します。

受付時間 毎週月～金曜日。午前9時15分～午後1時15分、午後2時～4時（祝日・年末年始を除く）。

仕事と不妊治療の両立支援コール

(☎075-692-3467)

仕事と不妊治療の両立に悩む従業員や、休暇制度等の職場環境整備に悩む企業に対応できるよう、専門の相談員が相談に応じます。

受付時間 毎月1回、第1金曜日。午前9時15分～午後1時15分（祝日・年末年始を除く）。来所相談は4日前までに要予約。

▶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

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）

申請書類（窓口または市ホームページから入手可）に必要書類を添えて保健予防係（☎983-1117）へ

▶男性料理教室

日時 3月24日（金）午前10時～午後1時

場所 福祉会館調理室

対象 市内在住の男性

定員 15人（先着順）

献立 丹後ずし、茶わん蒸し、菜の花のからし和え、関東風さくら餅
参加費 600円（当日徴収）

持ち物 エプロン、三角巾（バンダナ等）、ふきん2枚、筆記用具

申請・申込 3月10日（金）までに健康推進課（☎983-1116）へ

▶健幸アンバサダー養成講座を開催します

日時 2月26日（日）午後1時30分～4時30分

場所 生涯学習センター3階ふれあいホール

対象 市内在住・在勤の人

定員 100人

内容 健康情報講座（生活習慣、がん、サルコペニアの予防）、情報

▶HPV(子宮頸がん予防)ワクチンを自費で受けた人へ

積極的勧奨の差し控えにより公費での接種機会を逃し、対象年齢を過ぎてから自費で接種した場合、申請により費用の全額または一部の助成が受けられます。

対象 以下のすべてを満たす人
①令和4年4月1日時点で八幡市に住民票を有する平成9年4月2日～平成17年4月1日生の女子

②16歳となる日の属する年度の末日（高校1年生相当の3月31日）までにHPVワクチン定期接種において3回の接種を完了していないこと

③17歳となる日の属する年度の初日（高校2年生相当の4月1日）から令和4年3月31日までに国内でワクチン（2価または4価）を任意で接種し、費用を負担していること

④令和4年4月1日以降、助成を受けようとする接種回数分について、キャッチアップ接種でワクチンを受けていないこと

申請期限 令和7年3月31日

※詳細はお問い合わせ

いただくか、右記

QRコードから市ホームページをご覧ください。

申請期限 令和7年3月31日

※詳細はお問い合わせ

いただくか、右記

▶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 65歳以上（令和5年3月31日時点）の人（高齢者肺炎球菌ワクチンを定期接種で接種された人は除く）

助成額 4,000円（助成は生涯で1回限り）

【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、預金通帳など振込先の方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.

※小糸医院は木曜日の午後のみ予約要。

▶元気アップ体操教室

音楽体操、筋トレ、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。

Table with 2 columns: 場所・日時, ① ② ③. Lists locations and dates for the exercise classes.

※ほか、市内各所で実施しておりますので、お問い合わせください。

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）
申請・申込 初回参加時は、下記問い合わせ先まで電話でお申し込みください
実施団体 特定非営利活動法人 元気アップA G Eプロジェクト（☎080-4242-4734）

▶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。（先着10組）

「出産の準備と育児&妊娠中の食事&絵本のお話」

▶2月17日（金）午後1時30分～3時30分、母子健康センター2階

申請・申込 右記のQRコードまたは電話で家庭支援課（☎983-1115）へ

▶離乳食教室

日時 2月16日（木）午後2時～3時

場所 母子健康センター2階

対象 生後4カ月～1歳未満のお子さんのいる保護者

定員 おおむね先着7組

持ち物 筆記用具、母子健康手帳

内容 講義、離乳食の見本展示（試食はありません）

申請・申込 2月10日（金）までに電話で家庭支援課（☎983-1115）へ（当日欠席のときは必ず連絡してください）

インフルエンザに注意しましょう

予防のポイント

- ①石けんでこまめに手を洗う ②十分な睡眠と栄養をとる
③適度な湿度(50～60%)を保つ ④外出時はマスクを着用
⑤予防接種を受ける

保健医療

◎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。

2月の各種健康相談

▽窓口健康相談

21日(火)母子健康センター(要予約)
 ・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
 20日(月)八寿園(要予約)
 ・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。
 ・上記の施設以外でも、日時・場所などご希望がある場合はご連絡ください。

※時間は午前9時30分～11時(ただし、八寿園は10時30分まで)。
 ※要予約の会場での健康相談は事前に健康推進課(☎983-1117)へ予約を。

休日応急診療所

☎983-3001(事前予約制)

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
 受付時間 午前11時30分～午後5時30分
 診療時間 正午～

新型コロナウイルス感染症予防の観点から、待合室での混雑を防ぐため、季節性インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症などの検査は行いませんので、ご注意ください。

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)
 24時間365日
 ●京都田辺中央病院(☎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

救急の電話相談窓口

☎#7119または☎0570-00-7119

急な病気やケガで迷ったら、お電話ください。看護師等が相談に応じます。
 開設時間 24時間365日
 対象 全年齢

2月の乳幼児健康診査・すこやか子ども相談のご案内 問家庭支援課(☎983-1115)

事業名	会場	日程	受付時間	対象	3月の日程
4カ月児健康診査	母子健康センター	20日(月)	午後1時～2時	令和4年9月22日～10月12日生	8日(水) 31日(金)
10カ月児健康相談	母子健康センター	15日(水)	午前9時30分～10時30分	令和4年3月生	13日(月)
1歳8カ月児健康診査	母子健康センター	8日(水) 27日(月)	午後1時～2時	令和3年5月11日～31日生 令和3年6月1日～19日生	17日(金)
3歳児健康診査	母子健康センター	21日(火) 22日(水)	午後1時～2時	令和元年8月生	14日(火) 15日(水)
すこやか子ども相談	母子健康センター	3日(金)	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、お電話で予約の上、母子健康手帳を持って会場へお越しください。	6日(月) ※午前開催(すくすくの杜) 16日(木) ※午後開催

※新型コロナウイルス感染症の影響により、中止・延期となる場合は、個別連絡、市ホームページなどでお知らせします。

※各健診の対象者には通知しています。(予約制)

【持ち物】母子健康手帳、バスタオル、体調確認書、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検診があります。

◎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

問家庭支援課(☎983-1115)

【集団予防接種】

BCG予防接種

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、母子健康センターでのBCG予防接種は予約制で実施します。対象者には個別に案内を送付します。また、当面の間、市内一部の医療機関での個別接種も選択できます。個別接種を希望される人は、事前に必ず家庭支援課までご連絡ください。

日時・場所 2月6日(月)午後1時10分～2時10分・母子健康センター(予約制)

対象 令和4年8月生

※新型コロナウイルス感染症の影響により、中止・延期となる場合は、個別連絡や市ホームページでお知らせします。

今回の日程は、3月3日(金)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・②)、HPV(子宮頸がん予防)ワクチン(※③)、ロタ

※①特例対象者について、平成14年4月2日～平成19年4月1日生で20歳未満の人は第1期・第2期の接種不足回数分の接種を受けることができます。

※②優先接種の終了に伴い、しばらくは接種希望者が集中し、予約が取りづらくなるのが予想されますのでご注意ください。また、接種をお待ちいただいていた令和4年度で5歳・10歳になる人には、誕生月の月末に予診票を送付します。それ以前に接種を希望される場合は、家庭支援課までご連絡ください。

※③積極的な勧奨を差し控えている間に定期接種の対象であった人については、接種機会の提供(キャッチアップ接種)があります。対象者には個別通知を行っています。

対象者 平成9年4月2日～平成18年4月1日生の女子で未接種の人

対象期間 令和4年4月～令和7年3月末

【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家庭支援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週間前までに家庭支援課へご連絡ください。
- ◆特別な事情等により、対象年齢内に接種できなかった場合には、家庭支援課へご相談ください。

健康に暮らし生き生き 幸せに 掲示板

低カロリー タンパク質豊富 豆腐入りチキンナゲット

やわらかくおいしくなる工夫

1. 筋繊維を断ち切る(包丁を斜めに入れそぎ切りにし、フォークで全体に穴をあけておく)。
2. マヨネーズや片栗粉をまぶす。
3. 塩こうじやプレーンヨーグルトに漬ける。
4. プライン液(例:水100cc、塩5g、砂糖5g)に一晩漬ける。

■材料(2人分6個分)

鶏むね肉(皮なし)…100g
 絹ごし豆腐……………50g
 a片栗粉……………大さじ2
 aマヨネーズ……………大さじ1
 a鶏がらスープの素…小さじ1/2
 aピザ用チーズ……………30g
 サラダ油……………大さじ1と1/2

■1人分の栄養価

エネルギー	282kcal
タンパク質	16.6g
脂肪	19.2g
カルシウム	114mg
塩分	1.5g

鶏むね肉は、低カロリー、タンパク質豊富で価格が安く、毎日の献立に取り入れたい食材です。油分が少なくパサついた食感を改善できる工夫とレシピを紹介します。



レシピ

- ①鶏むね肉を細かく刻む(5mm幅くらい)。
- ②豆腐を500Wの電子レンジで1分加熱し、キッチンペーパーで水気を取る。
- ③①に②を加え、aを混ぜて6個の小判型にする。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、③を入れ、弱めの中火で4分、ひっくり返して2～3分軽く焦げめがつくように焼く。
- ⑤皿に盛り、好みでケチャップをつけても良い。

作成:八幡市食生活改善推進員協議会・ヘルスメイト

問健康推進課(☎983-1116)