

お知らせ

▶風しん予防接種の一部助成

平成26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 接種日当日に19歳以上の市民で、次のいずれかに該当する希望者

①妊娠を希望する女性およびその配偶者

②現在妊娠している女性の配偶者(児の父親)

※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27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) = 7千円

・風しん単独ワクチン(R) = 4千500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。

助成方法 予防接種費を全額支払い後、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)、抗体検査結果表(抗体検査を受けた人のみ)、印かん、預金通帳等の振込先のわかるもの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。

◆問い合わせ 健康推進課

▶はつらつ健康教室

介護予防を目的に体操、ゲーム、季節の行事、茶話会などで健康の増進を図ります(全部で22～24回)。

対象 市内在住の65歳以上で外出の機会の少ない人(介護保険の通所系サービスや、他の介護予防教室利用者を除く)

参加費 1回100円(内容により実費負担あり)

申込み・問合せ 4月1日(火)～11日(金)に健康推進課へ※定員超過の場合は抽選。電話での申込不可。

知って得する!! 今日から役立つ!!

健康豆知識

認知症について

認知症とは
病気などによって脳の細胞が衰え、日常生活や対人関係に支障が出ている状態です。認知症の大部分を占める「アルツハイマー型認知症」や「脳血管性認知症」は生活習慣病(高血圧、糖尿病、高脂血症など)と関連があるといわれており、普段からの生活管理が認知症の予防につながる事が分かってきています。

食による予防
魚は血液をサラサラにして流れやすくしたり、脳や神経細

胞を活性化させる効果のあるドコサヘキサエン酸(DHA)やエイコサペンタエン酸(EPA)を多く含む、野菜と合わせて食べることで、よりその効果も高まります。他にも認知症の予防に良い食物として、卵・レバー・大豆製品・納豆・長ネギ・ごま・しいたけなどが挙げられます。野菜・果物・魚介類の豊富な食事を心掛けましょう。

運動による予防
散歩やラジオ体操、ストレッチ、筋力トレーニングなど自分に合った運動を継続して行うこ

とは、血流がよくなるだけでなく、外へ出ることによって行動範囲が広がるので、さまざまな刺激を受けてストレスも解消され、脳の活性化につながります。

楽しく継続しよう
音読や計算といった学習や、トランプ・囲碁・麻雀といったゲームも脳の活性化をもたらします。食事に運動、趣味活動など「楽しく」行っていくことが認知症予防を継続していくポイントです。また、認知症は早い段階で適切な治療を受けることで、その進行を遅らせたり、症状を改善させることも可能です。一人で悩まず専門家などに相談しましょう。
問合せ 高齢介護課

▶足腰しゃっきり教室

運動を習慣づけ、体力を向上させることで、加齢に伴う運動機能の低下や生活機能の低下の予防、改善を図る教室です。

日時 5月12日(月)～7月28日(月)の毎週月曜日(祝日の場合は翌火曜日、全12回)午後2時30分～午後4時

場所 介護老人保健施設梨の里1階会議室

対象 65歳以上の市民

※介護保険による通所系サービスを利用中の人、介護予防教室に参加されている人、すでに運動習慣のある人は除く。

※医療機関に通院中の方は、主治医の運動許可書などが必要となる場合がありますので、申込みの前に必ずかかりつけ医にご相談ください。

定員 20人(申込多数の場合は抽選)

講師 スポーツクラブ・クラブコング(株)トレーニング指導者

参加費 1,000円

申込み・問合せ 4月18日(金)必着で、健康推進課にある申込書に記入し、提出。電話申込は不可。

▶がん検診等の申込み方法が変わります!

今年度から下記の健診(検診)が、同時に複数申込みができるようになりました。自己負担金は無料です。

健診(検診)名 骨粗しょう症健診、肝炎ウイルス検診、前立腺がん検診、子宮がん検診、大腸がん検診、胃がん検診、乳がん検診、後期高齢者健康診査

申込み期間 5月1日(木)～30日(金)

申込み方法 広報やわた5月号に折り込みの「健診(検診)のお知らせ」に添付される検診申込書または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5月号でお知らせします。

▶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〉

保険適用分	自己負担額2分の1 (限度額6万円)
人工授精	自己負担額2分の1 (限度額10万円)

※限度額は1年度当たり。※両方併せて受けた場合、人工授精と同額。

申請に必要な書類

①不妊治療助成金交付申請書②不妊治療医療機関等証明書③不妊治療助成金交付請求書

申請 診療日から起算して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、体外受精および顕微授精については、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。

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。

- 宇治徳洲会病院(☎0774-20-1111)
月～金曜日(午後6時～翌日午前8時)
- 田辺中央病院(☎0774-63-1111)
土曜日(午後6時～翌日午前8時)
日曜日(午前8時～翌日午前8時)
祝日(午前8時～翌日午前8時)

場所	日時	定員
デイサービスセンターやまばと	5月13日～平成27年3月24日の火曜日、午前10時～正午	15人
京都八勝館	5月7日～平成27年3月18日の水曜日、午後2時～4時	15人
京都ひまわり園	5月13日～平成27年3月17日の火曜日、午後1時30分～3時30分	15人
有都福祉交流センター	5月8日～平成27年3月26日の木曜日、午前10時30分～午後0時30分	15人
ディアレスト	5月7日～平成27年3月25日の水曜日、午前10時～正午	10人
老人憩いの家「八寿園」	A: 4月30日～平成27年3月18日 B: 5月7日～平成27年3月25日 A、Bとも水曜日、午前10時～正午	各25人
福祉会館(旧八幡東小学校)	5月1日～平成27年3月19日の木曜日、午後1時30分～3時30分	25人

※祝日、年末年始を除く。また、参加は1カ所のみに限ります。

保健医療

市役所への問い合わせは
☎983-1111 (代)へ

保健

- ◆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3日(木)午後1時30分~4時、母子健康センター2階

パート2「体重管理のコツと簡単レシピ(試食)&先輩ママとの交流会」

▶4月11日(金)午後1時30分~4時、市文化センター3階講習室6

パート3「出産の準備と育児」

▶4月19日(土)午前9時30分~正午、母子健康センター2階

※次回は6月です。

▶離乳食教室

日時 4月11日(金)午後1時30分~4時

場所 市文化センター3階講習室4、6

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 4月7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)

▶4月の各種健康相談

▼窓口リハビリ相談(要予約)

15日(火)母子健康センター
40歳以上が対象。作業療法士が運動や福祉用具などの相談に応じます。

▼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
22日(火)都老人の家・有都福祉交流センター
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。都老人の家・有都福祉交流センターは午後1時30分~2時30分。
※窓口リハビリ相談・窓口健康相談は事前に健康推進課へ予約を。

4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	5月の日程
4カ月児健康診査	母子健康センター	14日(月)	午後1時~2時	平成25年12月1日~12月20日生	9日(金) 27日(火)
10カ月児育児健康相談※①	橋本公民館	1日(火)	午前9時30分~10時30分	平成25年5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)。	13日(火)
	男山公民館	3日(木)			8日(木)
	母子健康センター	4日(金)			14日(水)
	美濃山コミュニティセンター	7日(月)			12日(月)
	有都福祉交流センター	8日(火)			9日(金)
	八幡人権・交流センター 子育て支援センター(男山指月)	11日(金)			7日(水)
1歳6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24年9月16日~10月1日生 平成24年10月2日~10月22日生	16日(金)
		28日(月)			
3歳児健康診査	母子健康センター	22日(火)	午後1時~2時	平成22年10月生	20日(火)
		23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。
- ◎1歳6カ月児健康診査では手作りおやつを試食があります。(協力:市食生活改善推進員協議会)
- ◎1歳6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

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	4月15日(火)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1回 (標準的な接種期間:生後5カ月~8カ月に達するまで)	5月19日(月)

【個別接種(通年)】京都府南部で麻疹患者が発生しました。
1歳になったらできる限り早く麻疹風疹混合(MR)を接種しましょう。

予防接種名	対象年齢・標準的な接種方法等	今月の通知対象者(通知時期)
ヒブ	生後2カ月~5歳に至るまで 初回接種月齢により接種回数異なります。	平成26年2月生 (生後1カ月の翌月初め)
小児用肺炎球菌	生後3カ月~7歳6カ月に至るまでに 20日~56日の間隔で3回	
三種混合 不活化ポリオ (IPV)※①	1期(初回) 7歳6カ月に至るまでに1期初回接種(3回)終了後、1年~1年6カ月の間に1回 1期(追加)	
四種混合 (ジフテリア・破傷風 ・百日せき・不活化ポリオ)	1期(初回) 生後3カ月~7歳6カ月に至るまでに 20日~56日(3~8週間)までの間隔 で3回 1期(追加) 7歳6カ月に至るまでに1期初回接種 (3回)終了後、1年~1年6カ月の 間に1回	平成26年2月生(生後1カ月の翌月初め) 平成25年3月生(満1歳の誕生月の翌月初め)
二種混合 (ジフテリア・破傷風)	2期 11歳以上13歳未満までに1回	平成15年3月生(満11歳の誕生月の翌月初め)
麻疹風疹混合 (MR)	1期 満1歳~2歳に至るまでに1回 2期 幼稚園、保育所等の年長児に1回 【接種期間】平成27年3月31日まで	平成25年3月生(満1歳の誕生月の翌月初め) 対象者には4月初めに郵送 対象▶平成20年4月2日~21年4月1日生
日本脳炎	1期(初回) 3歳~7歳6カ月に至るまでに6日~28日の間隔で2回 1期(追加) 7歳6カ月に至るまでに1期初回(2回)接種終了約1年後に1回 2期 9歳~13歳未満までに1回、1期(基礎免疫)終了約5年後に接種	平成23年3月生(満3歳の誕生月の翌月初め) 平成22年3月生(満4歳の誕生月の翌月初め) 要申込
子宮頸がん予防ワクチン	小学6年生~高校1年生で3回 (標準的な接種年齢:中学1年~高校1年生) ※積極的にはお勧めしていません。接種に当たっては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。	

- ※個別接種は市内の指定医療機関で実施しています。指定医療機関は健康推進課まで問い合わせください。市外で接種希望の方は事前に健康推進課へ連絡ください。
- ※①四種混合予防接種の代替として、三種混合予防接種と不活化ポリオ予防接種を受けることができます。四種混合を接種する場合は三種混合と不活化ポリオを接種する必要はありません。
- ※②特例対象者に当てはまる人で、1期・2期の接種が受けられなかった人は、20歳未満の間(7歳6カ月~9歳含む)に接種可能。
- 【注意事項】
- ◆市内医療機関には保険証など住所が確認できるものを持参してください。接種間隔を守って受けましょう。各予防接種の該当年齢以外は任意の予防接種になります。感染症などにかかった場合は主治医に相談を。
- ◆予診票をお持ちでない人は母子手帳など接種履歴のわかるものを持参し、健康推進課まで申し込みください。
- ◆四種混合ワクチンから三種混合ワクチンと不活化ポリオワクチンに変更する場合や、その逆の場合も予診票を交換する必要があります。