



健康フェスタ2015

10月25日(日)開催

健康づくりと生活習慣を見直すきっかけとして、今年も「健康フェスタ」を開催します。昨年、京都ギネスに挑戦した「玉入れ」や、「トランポリン体験」、「体力テスト」などを行いました。今年もさまざまな企画をご用意し、みなさん

んのご来場をお待ちしています。※イベント内容等、詳細は、来月以降の広報やわたでお知らせします。

時間 午前9時30分～午後3時

場所 市民スポーツ公園・市民体育館

◆問い合わせ 高齢介護課

▶中東呼吸器症候群(MERS)について

韓国から帰国・入国された人へ

中東呼吸器症候群(MERS)コロナウイルスによって引き起こされるウイルス性の感染症です。主な症状は、発熱、咳、息切れなどで、下痢などの消化器症状を伴う場合もあります。MERSに感染しても、症状が現れない人や、軽症の人もありますが、高齢の人や糖尿病、慢性肺疾患、免疫不全などの基礎疾患のある人で重症化する傾向があります。

- ① 体温が38度以上
- ② 激しい咳が出る
- ③ 呼吸が苦しい

上記の症状がある場合は、下記の疑似症患者の定義に該当しないかどうか確認し、山城北保健所にご連絡ください。

疑いあれば まず連絡を

※指示があるまでは、絶対に直接医療機関に行かないでください。

疑似症患者の定義 発熱または急性呼吸器症状(軽症の場合も含む)があり、発症前14日以内に、対象地域が否かを問わず、MERSが疑われる患者を診察、看護もしくは介護していた人、MERSが疑われる患者と同居(当該患者が入院する病室または病棟に滞在した場合を含む)していた人またはMERSが疑われる患者の気道分泌もしくは体液等の汚染物質に直接触れた人。

◆問い合わせ 山城北保健所 ☎ 0774-21-2191

▶高齢者肺炎球菌ワクチン定期接種

接種期間 平成28年3月31日(木)まで

対象

①平成27年度に次の年齢になる人※4月に個人通知書を発送しています。

年齢	生年月日
65歳	昭和25年4月2日～ 昭和26年4月1日
70歳	昭和20年4月2日～ 昭和21年4月1日
75歳	昭和15年4月2日～ 昭和16年4月1日
80歳	昭和10年4月2日～ 昭和11年4月1日
85歳	昭和5年4月2日～ 昭和6年4月1日
90歳	大正14年4月2日～ 大正15年4月1日
95歳	大正9年4月2日～ 大正10年4月1日
100歳	大正4年4月2日～ 大正5年4月1日

②60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※既に肺炎球菌ワクチン(ニューモバックス)を接種した人は除きます。

費用 2,500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。申請は平成28年3月22日(火)まで)

申込み 課税世帯(2,500円負担)の人は直接、表「市内の協力医療機関」へお問い合わせください。

※免除申請される人および表「市内の協力医療機関」以外の医療機関で

市内の協力医療機関(高齢者肺炎球菌ワクチン)

医療機関名	住所	電話番号	予約
あさか内科医院	男山泉	468-3712	要
いばら木整形外科医院	八幡三本橋	983-5656	不要
入江医院	男山長沢	983-1718	要
男山病院	男山泉	983-0001	要
大塚産婦人科医院	男山長沢	982-1866	要
大森医院	橋本栗ヶ谷	971-0033	不要
小川医院	男山泉	963-5790	要
長村内科医院	内里内	981-1023	要
京都八幡病院	川口別所	971-2001	要
工藤内科クリニック	橋本東原	982-0151	要
小糸医院	男山金振	983-5110	要
下野医院	八幡平谷	981-0030	要
立本内科小児科医院	橋本小金川	981-8818	要
となみクリニック	八幡樋ノ口	633-5565	要
中村診療所	八幡山柴	981-0510	要
いのけ耳鼻咽喉科医院	八幡三本橋	981-8878	要
みぎはし医院	男山竹園	981-0282	要
道澤内科医院	男山美桜	983-2315	要
みよし内科・消化器科	八幡柿ヶ谷	981-6860	要
やすだこどもクリニック	欽明台西	971-1102	要
山下医院	橋本向山	982-2310	不要
八幡中央病院	八幡五反田	983-0119	不要
渡部医院	男山八望	982-2525	要
みのやま病院	欽明台北	983-1201	要

接種される人は、接種前に健康推進課までお申し込みください。

持ち物 健康保険証や各種受給者証など本人確認できるもの、個人通知書、対象②の人は身体障害者手帳

高齢者肺炎球菌任意接種費用の一部助成

4月20日(月)～平成28年3月31日(木)に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】

①市内の協力医療機関で接種の場合 予約の有無を確認後、健康保険証

など、住所、氏名、生年月日が確認できるものを持参してください。

接種費用は各医療機関で異なります。助成を超えた額は、直接医療機関にお支払いください。

②市内の協力医療機関以外で接種の場合

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。

◆問い合わせ 健康推進課

熱中症・体調管理に注意!

7月に入ると30℃を超える「真夏日」が多くなります。ラジオ体操やウォーキングなど外で運動をしたり、出掛



ける時は、「直射日光を避ける」「帽子をかぶる・日傘を差す」「水分補給をこまめにおこなう」など、熱中症にならないように注意しましょう。

また、体調を崩しやすい季節でもありますので、日頃か

ら栄養バランスのよい食事と十分な睡眠をとるなど、体調管理に気を付けましょう。

熱中症対策、体調管理をしっかりおこなって、夏も健康に過ごしましょう。

◆問い合わせ 健康推進課

知って得する!!
今日から役立つ!!

健康豆知識

■ 屋外でラジオ体操に取り組もう!! ■

ラジオ体操は、体をまんべんなく動かすことができ、負荷も少なく、だれにでもできる手軽な運動です。継続することで、じわじわと体に作用し、体全体の血流がよくなり、筋肉に弾力性ができ、身体が改善されると考えられています。屋内で行うこともできますが、屋外で行うことでより多くの効果が期待できます。

屋外で行う効果

●セロトニンの活性化
日に当たると、心と体のバラン

スをコントロールする役割を持つ神経伝達物質「セロトニン」の分泌量が増え、体内リズムが規則正しくなり、体調も整います。

●骨が丈夫に

1日数分間紫外線を受けるだけで、骨や歯の形成に必要なビタミンDが体内で生成され、カルシウムの吸収を助けるだけでなく、骨の新陳代謝を高めます。

●記憶力の維持

最近の研究では、ビタミンDによる認知機能障害のリスクが半減

するとの報告があり、認知症予防への効果も期待されています。

また、家から一歩出て、外で取り組むことで、地域の人々との交流のきっかけにもなります。市では、市内の企業や団体などにラジオ体操のCD配布を行いますので、この機会に取り組みを始められてはいかがでしょうか。

注意

これから本格的な夏を迎えます。熱中症などにならないように活動時間等に十分配慮し、朝や夕方と比較的涼しい時間帯を選んで実施するようにしてください。

*

◆問い合わせ 高齢介護課

▶ラジオ体操のCD配布について

健康づくり推進のため幅広い世代で取り組めるラジオ体操の普及を目指し、CDを配布します。

※申込者は11月頃に予定しているアンケートにご協力をお願いします。

申込期間 7月1日(水)～7月31日(金)

対象 ラジオ体操を実施する市内の企業や市民団体等

配布枚数 70枚(先着順。1企業・団体につき1枚)

費用 無料

申込み 申込用紙に必要事項を記入し、高齢介護課へ郵送、FAX(972-2520)または直接窓口へ(申込用紙は高齢介護課または市ホームページで入手可)

◆問い合わせ 高齢介護課