

▶高齢者(65歳以上)のインフルエンザ予防接種

接種期間 平成28年1月30日(土)まで
 申込期間 平成28年1月15日(金)まで
 対象 ①65歳以上、②60歳～64歳で、心臓・腎臓・呼吸器・免疫機能障がいがあり、身体障害者手帳の内部障害1級と認定されている人※①・②いずれも年齢は接種日基準、市

内に住民票がある人。
 費用 1,000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)※表①参考
 事前申込方法 申請書に記入し健康推進課へ提出してください(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)。

予防接種の申込方法

【表①】

①	市内協力医療機関(表②)で接種希望自己負担1,000円(市民税課税世帯)	→ 直接医療機関へ(市への申込不要)※保険証または各種受給者証を持参
②	市内協力医療機関で接種希望無料(市民税非課税世帯・生活保護世帯)	→ 健康推進課へ事前申し込み
③	他市の医療機関等で接種希望	→ 健康推進課へ事前申し込み

※世帯とは、同じ住民票にのっている家族。

※②・③の接種後の申し込みは出来ません。

▶高齢者肺炎球菌ワクチン任意接種費用の一部助成

平成27年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(表②)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市外の医療機関で接種の場合
 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。

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

八幡市協力医療機関

【表②】

医療機関名	住 所	電話番号	高齢者インフルエンザ(予約)	高齢者肺炎球菌ワクチン(予約)
あさか内科医院	男山泉	468-3712	要	要
いばら木整形外科医院	八幡三本橋	983-5656	不要	不要
入江医院	男山長沢	983-1718	不要	要
大塚産婦人科医院	男山長沢	982-1866	要	要
大森医院	橋本栗ヶ谷	971-0033	不要	不要
小川医院	男山泉	963-5790	要	要
長村内科医院	内里内	981-1023	要	要
男山病院	男山泉	983-0001	要	要
京都八幡病院	川口別所	971-2001	要	要
工藤内科クリニック	橋本東原	982-0151	不要	要
小糸医院	男山金振	983-5110	要	要
里井医院	西山和気	983-2277	要	要
しげまつ耳鼻咽喉科医院	男山長沢	981-8733	要	
下野医院	八幡平谷	981-0030	不要	不要
立本内科小児科医院	橋本小金川	981-8818	要	要
となみクリニック	八幡樋ノ口	633-5565	不要	要
中村診療所	八幡山柴	981-0510	要	要
にのゆ耳鼻咽喉科医院	八幡三本橋	981-8878	要	要
みぎはし医院	男山竹園	981-0282	要	要
道澤内科医院	男山美桜	983-2315	要	要
みのやま病院	欽明台北	983-1201	要	要
みよし内科・消化器科	八幡柿ヶ谷	981-6860	要	要
もりおか耳鼻咽喉科医院	男山金振	972-5733	要	
やすだこどもクリニック	欽明台西	971-1102	要	要
山下医院	橋本向山	982-2310	不要	不要
八幡中央病院	八幡五反田	983-0119	不要	要
渡部医院	男山八望	982-2525	要	要

※各医療機関の問い合わせは診察時間内。京都八幡病院は午後1時～5時。みのやま病院は午前8時30分～午後5時。渡部医院は午前9時～正午。

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

る人は申込みが必要です。詳しくは、健康推進課へお問い合わせください。

▶子宮がん検診

実施期間 平成28年2月29日(月)まで

申込期限 平成28年1月31日(日)(当日消印有効)

場 所 京都府下の指定医療機関

対 象 20歳以上の女性(検診年齢は平成28年3月31日基準)

内 容 問診、内診、子宮頸部細胞診

費 用 無料

子宮がん検診は、平成20年度から2年に1回になりました。平成26年度に市の検診を受けた人(クーポン券受診者含む)は受診できません。

申込み 健康推進課窓口で申し込みいただくか、ハガキに子宮がん検診、住所、氏名、生年月日、満年齢、電話番号、受診予定の医療機関名と住所を記入し、郵送してください。

▶コレステロールを減らす教室
動脈硬化予防教室のお知らせ

日 時 平成28年1月15日(金)午後1時30分～3時45分(受け付けは午後1時15分～)

場 所 文化センター3階第3会議室

対 象 ①動脈硬化症について知りたい、予防したい人およびその家族、②LDLコレステロール(120mg/dl以上)、中性脂肪(150mg/dl以上)が気になる人およびその家族

内 容 食事の工夫について、軽い運動実践

定 員 先着30人

持ち物 健康手帳、タオル、飲み物、筆記用具、動きやすい服装と靴

申込み 平成28年1月7日(木)までに健康推進課へ※定員になり次第締切。

▶減塩みそ手づくり教室

家族の健康を

守るため、減塩で無添加のみそ

を一緒につくってみませんか。

日 時

①平成28年1月26日(火)、②2月23日(火)、③3月1日(火)、④3月24日(木)、⑤3月29日(火)

※各日とも、午前10時～、午後1時～。

場 所 八幡人権・交流センター

参加費 1口3,000円(麴2kg、大豆1kg、塩400g)

定 員 各日40人(先着順)

持ち物 エプロン、手ふき、みそを入れる容器など

申込み 開催日の2週間前までに健康推進課へ



▶市役所北側駐車場等の利用停止について

胃がん検診実施(12月中旬に6回予定)に伴い、検診車が停車するため、市役所北側駐車場と駐輪場の一部は終日利用できません。ご迷惑おかけいたしますが、ご理解、ご協力をお願い致します。

12月の検診実施日 1日(火)、3日(木)、4日(金)、9日(水)～11日(金)

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、1月1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
 ●田辺中央病院(☎0774-63-1111)
 24時間365日

▶年末年始の業務案内について

年末年始の小児救急医療・休日応急診療所は3面の＜年末年始の業務案内＞に掲載しています。

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～翌日午前8時
 ※土曜日は午後3時～翌日午前8時

知って得する!!
 今日から役立つ!!

健康豆知識

インフルエンザにかからないために

例年12月から3月にかけて、インフルエンザが流行し、多くの人が感染しています。インフルエンザウイルスには強力な感染力があり、いったん流行すると、年齢や性別を問わず、多くの人に短期間で感染が広がります。流行を防ぐために、インフルエンザに「かからない」、そして「うつさない」対策を実践しましょう。

インフルエンザの特徴

インフルエンザウイルスに感染することによっておこる病気で、普通の風邪と比べ、急激に発症し、症状

が重いのが特徴です。38℃以上の急な発熱や、悪寒、頭痛、関節痛、倦怠(けんたい)感などの全身症状が見られます。乳幼児や高齢者は、症状が重度化しやすいので、特に注意が必要です。

「かからない」ための予防

①予防接種

インフルエンザにかかりにくくなるだけでなく、重症化の予防にも役立ちます。

②外出の際は特に注意!

自分に合ったサイズのマスクを着

用し、外出後はこまめに手洗いうがいを行いましょう。

③基礎体力をつける

バランスの良い食事と十分な睡眠をとることで体の抵抗力を高め、体調管理に努めましょう。

「うつさない」ための注意事項

①治りかけには注意!

症状が落ち着いて見えても、しばらくは体内にウイルスが残っていますので、熱が下がっても、2日程は、マスクをつけ、外出は控えましょう。

②しっかり休む

早く治すためには、適切な治療を受けて、しっかり休むことが一番です。

普段から手洗いうがいをしっかり行い、インフルエンザの予防を心がけましょう。

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)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」

▶12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」

▶12月11日（金）午後1時30分～4時、文化センター3階第6講習室

パート3「出産の準備と育児」

▶12月19日（土）午前9時30分～正午、母子健康センター2階

※次回は平成28年2月です。

▶離乳食教室

日時 12月11日（金）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、手拭き、筆記用具、おむつ、ミルク、母子健康手帳
申込み 12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）

▶12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。作業療法士または理学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

10日（木）南ヶ丘老人の家

15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。

献 血

日時 12月25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。

12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	1月の日程
4カ月児健康診査	母子健康センター	8日（火）	午後1時～2時	平成27年8月1日～8月20日生	18日（月）
		22日（火）		平成27年8月21日～9月10日生	
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27年1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）。	5日（火）
	子育て支援センター（男山指月）	2日（水）			6日（水）
	男山公民館	3日（木）			7日（木）
	母子健康センター	4日（金）			15日（金）
	美濃山コミュニティセンター	7日（月）			12日（火）
	有都福祉交流センター	8日（火）			
1歳6カ月児健康診査	母子健康センター	11日（金）	午後1時～2時	平成26年5月21日～6月11日生	8日（金）
		21日（月）			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24年6月生	19日（火）
		16日（水）			20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	12月10日（木）午後1時20分～2時20分 ＜母子健康センター＞	生後1歳に至るまでに1回 （標準的な接種期間：生後5カ月～8カ月に達するまで）	平成28年 1月13日（水）

【個別接種（通年）】

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27年10月生 （生後1カ月の翌月初め）
小児用肺炎球菌		
三種混合 不活化ポリオ （IPV）※①	1期（初回） 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	
	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	
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	平成27年10月生 （生後1カ月の翌月初め）
	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12月生 （満1歳の誕生月初め）
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16年11月生 （満11歳の誕生月の翌月初め）
麻しん風しん混合 （MR）	1期 満1歳～2歳に至るまでに1回	平成26年12月生 （満1歳の誕生月初め）
	2期 幼稚園、保育所等の年長児に1回 【接種期間】平成28年3月31日まで	対象者には平成27年4月初めに郵送済 対象▶平成21年4月2日～22年4月1 日生
水痘ワクチン	満1歳以上3歳未満で2回接種	平成26年12月生 （満1歳の誕生月初め）
日本脳炎 ※②（特例対象者：平 成7年4月2日～平成 19年4月1日生）	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	平成24年11月生 （満3歳の誕生月の翌月初め）
	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	平成23年11月生 （満4歳の誕生月の翌月初め）
	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	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。	

※①三種混合ワクチンの製造は終了しました。三種混合ワクチンの接種を希望される人は、健康推進課へ連絡ください。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。

※市外での接種を希望する人は、事前に健康推進課へ連絡ください。

【注意事項】

◆医療機関には保険証など住所が確認できるものも持参してください。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。