

▶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29年1月31日(火)まで
申込期間 平成29年1月16日(月)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 1,500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)※【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】

Table with 3 columns: ① 市内協力医療機関【表②】で接種希望自己負担1,500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できません。

▶高齢者肺炎球菌ワクチン任意接種費用の一部助成

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 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は申し込みが必要です。詳しくは、健康推進課へお問い合わせください。

八幡市協力医療機関

【表②】

Table with 5 columns: 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). Lists various medical facilities like あさか内科医院, 市岡整形外科クリニック, etc.

がん検診を受けましょう!

※費用は無料

1子宮がん検診 要申込

実施期間 平成29年2月28日(火)まで

申込期限 平成29年1月31日(火)

対象 20歳以上(平成29年3月31日基準)の女性※平成27年度に市の検診を受けた人(クーポン券受診者含む)は除く。

場所 京都府内の指定医療機関(市内は大塚産婦人科医院、おさむら産婦人科)

内容 問診、視診、内診、子宮頸部細胞診

申込み 右記共通申込み欄をご覧ください。

2乳がん検診(二次申込) 要申込

実施期間 12月1日(木)~平成29年2月28日(火)

申込期限 平成29年1月31日(火)

対象 40歳以上(平成29年3月31日基準)の女性※平成27年度に市の検診を受けた人(クーポン券受診者含む)は除く。また、乳房形成術を受けたことのある人、妊娠中の人、胸部の皮下に医療器具を埋め込んでいる人、ペースメーカーを装着している人も除く。

場所 指定医療機関(男山病院、京都八幡病院、田辺中央病院)

内容 問診、視触診、マンモグラフィ(40歳代:2方向、50歳以上:1方向)

申込み 右記共通申込み欄をご覧ください。

1・2無料クーポン券対象の人へ

がん検診促進のために平成28年6月末に対象者には無料クーポン券を送付しています。使用期限は平成29年2月28日(火)までです。この機会に是非検診を受診してください。※実施期間終盤は医療機関の混雑が予想されますので、早めの受診をお願いします。

申込方法 1・2共通

健康推進課で申し込みいただくか、ハガキに希望検診名、住所、氏名、生年月日、満年齢、電話番号、子宮がん検診は受診する医療機関名(記載がない場合は市内用の案内を送付します)を記入し、郵送(申込期間内の消印有効)してください。

献血

日時 12月26日(月) 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。



知って得する!! 今日から役立つ!!

健康豆知識

インフルエンザの特徴と対処法

インフルエンザは11~12月に流行が始まり、1~3月がピークとなります。風邪に似た症状が多く、勘違いし易いですが、インフルエンザの特徴を知り、的確に対処しましょう。

風邪とインフルエンザの違い

①風邪 【感染経路】ウイルスが付着したものを手で触り、その手で口や鼻

を触ることで感染します(接触感染)。

【症状】くしゃみや鼻水、のどの痛みなど鼻やのどの粘膜異常による症状や若干の発熱など。

②インフルエンザ

【感染経路】接触感染以外にもウイルスが空気中を漂い、口や鼻に入り込んで感染します(飛沫感染)。

【症状】40度近い高熱、食欲不振、筋肉痛や関節痛など「全身症状」が強く現れます。

予防方法

①正しい手洗い...帰宅時や調理の前、食事前など、石けんでこまめに手を洗い、ウイルスの侵入を防ぎます。

②予防接種...発症阻止率は約80%と言われ、重症化を防ぐ効果もあります。

③室内の湿度を保つ...空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。室内では加湿器などを使って、適切な湿度(50%~60%)を保つことも効果的です。

また、普段から外出時はマスクを着用し、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておきましょう。

インフルエンザにかかったら

風邪薬は全く効きません。すぐに解熱剤を飲むのも良くありません。早めに医療機関での確かな治療を受けましょう。また、完治するまで発症から1週間ほどかかります。体内からウイルスが完全に無くなるまで安静にし、外出しない事が大切です。

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。

## 12月の各種健康相談

- ▼窓口健康相談（要予約）  
20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  
15日（木）南ヶ丘老人の家  
22日（木）八寿園  
26日（月）都老人の家・有都福祉交流センター  
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。  
※窓口健康相談、高齢者健康相談の都老人の家・有都福祉交流センター実施分は事前に健康推進課へ予約を。

## 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1日（木）午後1時30分～4時、母子健康センター2階
- パート2「体調管理のコツと簡単レシピ（試食）&先輩ママとの交流会」  
▶12月8日（木）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17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29年2月です。

## 休日応急診療所

☎983-3001  
診療日 日曜日・祝日・年末年始  
診療場所 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 午前～

## 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、12月30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

▶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

## 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	6日（火）	午後1時～2時	平成28年8月1日～8月20日生 平成28年8月21日～9月10日生	23日（月）
		26日（月）			
10カ月児育児健康相談 ※①	男山公民館	1日（木）	午前9時30分～10時30分	平成28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（木）
	母子健康センター	2日（金）			6日（金）
	美濃山コミュニティセンター	5日（月）			12日（木）
	橋本公民館	6日（火）			10日（火）
	子育て支援センター（男山指月）	7日（水）			11日（水）
	八幡人権・交流センター	9日（金）			13日（金）
	有都福祉交流センター	13日（火）			
1歳6カ月児健康診査	母子健康センター	14日（水）	午後1時～2時	平成27年5月17日～6月5日生	11日（水）
					27日（金）
3歳児健康診査	母子健康センター	20日（火）	午後1時～2時	平成25年6月生	17日（火）
		21日（水）			18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。  
◎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。



## 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）

B型肝炎予防接種が定期化されています

対象 平成28年4月1日以降生まれで生後1歳に至るまでの人には順次個別通知を行っています。※標準的な接種期間は生後2カ月～9カ月。

## 【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13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29年1月13日（金）

## 【個別接種（通年）】

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。

予防接種名	接種内容
	ヒブ・小児用肺炎球菌、四種混合（ジフテリア・破傷風・百日咳・不活化ポリオ）、麻しん風しん混合（MR）、水痘ワクチン、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8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及び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】

- ◆接種の際は予診票が必ず必要です。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。

## ▶離乳食教室

日時 12月8日（木）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5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）。

## ▶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月中に5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（木）、2日（金）、5日（月）、15日（木）、16日（金）

## ▶血糖値が高めの人の教室

日時 平成29年1月25日（水）午後1時30分～3時45分（受付は午後1時15分～）  
場所 母子健康センター  
対象 ①糖尿病について知りたい、予防したい人およびその家族、②健康診断等の結果でHbA1cが

5.6%以上の人およびその家族  
定員 先着25人（定員になり次第締切）  
内容 ①糖尿病予防について、②かしこい食べ方講座  
持ち物 筆記用具、健康手帳（お持ちでない人は当日発行します）  
申込み 平成29年1月10日（火）までに健康推進課へ

## ▶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運動教室です。平成29年1月から会場毎に週1回（同一曜日）開催。

参加費 1回500円（初回は参加費無料。10回セット3,500円）※別途、筋トレ用バンド代500円要。

その他 申込み不要。直接会場へお越しください。

	場所	開始日	時間
①	地域包括ケア複合施設YMBT	1月10日（火）	午後2時30分～4時
②	川口コミュニティセンター	1月11日（水）	午後2時～3時30分
③	山柴公民館	1月13日（金）	午後2時～3時30分
④	文化センター	1月16日（月）	午後2時30分～4時