

▶高齢者(65歳以上)のインフルエンザ予防接種

接種期間 1月31日(火)まで
申込期間 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

Table with 2 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)

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に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。

【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

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 2月28日(火)まで
申込期限 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 下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 2月28日(火)まで
申込期限 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 下記共通申込み欄をご覧ください。

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。

▶血糖値が高めの方の教室

日時 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 1月10日(火)までに健康推進課へ

こころの体温計でメンタルチェックしませんか

市では、自殺防止対策の一環として、携帯電話やPCを使って簡単にメンタルヘルスチェックができるシステム「『こころの体温』Fish Bowl Index(フィッシュボールインデックス)」のサービスを導入しています。

このシステムは、こころの健康状態やストレスの状態を測るツールです。「本人モード」「家族モード」「赤ちゃんママモード」などのメニューがあり、健康状態や人間関係、住環境などの質問に答えると、水槽の中で泳ぐ赤・黒の金魚や猫などのキャラクターが、ストレス度や落ち込み度を表示します。ストレスチェックの結果に基づき相談窓口の連絡先も表示されます。

◆利用方法

パソコンからは「こころの体温計」と検索し、ご利用ください。携帯電話などからは、QRコードからアクセスできます。利用料は無料(通信料は自己負担)で、個人情報を入力も一切不要です。

こころの体温計(本人モード) ストレス度・落ち込み度がわかります。
ご本人の健康状態や人間関係、住環境などのストレス度や落ち込み度、水槽の中で泳ぐ金魚などの絵によって表示されます。
社会的なストレス、水の中のヒビ(住環境のストレス)、常態的対人関係のストレス、自分自身のストレス、その他のストレス
家族モード: あなたの大切な方の心臓の状態がわかります。
赤ちゃんママモード: 産後の不安な心の健康状態がわかります。
ストレス対策タイプテスト: あなたのストレス解消法はどのタイプ?
アルコールチェックモード: 飲酒が心臓にどのような影響を与えているのかわかります。

「少し疲れたな」と感じたら、このシステムで心の体温を測ってみませんか。
QRコード

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。

1月の各種健康相談

- ▼窓口健康相談(要予約)
17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
19日(木) 南ヶ丘老人の家
26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。
※窓口健康相談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」
▶2月9日(木) 午後1時30分～4時、母子健康センター2階

離乳食教室

日時 2月16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 2月13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)。

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、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2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

1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	2月の日程
4カ月児健康診査	母子健康センター	23日(月)	午後1時～2時	平成28年9月11日～9月30日生	10日(金) 27日(月)
10カ月児育児健康相談※①	男山公民館	5日(木)	午前9時30分～10時30分	平成28年2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)	2日(木)
	母子健康センター	6日(金)			8日(水)
	橋本公民館	10日(火)			7日(火)
	子育て支援センター(男山指月)	11日(水)			1日(水)
	美濃山コミュニティセンター	12日(木)			6日(月)
	八幡人権・交流センター	13日(金)			10日(金) 14日(火)
1歳6カ月児健康診査	母子健康センター	11日(水)	午後1時～2時	平成27年6月6日～6月30日生 平成27年7月1日～7月25日生	17日(金)
		27日(金)			
3歳児健康診査	母子健康センター	17日(火)	午後1時～2時	平成25年7月生	21日(火)
		18日(水)			22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。

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)

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	1月13日(金)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)	2月7日(火)

【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

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。

【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。

▶医療従事者の届け出は1月16日までに

医療従事者等の資格を有する人は、それぞれの関係法令により2年ごとに12月31日現在の就業状況などを届け出する必要があります。次に該当される人は、必ず1月16日(月)までに届け出してください。

すべての医師・歯科医師・薬剤師
住所または就業地にある最寄りの保健所

保健師・助産師・看護師・准看護師
・歯科衛生士・歯科技工士で平成28年12月31日現在、府内を就業地として業務に従事している人

◆就業地が京都市以外の人
就業地の最寄りの保健所
◆就業地が京都市内の人
京都府健康福祉部医療課(☎414-4754)
問合せ 山城北保健所企画調整室(☎0774-21-2191)

▶ゲートキーパー養成講座

悩みを抱えている人に気づき、声をかけ、話をきいて、必要な支援につなげ、見守りを行う、ゲートキーパーの役割や悩みを抱える人への対応について学びます。※申込不要。

参加費無料。
日時 1月11日(水) 午後2時～3時30分
場所 市役所分庁舎2階会議室A
講師 松田 美枝さん(京都文教大学臨床心理学部教育福祉心理学科講師)

▶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回開催。
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)※別途、筋トレ用バンド代500円要。その他 申込み不要。途中からの参加も可。直接会場へお越しください。

	場所	日時
①	地域包括ケア複合施設YMBT	1月10日、17日、24日、31日。 各日火曜日。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、18日、25日。 各日水曜日。午後2時～3時30分
③	山柴公民館	1月13日、20日、27日。 各日金曜日。午後2時～3時30分
④	文化センター	1月16日、23日、30日。 各日月曜日。午後2時30分～4時