

▶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 65歳以上(平成31年3月31日時点)の人(高齢者肺炎球菌ワクチンを定期接種で接種された人は除く)

助成額 4,000円(助成は1人1回)

【予防接種の受け方】

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も対象となります。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

Table with 4 columns: 医療機関名, 住所, 電話番号, 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.

※小糸医院は木曜日の午後のみ予約要。

インフルエンザに注意しましょう 予防のポイント

- ①石けんでこまめに手を洗う
②十分な睡眠と栄養をとる
③適度な湿度(50~60%)を保つ
④外出時はマスクを着用
⑤予防接種を受ける

▶離乳食教室

日時 2月14日(木)午後1時30分~3時30分

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、手ふき、筆記用具、おむつ、ミルク、母子健康手帳
申込み 2月8日(金)までに電話で健康推進課へ。

▶がん患者生殖機能温存療法助成

京都府では、将来、子どもを産み育てることを望む小児、思春期・若年がん患者が、希望を持ってがん治療に取り組むことができるよう、生殖機能温存療法助成事業を実施しています。

生殖機能温存療法とは、生殖機能が低下する、または失う恐れのあるがん治療開始前に、精子、卵子、卵巣組織を採取して凍結保存する、または卵子を採取して受精させ、その胚(受精卵)を凍結保存するまでの一連の医療行為をいいます。

問合せ 詳しくは京都府健康福祉部健康対策課(☎414-4766)

▶「運動普及講座」でご近所さんと運動に取り組んでみませんか?

内容 最初の4回が市職員と一緒に体力測定やDVDを見ながら体操を行います。5回目以降は、参加グループでDVDを見ながら取り組んでいただきます。※参加費無料。

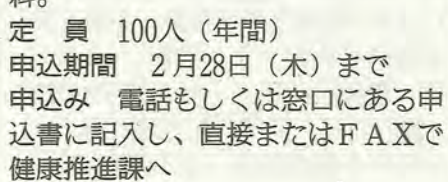
募集条件 ①市民で構成されたグループ(65歳以上・5人以上)②週1回以上、同じ会場

・曜日・時間で市のDVD体操に取り組める

③DVDの再生機器を用意できる

提供備品 DVD、運動マニュアル、筋トレ用ゴムバンド(人数分)※無料。

定員 100人(年間)
申込期間 2月28日(木)まで
申込み 電話もしくは窓口にある申込書に記入し、直接またはFAXで健康推進課へ



▶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体操教室です。会場毎に週

Table with 2 columns: 場所, 日時. Lists 5 locations for the exercise classes across the city.

▶元気アップ!体力測定会

無理なく!楽しく!簡単な体力測定で、日常生活や歩行に必要な体力の状況を確認できます。参加費無料。

対象 市内在住の60歳以上の人
定員 20人(各会場先着順)

内容 握力、歩行速度、いすの立ち上がりなど

申込み・問合せ 2月28日(木)までに健康推進課に電話または直接窓口へ。



Table with 2 columns: 日時, 場所. Lists dates and locations for the fitness measurement events.

▶「助産師」「保健師」「看護師」募集

勤務内容 新生児訪問、乳幼児健診、予防接種、がん検診など

賃金 助産師・保健師:時間額1,476円、看護師:時間額1,384円

勤務開始日・時間 相談に応じ決定します。健康推進課へご相談ください。

問合せ 健康推進課

▶骨髄ドナー助成事業

市では、公益財団法人日本骨髄バンクが実施する骨髄・末梢血幹細胞提供あっせん事業において、骨髄等の提供をした人に助成金を交付します。

対象 次のいずれにも該当する人
①骨髄等の提供を行った日に、八幡市に住所を有している

②他の自治体等から当該骨髄等の提供に対して助成を受けていない

申請期限 骨髄等の提供から90日以内

助成額 入院や面談に要した日数に2万円を乗じた額(1回の提供につき14万円が上限)

申込み・問合せ 申請書(窓口または市ホームページから入手可)に必要書類を添えて健康推進課へ

1回開催。申込不要。

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)
申込み・問合せ NPO法人元気アップAGEプロジェクト(☎080-4242-4734)

健康ウォーキングマップをご存知ですか?

市では職員が実際に市内を歩き、歩数や時間の目安を示した「健康ウォーキングマップ」を配架しています。市内4中学校区ごとにコースを設定してあります。市役所や公共施設で配架してありますので、ぜひ活用ください。

八幡市ウォーキングの日
ウォーキングは、有酸素運動で体によく、すぐに始めることができる手軽な健康づくりの1つです。そこで、皆さんにウォーキングを始めたいただきかけづくりとして、毎月第1土曜日を「八幡市ウォーキングの日」と制定しています。ウォーキングの日にマップのコースを歩いてみませんか。

▶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申請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

(1)不妊治療

(ア)保険適用分:自己負担額2分の1(1年度あたり限度額6万円)

(イ)人工授精:自己負担額2分の1(1年度あたり限度額10万円)

(2)保険適用される不育治療原因検査、ヘパリン療法等:自己負担額2分の1(1回の妊娠につき限度額10万円)

※(1)の(ア)、(イ)両方を受けた場合、限度額は(イ)と同額。

申請に必要な書類

①不妊治療等助成金交付申請書、②各種医療機関等証明書、③不妊治療等助成金交付請求書

申請 診療日の翌日から起算して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、男性不妊治療については、京都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。



# 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。

## 2月の各種健康相談

▼窓口健康相談（要予約）	
19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	
21日（木）	南ヶ丘老人の家
25日（月）	都老人の家・有都福祉交流センター
28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の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」**  
▶2月7日（木）午後1時30分～3時30分、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」**  
▶2月14日（木）午後1時30分～3時30分、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」**  
▶2月22日（金）午後1時30分～3時30分、母子健康センター2階  
※次回は4月です。

### 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 午前～午後

歯科休日応急診療所は、平成31年3月31日（日）をもちまして廃止します。

### 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

### 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～翌朝8時  
※土曜日は午後3時～翌朝8時

## 2月の乳幼児健康診査・すこやか子ども相談のご案内

事業名	会場	日程	受付時間	対象	3月の日程
4カ月児健康診査	母子健康センター	15日（金）	午後1時～2時	平成30年10月1日～10月20日生	6日（水） 26日（火）
10カ月児健康相談	母子健康センター	18日（月）	午前9時15分～10時30分	平成30年3月4日～3月22日生	5日（火） 25日（月）
1歳8カ月児健康診査	母子健康センター	13日（水）	午後1時～2時	平成29年5月16日～6月12日生 平成29年6月13日～6月30日生	15日（金）
		27日（水）			
3歳児健康診査	母子健康センター	19日（火）	午後1時～2時	平成27年8月生	19日（火）
		20日（水）			20日（水）
すこやか子ども相談 ※①	八幡人権・交流センター	1日（金）	午前9時30分～10時30分	0歳から就学前までの乳幼児で希望があれば、当日母子健康手帳を持って直接会場へお越しください。（予約不要）	8日（金）
	子ども・子育て支援センター（すくすくの杜）	4日（月）			4日（月）
	子育て支援センター（あいあいポケット）	6日（水）			6日（水）
	母子健康センター	8日（金）			1日（金）

※各健診の対象者には通知しています。  
※①子育て支援センター（あいあいポケット）には駐車場がありません。  
子ども・子育て支援センター（すくすくの杜）は、南玄関が出入口となります。

けんこう大使  
やわたん



【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、栄養相談をします。  
◎10カ月児健康相談はふれあい遊び、読み聞かせ、歯みがき指導があります。当日、子ども用の歯ブラシをプレゼントします。  
◎1歳8カ月児健康診査、3歳児健康診査は歯科健診、歯みがき指導があります。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。  
【すこやか子ども相談内容】身体計測、育児相談、栄養相談、ふれあい遊びをします。身体計測については、2歳までのお子さんが対象となります。

## 定期予防接種のお知らせ

【集団予防接種】  
BCG予防接種  
生後1歳に至るまで（標準的には生後5カ月～8カ月に達するまで）に1回接種を受けてください。事前の予約は不要です。  
日時・場所 2月6日（水）午後1時20分～2時20分・母子健康センター  
持ち物 母子健康手帳、予診票  
次回の接種日は、3月12日（火）です。  
【個別予防接種】  
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。

ヒブ・小児用肺炎球菌、B型肝炎、四種混合（ジフテリア・破傷風・百日咳・ポリオ）、麻しん風しん混合（MR）、水痘、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10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、母子健康手帳・予診票が必ず必要です。（個別接種の場合は、健康保険証などの住所が確認できるものも必要）  
◆母子健康手帳・予診票を忘れた場合、接種を受けることができませんのでご注意ください。  
◆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。

## 暮らし生き生き 健康に幸せに 掲示板



厚生労働省は2012年に、認知症患者数が462万人であるとの推計値を発表しています。これは、65歳以上の高齢者の7人に1人が認知症である計算になり、2025年には5人に1人まで増えると予測されています。  
【認知症の原因は？】  
なぜ、脳は色々なことを忘れるようになるのでしょうか。認知症の症状を示す病気であるアルツハイマー病の原因として、脳にアミロイドβというタンパク質が蓄積することで脳に変性が生じるという、アミロイドβ仮説などが有名ですが、まだ認知症のメカニズムは解明されていません。しかし、認知症になりやすい人の特性については明らかになって

います。  
【認知症になりやすい人は、ある習慣がない？】  
カリフォルニア大学サンフランシスコ校のバーズ博士は、アルツハイマー病に関する2005年から2011年までの研究を、システムティックレビューという厳密な方法で再検証しました。その結果、最大のリスク要因は「運動不足」であることが明らかになり、世界の認知症診療に大きなインパクトを与えました。  
【認知症予防に有効な運動は？】  
東京都健康長寿医療センター研究所の青柳幸利博士は、2000年から青柳博士の地元・群馬県中之条町の65歳以上全員に活動量計（歩数計）を

配布し、運動と病気の予防効果についての研究を続けています。その結果、認知症の予防には「1日に5000歩、そのうちの7～8分少しキツイ早歩き」が効果的であることが明らかになりました。  
【健康のために、あなた自身ができることは？】  
5000歩ほどの道を歩けばいいのでしょうか。市では市内4つの中学校区ごとに「ウォーキングマップ」を作成していますので、参考にしてみてください（10面参照）。皆さんも「1日に5000歩、そのうちの7～8分少しキツイ早歩き」で、自分でできる認知症予防に取り組んでみませんか。問合せ 健康推進課