

▶風しん予防接種の一部助成

風しんの感染拡大防止と先天性風しん症候群の発症防止対策として、予防接種費用の一部を助成します。

対象 A~Cのいずれかに該当する市民。

A 妊娠を希望する女性およびその配偶者(児の父親)

B 現在妊娠している女性の配偶者(児の父親)

C 抗体価が低い妊婦の同居人のうち、抗体価が低い人

※妊娠している女性は、接種できません。また、接種後、2カ月間は妊娠をさけてください。

※すでに風しんにかかったことがある人および麻しん風しんワクチンを2回接種している人は除外します。

対象期間 平成30年4月1日~平成31年3月31日接種分

申請受付期限 4月10日(水)

助成限度額

・麻しん風しん混合ワクチン(MR) = 7,000円

・風しん単独ワクチン(R) = 4,500円

※市民税非課税世帯、生活保護世帯の人は全額助成。

※接種費用は、医療機関によって異なります。

申請に必要な書類

対象A・Bの場合

①医療機関発行の領収書(予防接種名、接種年月日、接種者の氏名、接種費用、領収印のあるもの)、②印かん、③預金通帳など振込先のわかるもの、④抗体検査結果が記載された書類(抗体検査を受けた人のみ)

対象Cの場合

①~③、⑤抗体検査結果が記載された書類、⑥妊婦の母子手帳、⑦同居人の住所が確認できるもの

申請 予防接種費を全額支払い後、前記の必要な書類を健康推進課に持参し、還付申請をしてください。

申請用紙は、健康推進課または市ホームページから入手できます。

健幸マルシェ開催!

~気付き、体験、出会い~

日時 3月24日(日) 午前10時~午後3時

場所 生涯学習センター

「健幸×歩く」講座

①アシックス健幸ウォーキング教室

歩くときの姿勢や注意点、ウォーキングに適した靴の選び方などを学べます。この機会にウォーキングを始めませんか。※参加費無料。

時間 午前10時30分~11時30分

定員 50人(先着順)

講師 鈴木 伸さん(日本ウォーキング協会公認ウォーキング指導員)

☎電話で健康推進課へ

②講演会「歩いてのぼそう、健康寿命」

健康づくりになぜ歩くことが大切なのか?をお話します。※参加費無料。申込み不要。

時間 午後1時~2時

定員 200人

講師 真田 樹義さん(立命館大学スポーツ健康科学部教授)



◇近隣スポーツジム5社による運動体験や健康チェック

◇カリスマ講師による筋トレバンド体験教室



◇骨の健康チェック

◇参加特典として、健幸豚汁を無料提供

◇地元野菜即売、多幸(たこ)焼販売

◇参加された人に素敵なプレゼントあり

※駐車場に限りがありますので、公共交通機関でお越しください。

▶高齢者肺炎球菌定期接種

今年度対象者の接種期間は3月31日まで

65歳以上の定期予防接種対象者には個人通知を平成30年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。

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(預金通帳など振込先の分かるもののあるもの)、接種済証、印かん、持参し、健康推進課へ。

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 and their contact information.

▶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骨髄等の提供日において八幡市に住所登録がある

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)

☎・☒申請書(窓口または市ホームページから入手可)に必要な書類を添えて健康推進課へ

▶離乳食教室

日時 4月11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

☎4月8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)。

暮らし生き生き 健康に幸せに 掲示板



【肥満度と心疾患の関係は?】

マレーシアで肥満についての大規模な疫学研究が行われました。体重と死亡率の関係を調査した結果、肥満度が高くなるほど、心疾患での死亡率も高くなることが分かりました。

心疾患の発症率が高いとされる欧米人を対象とした研究では、「高度肥満では心疾患による死亡率は逆に低下する」という肥満のパラドックスが知られていますが、東南アジアでは「肥満になるほど、心疾患の死亡率は高くなる」という結果が得られたといえるでしょう。

【肥満に「ある条件」が加わると?】

肥満のパラドックスの原因はまだ解明されていませんが、研究者の間では、高度肥満(BMI 30~35)ほ

ど早期に心疾患を発症し、適切な医学管理を受けるため、死亡率が低下するという、心疾患大国らしい仮説が支持されています。

肥満のパラドックスを支持する大規模な研究は、日本ではまだ見当たりません。しかし、肥満にある条件が加わることに警鐘を鳴らす研究者が日本にいます。立命館大学の真田樹義教授です。真田教授は世界中の肥満に関する論文を精査し、「肥満も筋力低下も、どちらも心疾患の発症リスクや死亡リスクの有力な原因であり、肥満に筋力低下が加わると、健康リスクを相乗的に高める可能性がある」と指摘します。

【筋力を鍛えるには?】

真田教授らは、ご自分の主観で「少ししんどいと感じるくらい」の低負

荷のトレーニングでも、6週間続けると筋力の改善効果が得られることを報告しています。

【健幸のために、あなた自身ができることは?】

筋トレや運動を身近に感じていただくために、本市は近隣スポーツクラブと連携協定を締結し、事業の相互PRなどの準備を進めています。また、3月24日(日)には、スポーツクラブ5社のご協力をいただき、筋トレやウォーキング、健康に関する学びや出会いを体験していただける「健幸マルシェ」を開催します(詳細は、上記をご覧ください)。当日は、真田教授による講演会も行います。桜の開花とともに、皆さんも運動のある生活を始めてみませんか? 関健康推進課

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。

3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	
14日（木）	南ヶ丘老人の家
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。
※窓口健康相談は事前に健康推進課へ予約を。

健康マイレージ事業 公開抽選会



健康マイレージ事業への応募者の中から、抽選で20人に『健康グッズが選べるカタログギフト』、30人に『「四季彩館」施設利用券』が当たる公開抽選会を実施します。当選者にはその場で景品をお渡ししますので、免許証など本人確認ができるものをお持ちください。※抽選会に参加されていない当選者には、後日郵送させていただきます。

日時 3月15日（金）午前10時～
場所 母子健康センター1階

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～

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

3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	4月の日程
4カ月児健康診査	母子健康センター	6日（水）	午後1時～2時	平成30年10月21日～11月10日生	17日（水）
		26日（火）		平成30年11月11日～11月30日生	
10カ月児健康相談	母子健康センター	5日（火）	午前9時15分～10時30分	平成30年3月23日～4月11日生	19日（金）
		25日（月）		平成30年4月12日～4月30日生	
1歳8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29年7月1日～7月23日生	12日（金）
					22日（月）
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9月生	23日（火）
		20日（水）			24日（水）
すこやか子ども相談 ※①	母子健康センター	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）	4日（木）
	子ども・子育て支援センター（すくすくの杜）	4日（月）			8日（月）
	子育て支援センター（あいあいポケット）	6日（水）			10日（水）
	八幡人權・交流センター	8日（金）			5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。
【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 3月12日（火）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、4月10日（水）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。

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

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

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」
▶4月5日（金）午後1時30分～3時30分、母子健康センター2階

場所	日時
① 文化センター	3月4日、11日、18日、25日。各日月曜日。午後2時30分～4時
② 地域包括ケア複合施設YMBT	3月12日、19日。各日火曜日。午後2時30分～4時
③ 川口コミュニティセンター	3月13日、20日。各日水曜日。午後2時～3時30分
④ 山柴公民館	3月1日、8日、15日、22日。各日金曜日。午後2時～3時30分
⑤ よりば路（京都八勝館横）	3月1日、8日、15日、22日。各日金曜日。午前10時～11時30分

献 血

日時 3月29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。