

▶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(令和2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(助成は生涯で1回限り)

【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)。

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。

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。

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

▶健幸アンバサダー養成講座を開催します

健康情報を口コミで伝える「健幸アンバサダー」を養成しています。たくさんのご応募をお待ちしています。

日時 2月24日(月・振)午後1時30分~4時30分

場所 文化センター小ホール

対象 市内在住・在勤の人

定員 150人

内容 健康情報講座(生活習慣病予防、がん予防、サルコペニア予防)、情報伝達力向上講座(上手に情報を伝える方法)、筋トレ体験講座(転ばない体づくりのための筋トレ法)、まちづくり情報講座(健幸とまちづくりの関係)

持ち物 筆記用具

■・■ 2月17日(月)必着で、郵送または電話で、氏名・住所・電話番号を記入の上、健康増進係(☎983-1116)へ

▶離乳食教室

日時 2月13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

■ 2月7日(金)までに電話で保健係(☎983-1115)へ(当日欠席のときは必ず連絡してください)

▶「保健師」「看護師」「保育士」募集

勤務内容 新生児訪問、乳幼児検診、予防接種、がん検診など
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。

■ 2月7日(金)までに電話で保健係(☎983-1115)へ

▶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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

▶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予防係(☎983-1117)へ

「八幡市自殺対策計画」素案へのご意見募集

市では、これまでゲートキーパーの養成や自殺予防にかかる普及啓発品の配布等を中心に自殺対策事業を行ってきました。

平成28年に自殺対策基本法の改正により、市町村において「自殺対策計画」を定めることが義務付けられ、本市でもさらなる自殺対策事業の推進に取り組むため、「八幡市自殺対策計画」の策定を進めています。

このたび、同計画の素案がまとまりましたので、市民の皆さんからのご意見を募集いたします。

募集期間 2月3日(月)~21日(金)

対象 市内に在住・在勤・在学の人、市内に事業所(事務所)を有する人

提出先 健康推進課

提出方法 あなたのご意見、住所(所在地)、氏名(法人名等)、

電話番号を記入し、①~④のいずれかの方法で提出してください。

①郵送 〒614-8501(住所記載不要)健康推進課

②健康推進課へ持参

③ファックス送信 972-2520

④市ホームページの「お問合せフォーム」からメール送信

計画素案の閲覧場所 計画素案は2月3日(月)から、市ホームページ、市役所2階閲覧コーナー、健康推進課窓口、健康コーナーを設置している市内公共施設でご覧いただけます

その他 提出されたご意見などを正確に把握するため、電話や口頭での受付はお断りしています。また、個々の意見等に対して回答はできませんのでご了承ください

意見の活用 いただいた意見を集約し、その概要と市の考え方をとりまとめたものを、後日、市ホームページに掲載する予定です

■ 健康増進係(☎983-1116)

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、個人情報を入力は一切不要です。

「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。

こころの体温計(本人モード) ストレス度・落ち込み度が分かります。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が、水槽の中で泳ぐ金魚などの絵になつて表示されます。



保健医療

◆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）	
18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	
20日（木）	南ヶ丘老人の家
25日（火）	有都福祉交流センター・有都交流センター（要予約）
27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。有都福祉交流センター・有都交流センターは午後1時～2時。
 ※窓口健康相談、高齢者健康相談の有都福祉交流センター・有都交流センターの実施分は事前に保健係(☎983-1115)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。申し込みは電話で保健係(☎983-1115)へ（いずれも先着20組）

▶2月7日（金）午後1時30分～3時30分、母子健康センター2階

▶2月13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

▶2月28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
 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・夜間に小児専門医または救急総合診療科医が当直し、小児救急患者を診察します。
 ●山手病院（☎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）
 24時間365日
 ●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

☎保健係(☎983-1115)

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	19日（水）	午後1時～2時	令和元年10月1日～10月20日生	9日（月） 24日（火）
10カ月児健康相談	母子健康センター	14日（金）	午前9時30分～10時30分	平成31年3月6日～3月25日生	6日（金） 25日（水）
1歳8カ月児健康診査	母子健康センター	4日（火）	午後1時～2時	平成30年5月16日～6月3日生	23日（月）
		21日（金）		平成30年6月4日～6月23日生	
3歳児健康診査	母子健康センター	25日（火）	午後1時～2時	平成28年8月生	17日（火）
		26日（水）			18日（水）
すこやか子ども相談 ※①	子ども・子育て支援センター（すくすくの杜）	3日（月）	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）	2日（月）
	子育て支援センター（あいあいポケット）	5日（水）			4日（水）
	母子健康センター	6日（木）			5日（木）
	八幡人権・交流センター	7日（金）			13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。

けんこう大使
やわたん



定期予防接種のお知らせ

☎保健係(☎983-1115)

【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（木）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10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11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。

健康に暮らし生き生き 幸せに 掲示板

冷えは、免疫力の低下を招き、様々な病気を引き起こします。冷えを防ぐためには、身体を温める食品を摂ることが大切です。人参、大根、ゴボウ、レンコンなど冬の根菜類は、身体を温めてくれます。

また、寒くなってくると、身体を動かす機会が少なくなり、内臓の働きも悪くなり、便秘になりがちです。根菜類の中でもゴボウ、レンコンには便秘予防に効果的な水溶性、不溶性両方の食物繊維が豊富に含まれています。また、ビタミンCは熱に弱い性質をしていますが、レンコンのビタミンCはでんぷん質で守られており、加熱しても壊れにくく、風邪予防や美肌づくりにも有効です。

【根菜類の保存の仕方】

丸ごと保存する場合は、湿らせた新聞紙等で包んでからポリ袋に入れ、冷蔵保存します。切ったものは

切り口をぴったりとラップで包むと、変色を予防できます。

【根菜類のおすすめメニュー】

- ＊けんちん汁
- ＊筑前煮
- ＊おでん
- ＊具だくさんの味噌汁
- ＊ゴボウの豆乳スープ
- ＊ゴボウ、レンコンの揚げ団子
- ＊たたきゴボウ
- ＊きんぴらごぼう
- ＊レンコンの生姜炒め
- ＊ベーコンとレンコンの甘酢きんぴら
- ＊合挽き肉とレンコンのオイスター炒め
- ＊人参しりしり

【「けんちん汁」のレシピ（2人分）】

根菜類たっぷりの温かい汁物をご紹介します。

エネルギー	126kcal
たんぱく質	6.7g
脂質	7.0g
カルシウム	98mg
塩分	1.0g



- ①干し椎茸は水で戻しておく。
- ②鶏肉は一口大に切る。
- ③薄揚げは短冊に切る。
- ④人参、コンニャク、里芋、大根、椎茸は小さめの乱切りにする。
- ⑤ごぼうは斜め薄切りにする。
- ⑥鍋にサラダ油を熱し、鶏肉から炒め、その他の材料も炒める。
- ⑦⑥にだし汁を加えて、沸騰したらあくを取り、軟らかくなるまで煮る。
- ⑧豆腐を手で崩し入れ、再度沸騰したら、しょうゆ、塩で味付けする。

作成：八幡市食生活改善推進員協議会・ヘルスマイト
 ☎保健係(☎983-1115)

材料（2人分）	
干し椎茸	1枚
鶏肉	20g
薄揚げ	1/5枚
人参	1/5本
コンニャク	1/6枚
里芋	50g
大根	50g
ごぼう	1/6本
だし汁	300cc
豆腐	1/6丁
しょうゆ	小さじ1
塩	少々