

▶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31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

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.

※木曜日の午後のみ予約要。

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)。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。

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

Table with 2 columns: 場所, 日時. Lists locations like 文化センター, 地域包括ケア複合施設YMBT, etc.

▶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) 団・間申請書(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

新型コロナウイルスへの対策について

新型コロナウイルス感染症に関する話題が連日報道され、多くの人が不安を感じておられることでしょう。

事態は刻々と変化しています。最新の情報は、厚生労働省や国立感染症研究所など責任の所在や出典が明らかとなるところから得るようにしましょう。

新型コロナウイルスへの感染が疑われる場合は、直接、医療機関を受診せず、事前に京都府 帰国者・接触者相談センターにご連絡ください。

【コロナウイルスの予防方法】

コロナウイルスの主な感染経路は咳やくしゃみなどの飛沫感染です。対策の基本は「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。感染症予防へのご協力をお願いします。

◇手洗い

- ①流水でよく手をぬらす ②石けんで手の平・甲、指先・爪の間、指の間、手首をしっかりと洗う ③石けんを十分に水で流す ④清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かす

◇咳エチケット

- ・マスクを着用する ・ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う ・袖や上着の内側で口・鼻を覆う ・周囲の人からなるべく離れる



◇目や鼻、口を触らない

マスクを着用していてもウイルス

スで汚染した手指で目、鼻、口などに触ると、粘膜から感染する可能性があります。

◇健康管理

- ・バランスのとれた食事 ・適度な湿度の保持 ・十分な休養

◇人混みや繁華街への外出を控える

【発熱等の風邪症状が見られるときは?】

- ・学校や会社を休み、外出を控える ・毎日、体温を測定して記録しておく

【「帰国者・接触者相談センター」に相談する目安】

下記のどちらかに当てはまる場合。

- ・風邪の症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続いている(解熱剤を飲み続けなければならないときを含む) ・強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある ※下記のような人は、上の状態が2日程度続く場合はご相談ください。 ・高齢者 ・糖尿病・心不全・呼吸器疾患(COPDなど)の基礎疾患がある人や透析を受けている人 ・免疫抑制剤や抗がん剤などを用いている人 ・妊婦の人

京都府 帰国者・接触者相談センター(☎414-4726) 開設時間 24時間対応 ※聴覚に障がいがある人や電話での相談が難しい人は、FAX 414-4726をご利用ください。

健康増進係(☎983-1116)

今月号に折り込みの「新型コロナウイルスの病気について」も参考にご覧ください。

▶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 団~のいずれかに該当する市民。

- 団 妊娠を希望する女性およびその配偶者(児の父親) 現在妊娠している女性の配偶者(児の父親) 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31年4月1日~令和2年3月31日接種分 申請受付期限 4月10日(金) 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妊婦の母子健康手帳、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。

献血

日時 3月30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。

# 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。

## 3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）

### パート1「デンタルケア&絵本」

▶4月9日（木）午後1時30分～3時30分、母子健康センター2階

## 離乳食教室

日時 4月16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10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）。

## 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。  
 ●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）  
 24時間365日  
 ●田辺中央病院（☎0774-63-1111）  
 24時間365日

## 子ども医療電話相談

☎#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 問保健係(☎983-1115)

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	9日（月）	午後1時～2時	令和元年10月21日～11月10日生	20日（月）
		24日（火）		令和元年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	6日（金）	午前9時30分～10時30分	平成31年3月26日～4月12日生	17日（金）
		25日（水）		平成31年4月13日～4月30日生	
1歳8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30年6月24日～7月21日生	10日（金） 27日（月）
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28年9月生	21日（火）
		18日（水）			22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）	2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）	13日（月）
	子育て支援センター（あいあいポケット）	4日（水）			8日（水）
	母子健康センター	5日（木）			6日（月）
	八幡人権・交流センター	13日（金）			3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 問保健係(☎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 3月10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13日（月）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

### 【市が行う「健幸マルシェ」をご存じですか？】

健幸マルシェは、運動や食事など生活習慣における気づきや、健康づくりに取り組むきっかけを得ることを目的としたイベントです。

とある研究結果によると、「地域イベントに参加する」などの社会活動に参加した人と参加しなかった人とは、7年後の生存率に約2倍もの差が出るということがわかりました。

このことから、社会活動への参加がいきいきと健康に生きていくうえで非常に重要であることがわかります。

昨年は、塩分を意識した食事の提案や運動の体験など、様々な企画を用意し、約300人にご参加いただきました。

【今年の「健幸マルシェ」は？】 を行います。詳しくは、下記をご覧ください。たくさんのご参加の受診率向上などをテーマに、企画お待ちしております！

### ▶八幡市健幸マルシェ開催！

～気付き、体験、出会い～

日時 3月23日（月）午後1時～4時

場所 八幡人権・交流センター

内容  
 ◇健幸豚汁の無料提供（先着100人）



たっぷりの野菜と減塩のお味噌を使っています！

◇からだ測定（体組成、血管年齢、握力など）

自分のからだのこと、しっかり把握できていますか？

◇筋トレバンド体験  
 ご自宅でもできるバンドを使った筋トレ法をご紹介します！



◇健康音楽体操体験  
 最新の音楽機器を使って、みんなで楽しく体を動かす教室です。

◇ほっこり交流スペース  
 無料提供されるコーヒーを飲みながら、来場者同士が交流し、「ほっこり」と過ごすことができるスペースです。

◇健康情報コーナー  
 市が実施している健康づくりの教室や、無料で受けることができる健（検）診等の情報を確認していただけます。

◇参加者特典で素敵なプレゼント  
 測定や体験に参加した人にはプレゼントを準備しています。

ぜひお誘いあわせの上、ご参加ください！

問健康増進係(☎983-1116)