

▶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10組)。

パート1・2「デンタルケア&妊娠中の食事&絵本のお話」

▶2月4日(木)午後1時30分~3時30分(受付は午後1時15分~)、母子健康センター2階

パート3「出産の準備と育児のお話」

▶2月26日(金)午後1時30分~3時30分(受付は午後1時15分~)、母子健康センター2階

▶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。

▶元気アップ!体操教室

音楽体操、筋トレ、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。

Table with 2 columns: 場所 (Location) and 日時 (Date/Time). Rows include 文化センター, 地域包括ケア複合施設YMBT, and よりば路(京都八勝館横).

インフルエンザに注意しましょう

- 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

▶「保健師」「看護師」「助産師」会計年度任用職員募集

勤務内容 新生児訪問、乳幼児健診、予防接種、がん検診など
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。

関係係(☎983-1115)

▶離乳食教室

日時 2月18日(木)午後1時30分~3時

場所 文化センター3階第4講習室

定員 おおむね先着7組
内容 講義、調理見学(試食はありません)

持ち物 筆記用具、母子健康手帳
2月10日(水)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)

▶こころの健康

【京都府自殺ストップセンター(電話相談・LINE電話相談)】

多重債務、生活困窮など、府民の皆さんの深刻な悩みを、臨床心理士等の資格を持つ相談員がお伺いし、問題解決の方法を一緒に考えます。

日時 月~金曜日(祝日・年末年始を除く)午前9時~午後8時

問京都府自殺ストップセンター(☎0570-783-797)または、

右記のQRコードから同センターのLINEアカウントを「友だち」登録し、無料通話機能をご利用ください。



【京都府こころのLINE相談】

新型コロナウイルス感染症に関連したこころの悩みの相談を行っています。

対象 京都府内に在住・在勤・在学の人

期間 3月31日(水)までの毎日

日時 ①月~金曜日の午後7時~10時(受付終了は午後9時30分)②土・日・祝日の午後3時~10時(受付終了は午後9時30分)

問右記のQRコードから同相談専用のLINEアカウントを「友だち」登録し、ご相談ください。



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)

問初回参加時は、下記問い合わせ先まで電話でお申し込みください。

問特定非営利活動法人 元気アップAGEプロジェクト(☎080-4242-4734)

▶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3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 (Medical Institution Name), 住所 (Address), 電話番号 (Phone Number), 予約 (Reservation). Lists various hospitals and clinics in Yamanashi City.

※小糸医院は木曜日の午後のみ予約要。

▶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)

問・問申請書(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予防係(☎983-1117)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。

問詳しくは京都府健康福祉部健康対策課(☎414-4766)へ

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)
 16日(火)午前9時30分~11時
 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
 18日(木)午前9時30分~11時
 南ヶ丘老人の家
 25日(木)午前9時30分~10時30分
 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。上記の施設以外でも、日時・場所などご希望がある場合はご連絡ください。

※今年度から八寿園の終了時間を変更しています。
 ※窓口健康相談は事前に保健係(☎983-1115)へ予約を。

休日応急診療所

☎983-3001(事前予約制)

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~
 新型コロナウイルス感染症予防の観点から、待合室での混雑を防ぐため、季節性インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症・溶連菌などの検査は行いませんので、ご注意ください。

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)
24時間365日
- 京都田辺中央病院(☎0774-63-1111)
診療時間は直接病院へお問い合わせください。

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

救急の電話相談窓口

☎#7119 または ☎0570-00-7119
 急な病気やケガで迷ったら、お電話ください。看護師等が相談に応じます。
 開設時間 24時間365日
 対象 全年齢

2月の乳幼児健康診査・すこやか子ども相談のご案内 関係係(☎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(金)	午後1時~2時	令和2年10月1日~10月20日生	8日(月) 24日(水)
10カ月児健康相談	母子健康センター	新型コロナウイルス感染症予防のため、予約制で実施します。対象者には個別通知します。			
1歳8カ月児健康診査					
3歳児健康診査					
すこやか子ども相談	母子健康センター	2日(火)	午前9時30分~11時	すこやか子ども相談は当面の間「母子健康センター」でのみ完全予約制で実施します。0歳から就学前までの乳幼児で希望があればお電話で予約の上、お越しください。	2日(火)

※新型コロナウイルス感染症の影響により、中止・延期となる場合は、個別連絡、市ホームページなどでお知らせします。

※各健診の対象者には通知しています。

【持ち物】母子健康手帳、パスタオル、体調確認票、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カ月児健康相談は当日、子ども用の歯ブラシをプレゼントします。

◎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 関係係(☎983-1115)

【集団予防接種】

B C G 予防接種

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、母子健康センターでのB C G予防接種は予約制で実施します。対象者には個別に案内を送付します。

また、当面の間、市内一部の医療機関での個別接種も選択できるようになります。個別接種を希望される人は、事前に必ず健康推進課までご連絡ください。

【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)、ロタ(※③)

※①特例対象者(平成12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。

※③令和2年8月1日以降に生まれた人を対象に定期接種になります。ロタウイルスワクチンは2種類あり、予防効果や安全性に差はありませんが、接種回数などが異なりますので、同じ種類のワクチンで接種を完了してください。

【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 掲示版

お家でチャレンジ! おいしい手作り減塩みそ

寒さの厳しいこの時期、みその仕込みには一番適していると言われてます。市販のみそでは味や香りが足りない。豊かな香りと深い味わいの手作りみそにチャレンジしませんか?
 少し時間はかかりますが、大豆を炊いているときに広がるいい香りに包まれながら、柔らかく炊き上げてつぶした大豆とふよやかな香りの麴と塩を混ぜ、滑らかに仕上がったみそ玉をボール状に丸め、夏を越して秋の出来上りを想像しながら容器に仕込んでいく…。

ひとつひとつの作業を楽しみながら、世界にひとつだけの減塩みそを作ってみましょう!

【「手作りみそ」のレシピ】

- ①大豆を洗ってたっぷりの水に入れ、6時間以上つける。
- ②大豆を鍋に入れて柔らかくなるまで煮る。
- ③柔らかくなった大豆をつぶす。
- ④混ぜた塩と麴につぶした大豆を入れてよく混ぜ合わせる。
- ⑤混ぜたみそをテニスボール大に丸める。
- ⑥きれいに洗ってアルコール消毒した容器に丸めたみそ玉を詰める。※隙間ができないようにきっちり詰める。
- ⑦詰め終わったら、空気に触れないようにみその上にラップをして、回りに塩を置く。

※仕込んでから6カ月は冷蔵所で保存。

さらに詳しく知りたい人は、右記のQRコードから市ホームページをご覧ください。



仕込みが完了したみそ



材料(出来上がり2kg強)

乾燥大豆	500g
天然塩	200g
麴	1kg

