

▶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、へパリン療法等：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ので、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。

▶妊娠出産・不妊で悩んだら相談を

京都府では、妊娠出産・不妊（不育を含む）に関するさまざまな悩みや不安に伝えるため、無料の電話相談窓口を「きょうと子育てピアサポートセンター」内に開設しています。必要に応じて面談での相談も承っております。まずはお気軽にお電話ください。

妊娠出産・不妊ほっとコール

（☎075-692-3449）
 専門の資格を持った相談員（助産師、産業カウンセラーなど）が、ちょっとした疑問や不安にも寄り添って対応します。

受付時間 毎週月～金曜日。午前9時15分～午後1時15分、午後2時～4時（祝日・年末年始を除く）。

仕事と不妊治療の両立支援コール

（☎075-692-3467）

仕事と不妊治療の両立に悩む従業員の方や、休暇制度等の職場環境整備に悩む企業の方へ対応できるよう、専門の相談員が相談に応じます。

受付時間 毎週月～金曜日。午前9時～午後9時（祝日・年末年始を除く）。
 ※同センターホームページから要予約（毎月第1金曜日の午前9時15分～午後1時15分は予約不要です）。
 間きょうと子育てピアサポートセンター（☎075-692-3444）へ

【開催予告】

▶健幸マルシェ

～気付き、体験、出会い～

体験型の筋トレ教室などの健康企画が盛りだくさんの「健幸マルシェ」を開催します。詳細は広報やわた3月号でお知らせします。

日時 3月12日（土）午前9時～正午（予定）
 場所 福祉会館
 健康推進課（☎983-1116）

▶離乳食教室

日時 2月17日（木）午後2時～3時

場所 母子健康センター2階

定員 おおむね先着7組

内容 講義、離乳食の見本展示（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（木）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）

▶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）に必要な書類を添えて予防係（☎983-1117）へ

▶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運動教室です。

場所・日時

二区公会堂
 ① 2月7日、14日、21日、28日。各日月曜日。午後2時30分～4時

※ほか、市内各所で実施しておりますので、お問い合わせください。

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）

☎初回参加時は、下記問い合わせ先まで電話でお申込みください

☎橋本地区での新教室を3月から開講します。詳細は広報やわた3月号でお知らせします。

☎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4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。

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

医療機関名	住所	電話番号	予約
あさか内科医院	男山泉	468-3712	要
市岡整形外科クリニック	男山泉	874-7617	要
いばら木整形外科医院	八幡三本橋	983-5656	不要
入江医院	男山長沢	983-1718	要
大塚産婦人科医院	男山長沢	982-1866	要
大森医院	橋本栗ヶ谷	971-0033	不要
小川医院	男山泉	963-5790	要
長村内科医院	内里内	981-1023	要
男山病院	男山泉	983-0001	要
かたやまクリニック	欽明台中央	982-8181	要
京都八幡病院	川口別所	971-2001	要
工藤内科クリニック	橋本東原	982-0151	要
小糸医院	男山金振	983-5110	不要※
下野医院	八幡平谷	981-0030	要
となみクリニック	八幡樋ノ口	633-5565	要
なかじま整形外科・リウマチクリニック	欽明台中央	971-0012	要
中村診療所	八幡山柴	981-0510	要
いのゆ耳鼻咽喉科医院	八幡三本橋	981-8878	要
みぎはし医院	男山竹園	981-0282	不要
みのやま病院	欽明台北	983-1201	要
みよし内科・消化器科	八幡柿ヶ谷	981-6860	要
むらたファミリークリニック	男山石城	925-6030	要
もりおか耳鼻咽喉科医院	男山金振	972-5733	要
やすだこどもクリニック	欽明台西	971-1102	要
山下医院	橋本向山	982-2310	不要
八幡中央病院	八幡五反田	983-0119	不要
渡部医院	男山八望	982-2525	要

※小糸医院は木曜日の午後のみ予約要。

▶新型コロナによる自宅療養者へ食料品等を支援

新型コロナウイルス感染症の拡大時期には、入院または宿泊施設への移行ができない自宅療養者が増加する場合があります。自宅療養者へ府による食料品・生活必需品が届くまでの間、安心して療養できる環境確保を目的として、市独自で3日分程度の食糧品等を無償で配送します。
 支援期間 3月31日（木）まで
 支援回数 一人1回限り
 対象者 次に該当し、支援を希望する

市内在住者。
 ①新型コロナウイルス感染症のPCR検査等の陽性者で、自宅療養中または入院等の調整・待機中で在宅療養中の人

②近隣等に支援してくれる人がいないなど、食料品等の支援が困難な人（インターネット通販や宅配サービス等による食料品確保が困難な人）
 ※濃厚接触者は対象外です。

配送方法など詳しくは、右記QRコードから市ホームページをご覧ください。ただか、お問い合わせください。



☎健康推進課（☎983-1111）

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

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）

15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

17日（木）南ヶ丘老人の家
 24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。
 ・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。

※時間は午前9時30分～11時（ただし、八寿園は10時30分まで）。
 ※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。（先着10組）

「出産の準備と育児&妊娠中の食事&絵本のお話」

▶2月18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
 用・間右記のQRコード
 または電話で保健係（☎983-1115）へ



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）
 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

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 問保健係（☎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	21日（月）	午後1時～2時	令和3年9月23日～10月15日生	4日（金） 28日（月）
10カ月児健康相談	母子健康センター	17日（木）	午前9時30分～10時30分	令和3年3月生	14日（月）
1歳8カ月児健康診査	母子健康センター	9日（水） 28日（月）	午後1時～2時	令和2年5月13日～6月3日生 令和2年6月4日～6月23日生	18日（金）
3歳児健康診査	母子健康センター	15日（火） 16日（水）	午後1時～2時	平成30年8月生	15日（火） 16日（水）
すこやか子ども相談	子ども・子育て支援センター（すくすくの杜）			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、母子健康手帳を持って会場へお越しください。	7日（月） ※午前開催
	母子健康センター	3日（木）	午前9時30分～10時30分		17日（木） ※午後開催

※各健診・相談は予約制で実施します。対象者には通知しています。
 ※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。感染対策のため人数制限を設けておりますので、予約状況により別日時のご案内となる場合があります。

【持ち物】母子健康手帳、バスタオル、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 問保健係（☎983-1115）

【集団予防接種】
BCG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BCG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。
 日時・場所 2月4日（金）午後1時10分～2時10分・母子健康センター（予約制）
 対象 令和3年8月生
 ※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、個別連絡や市ホームページでお知らせします。
 次回の日程は、3月3日（木）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）、ロタ（※③）

※①特例対象者（平成13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。なお、ワクチン供給量の一時的な減少のため、安定するまでの間、1期（1回目、2回目）および接種年齢上限が近づいている対象者を優先的に接種します。

※②現在、個別通知を行っていません。接種を希望される場合は、健康推進課までご連絡ください。
 ※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。
 ◆特別な事情等により、対象年齢内に接種できなかった場合には、健康推進課へご相談ください。

暮らし生き生き 健康に幸せに 掲示板

「りんごきんとん」で疲労感解消

お正月休みも終わって、仕事や学校などが始まり、そろそろ疲れも出てくるころではありませんか？ 長時間同じ姿勢を続けるなど、血液やリンパ液の循環が滞ると、むくみや体全体の気怠さ、疲労感を引き起こします。
 これらを解消する効果がある食材に「りんご」と「サツマイモ」があり、今回はこれらの食材を使ったレシピを紹介いたします。

- 材料（10個分）
 サツマイモ…350g
 リンゴ…150g（約1/2個）
 レモン汁…15cc（大さじ1）
 （カボス、スタチ、ユズなどの果汁でも可）
- 1個分の栄養価
 エネルギー…56kcal
 タンパク質…0.5g
 脂肪…0.1g
 カルシウム…13mg
 塩分…0g



▲ りんごきんとん

レシピ

- ① リンゴは皮つきのままくし切りにし、さらに3～4mmのいちょう切りにして食塩水（分量外）に5分漬ける。
- ② ①と洗ったサツマイモを皮のまま軟らかめに蒸す。
- ③ 蒸しあがったらサツマイモは皮をむき、リンゴはレモン汁をかけておく。
- ④ ③のサツマイモをつぶし、リンゴと合わせる。
 ※なめらかな出来上がりが見えれば、サツマイモはしっかりつぶす。
- ⑤ ④を10等分してラップの上のせ、ねじりながら丸める。
- ⑥ ラップを開いてお皿にかざる。



▼ 混ぜ合わせたサツマイモとリンゴ