

3月は自殺対策強化月間

ひとりで悩まず相談を

厚生労働省が公表している「地域における自殺の基礎資料」によると、令和6年中の全国の自殺者数は2万117人、京都府は343人でした。

自殺は「心理的に追い込まれた末の死」で「防ぐことのできる社会的な問題」と言われています。悩みや心配といった気持ちをお持ちの人は、ひとりで抱えないでください。専門機関への相談のほか、家族・友人・同僚などに気持ちを伝えてください。

相談機関はこちら

- ▶京都府自殺ストップセンター
☎0570-783-797 ※いずれも年中無休で、24時間対応。
- ▶京都いのちの電話
☎864-4343

「こころの体温計」でメンタルチェック

気軽にこころの健康状態をチェックできるシステム「こころの体温計」を導入しています。パソコンやスマホから簡単な質問に答えることで、ストレス度や落ち込み度などのこころの状態



こころの体温計

態をチェックできます。利用料無料（通信料は自己負担）で、個人情報の入力も不要です。ご自身や家族、大切な人のこころのケアにお役立てください。

本人モード ストレス度・落ち込み度チェック
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、猫などの絵になって表示されます。

家族モード
大切な方のこころの健康状態をご家族や、身近にいる方の目でチェックします。

赤ちゃんママモード
赤ちゃんのいるお母さんのこころの健康状態をチェックします。

アルコールチェックモード
飲酒がこころにどのような影響を与えているのかわかります。

ストレス対処タイプテスト
あなたのストレス解消法はどのタイプ？

楽観主義のすすめ「こころのエンジン」
何事も悲観的に考えてしまいがちの方へ「楽観主義」をお勧めします。

本人モード 結果画面(例)

身近な人に寄り添うゲートキーパー あなたも、ゲートキーパーになりませんか？

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことを指します。特別な資格は必要ありません。悩みを抱えた人は「悩みを言えない」「解決方法がわからない」など

の状況に陥る場合があります。これらの人を支援するために、多くの方がゲートキーパーとして活躍することが自殺対策につながるため、本市もゲートキーパーの養成に取り組んでいます。そこで、市内在住・在勤の人を対

象に、専門の講師による解説や演習を通して、悩んでいる人に対する接し方や傾聴力、応答力を身につけるゲートキーパー養成講座を開催します(受講無料)。日時 3月18日(水)午前10時～正午

場所 市役所5階会議室5-1
定員 先着50人
講師 NPO法人ゲートキーパー支援センター認定講師
☎3月13日(金)までに、右記二次元コードから



☎健康増進係 (☎983-1116)

▶がん患者のウィッグ・胸部補装具の購入費用を一部助成

がん患者の就労や社会参加の促進、療養生活の質の向上を目的に、対象補装具の購入費用を一部助成します。

対象者(次のすべてを満たす人)

- ①申請日時時点で6カ月以上本市に住民登録がある人
- ②がんと診断され、治療を受けたか現在受けている人
- ③がん治療に伴う脱毛がある人、または乳房切除手術を受けた人
- ④対象補装具について、過去または他の助成を受けていない人

対象補装具(助成上限額)

- ・ウィッグ(3万円)
- ・人工乳房等(3万円)
- ・補正下着等(1万円)

※各区分申請は1人1回。
※助成額は購入費用と助成上限額のいずれか低い金額。
※購入後1年以内のものに限る。

申請書類および申請方法

次の書類を健康推進課に持参、または郵送(〒614-8501〈住所不要〉)

市役所健康推進課)してください。

- ①八幡市がん患者補装具購入費補助金交付申請書兼請求書※健康推進課窓口や市ホームページから入手可。
- ②がん治療に伴う脱毛や乳房の変形を証明できる書類(がん治療に関する説明書や診療計画書、診断書など)※複数書類の組み合わせ可。診断日および治療日は1年以上前でも可。
- ③購入した補装具の領収書の原本(購入者、購入日、購入金額、購入品がわかるもの)

▶若年がん患者の在宅療養費を支援

若年のがん患者の人が、最期まで自分らしく安心して日常生活を送ることができるよう、在宅における療養生活を支援する事業を行っています。

詳細は、下記二次元コードから市ホームページをご覧ください。



▶高齢者肺炎球菌定期予防接種

高齢者肺炎球菌ワクチンは、国の定める定期接種に位置付けられており、原則65歳の人で、このワクチンを接種したことがない人には1人1回接種する機会があります。

対象者 ①接種日時時点で65歳の人(66歳の誕生日の前日まで)
※65歳に到達した人には、2週間程度で個別通知を送付しています。
②60歳以上65歳未満で、身体障害者手帳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り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

費用 2,500円
※世帯全員が市民税非課税の人や生活保護受給者は、接種前に健康推進課で免除申請すると無料になります。

※令和8年4月1日以降の定期接種から新しいワクチン(PCV20)の接種が始まりますが、接種費用(自己負担額)が増額となる見込みです。

次年度以降も65歳の期間がある人は考慮の上、接種時期の検討をお願いします。詳細が分かり次第、広報紙や市ホームページ等でお知らせします。

▶高齢者肺炎球菌ワクチン任意接種費用の一部助成終了のお知らせ

高齢者肺炎球菌ワクチン任意接種費用の一部助成が、令和8年3月末で終了となります。助成を希望する人は、必ず期間内に請求してください。

対象 65歳以上(令和8年3月31日時点)の人

助成額 4,000円(助成は定期接種を含め1回限り)

持ち物 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、預金通帳など振込先のわかるもの

☎医療機関に全額支払い後、上記の持ち物を持って、保健予防係へ(申請書は健康推進課や市ホームページから入手可)。

☎保健予防係 (☎983-1117)

▶やわた未来いきいき健幸プロジェクト参加者募集中

専用の活動量計やご自身のスマホで日々の歩数を計測。測定結果や健診の受診等に付与されるポイントはクオカード等と交換できます(参加費1,000円)。

健康推進課窓口での現金払いのほか、WEB申込の場合はオンライン決済が可能。詳細は市ホームページをご覧ください。

☎健康増進係 (☎983-1116)

▶「ご近所筋トレ」参加者募集

筋力は鍛えることで、年齢に関係なく強くなります! DVDを見ながら30分の筋トレを続けて、100歳になっても好きなことを続けられる身体を手に入れましょう。参加者には、1人1本筋トレ用ゴムバンドをプレゼントします!

参加条件 65歳以上の市民5人以上のグループで、DVDの再生機器と会場を準備し、週1回以上取り組むこと

▶男性料理教室

日時 3月27日(金)午前10時～午後1時
場所 福祉会館調理室
対象等 市内在住の男性15人(先着順)※参加費600円は当日徴収。
献立 親子丼、かにかまと水菜ののり風味和え、酒粕入りみそ汁、コーヒーゼリー

持ち物 エプロン、バンダナ(タオル等)、マスク、ふきん2枚、筆記用具

☎・☎3月2日(月)午前8時30分～19日(木)に右記二次元コード、または電話で健康増進係 (☎983-1116) へ

☎・☎申込書(窓口または市ホームページから入手可)に必要な事項を記入し、窓口を持参もしくは郵送(〒614-8501〈住所不要〉健康推進課)で健康推進課 (☎983-1116) へ



保健医療

MOM UP PARK by健幸スマイルスタジオ 参加者募集中!

ママの健康、後回しになっていませんか?

自分のライフスタイルに合わせ、対面とオンラインでの運動・交流プログラムに参加できます。無料体験も実施中!

対象 妊娠中(安定期)・育児中のママ(お子さんも一緒に参加可)
参加費 月額550円(税込み)

3月の対面スタジオ日程

10日(火)	グンゼスポーツ 京都八幡
17日(火)	コナミスポーツクラブ 八幡

※時間はいずれも午前10時~11時30分。

右記二次元コードから市ホームページにアクセスし、専用ホームページから



家庭支援課(☎983-1115)

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~
※完全予約制。必ず事前にご連絡をお願いします。

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)
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

3月の各種健康相談

▽窓口健康相談

・40歳以上が対象。市役所にて保健師が健康に関する相談に応じます。相談を希望する人は、下記問い合わせ先へご連絡ください。

▽高齢者健康相談

・65歳以上が対象。保健師が健康相談に応じます。
※日時・場所などは相談に応じます。

保健予防係(☎983-1117)

乳幼児健康診査等・すこやか子ども相談のご案内

家庭支援課(☎983-1115)

- ▶4カ月児健康診査 ▶10カ月児健康相談 ▶1歳8カ月児健康診査
- ▶3歳児健康診査 ▶5歳児健康診査

▶すこやか子ども相談【完全予約制】

対象・内容	申込方法	場所	3月の日程	受付時間	4月の日程
▶対象: 0歳から就学前までの乳幼児 ▶内容: 身体計測、育児相談、栄養相談 ※身体計測は2歳までが対象。	下記二次元コードからWEB申込または電話で予約のうえ、親子(母子)健康手帳を持って会場へお越しください。 	子ども・子育て支援センター(すくすくの杜) ※入口は南玄関です。 母子健康センター	2日(月) 19日(木)	午前9時30分~10時30分 午後1時30分~2時30分	 4月10日(金) 午前

○対象者には、個別通知を行っています。
○転入等で案内通知が届かない人は、家庭支援課までご連絡ください。



定期予防接種について

家庭支援課(☎983-1115)

○接種を受ける際は、親子(母子)健康手帳、予防票、子育て支援医療費受給者証、マイナンバーカード等の接種される人の住所が確認できるものを必ず持参してください。忘れた場合は接種できません。

○予防票がない人は親子(母子)手帳等、接種履歴が分かるものを準備のうえ、家庭支援課まで申し込みください。

○市外での接種を希望する人は、必ず接種の2週間前までに家庭支援課へご連絡ください。

○長期入院など特別な事情により、対象年齢内に接種できなかった場合には、家庭支援課へご相談ください。

日本脳炎 平成17年4月2日~平成19年4月1日生まれで20歳未満の人は、第1期・第2期の接種不足回数分の接種を受けることができます。

MR(麻しん風しん混合) ワクチンの供給不足により接種対象期間に接種を受けられなかった人は、期間を延長し、公費で受けられます。

4種混合 4種混合ワクチンの製造販売が終了となりました。4種混合ワクチン接種が完了していない場合、他のワクチンに切り替えて接種できますが、予防票の変更が必要になりますので、家庭支援課へお問い合わせください。

■MR(麻しん風しん混合)

接種対象期間	令和7年4月1日~令和9年3月31日
第1期の特例対象者	令和4年4月2日~令和5年4月1日生まれの人
第2期の特例対象者	平成30年4月2日~平成31年4月1日生まれの人

※各予防接種の詳細は、下記二次元コードから。



HPV(子宮頸がん予防) 平成9年4月2日~平成21年4月1日生まれの女子であり、かつ令和4年4月1日~令和7年3月31日にHPVワクチンを1回以上接種した人と高校1年生相当の女子は、令和8年3月31日まで残りの接種を公費で受けられます。

※厚生労働省から令和8年4月1日より9価(シルガード9)のみ定期接種で用いるワクチンとする方針が示されました。

妊娠28週~36週の人へのRSウイルス(母子免疫ワクチン)予防接種 厚生労働省からRSウイルスワクチンを令和8年4月1日より定期接種とする方針が示されました。詳細が決まり次第、市ホームページ等でお知らせします。

▶風しんの追加的対策について

予防接種の機会がなかった世代を対象に、無料で抗体検査・予防接種を行っています。令和7年3月までに抗体検査を受けた結果、風しんの抗体価の低い人はMRワクチン(麻しん風しん混合)の予防接種の対象となり、令和9年3月末までは無料で予防接種を受けられます。ご希望の人は、令和7年5月ごろに送付の予防票を医療機関等に持参し、接種してください。

対象 昭和37年4月2日~昭和54年4月1日生まれの男性(本事業を利用していない人に限る)
※詳細は、下記までお問い合わせください。

保健予防係(☎983-1117)

▶子ども予防接種週間

3月1日(日)~7日(土)

4月からの入園・入学に備えて必要な予防接種を済ませ、病気を未然に防ぎましょう!

家庭支援課(☎983-1115)

献血

日時 3月27日(金)
午前10時~11時45分、午後1時~4時
場所 市役所1階会議室
輸血の安全を高めるため、400mlの献血にご協力ください。

▶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 市に住所を有し、次のいずれかに該当する人

- ①妊娠を希望する女性で、かつ抗体検査等により抗体価の低い人
- ②妊娠中の女性の同居者で、抗体検査等により抗体価の低い人(妊娠中の女性の抗体価が低い場合に限る)
※抗体価が低いとは、HI価が16倍以下、あるいはEIA-IgG価8未満または、2回以上の風しんの予防接種歴および風しんの既往歴がない場合をいいます。

以下の人は対象外

- ①現在妊娠中または、その可能性がある人
※妊娠の可能性のある人は、妊娠していないことが確定した場合に、接種が可能となります。
 - ②過去に風しんワクチンまたは麻しん・風しん混合ワクチンを2回以上接種した人
 - ③風しんにかかったことが明らかなる人
 - ④過去にこの助成を受けたことがある人
- 対象期間 令和7年4月1日~令和8年3月31日接種分
申請受付期限 3月31日(火)※郵送の場合は必着。
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=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

- ・八幡市予防接種(風しん)費用助成申請(請求)書
- ・接種した人の風しんの抗体価が低いことがわかるもの(抗体検査結果票、風しんの抗体価が記載されている親子(母子)健康手帳など)の写し
- ・接種したことがわかる領収書原本(接種年月日、接種したワクチン名、支払額、医療機関名、領収印が明記されているもの)

接種した人が妊婦の同居者の場合は、以下の書類も必要です

- ・同居している妊婦の親子(母子)健康手帳の、子の保護者のページの写し
 - ・同居している妊婦の抗体価が低いことがわかるもの(抗体検査結果票、風しんの抗体価が記載されている親子(母子)健康手帳など)の写し
 - ・同居している妊婦と住民票上の住所が同じであることがわかる同居人の書類(運転免許証、マイナンバーカードなど)の写し
- 申請方法 医療機関に費用を全額支払い後、上記書類を家庭支援課へ持参または郵送(申請用紙は、家庭支援課と市ホームページから入手可)
家庭支援課(☎983-1115)