

健康はやま

平成20年
6・7月号

こどもの保健コーナー

問合せ 子ども育成課 ☎876-1111 内線224・225

特に記載のない事業の場所は、保健センターです。

2か月児育児相談

申込み不要

受付時間 9時15分～9時30分

実施時間 9時30分～11時

6月3日(火)	7月1日(火)	8月5日(火)
20年3生まれ	20年4生まれ	20年5生まれ
母子健康手帳、バスタオルを忘れずに		

4か月児健診

申込み不要

受付時間 9時～9時30分

6月5日(木)	7月3日(木)	8月7日(木)
20年1生まれ	20年2生まれ	20年3生まれ
母子健康手帳を忘れずに		

1歳6か月児健診

申込み不要

受付時間 13時～13時30分

6月19日(木)	7月17日(木)	8月21日(木)
18年11生まれ	18年12生まれ	19年1生まれ
母子健康手帳・問診票・歯ブラシを忘れずに		

2歳児歯科健診

申込み不要

受付時間 9時～9時30分

7月15日(火)	9月30日(火)
18年4月、5生まれ	18年6月、7生まれ
母子健康手帳・歯ブラシを忘れずに	

ぴよぴよ相談日(母子の健康相談)

申込み不要

子育てで、ちょっと心配なこと、気になることについて保健師等が相談に応じます。身長・体重の計測もできますので、お気軽にご利用ください。

日にち	場所	時間	対象
6月2日(月)	保健センター	10時～11時の間随時	0歳～就学前位までの乳幼児とその親
6月9日(月)	芝崎児童館		
6月13日(金)	上山口児童館		
6月23日(月)	元町児童館		
7月14日(月)	木古庭児童館		

すこやか育児教室

申込み制

受付時間 9時15分～9時30分

赤ちゃんも1歳のお誕生日を境に幼児の仲間入りをします。幼児期の生活や遊び方などについて楽しく学び、これからの育児に役立てましょう。

日時	内容	対象
7月8日(火) 9時30分～11時	子供の食事(講話と試食): 栄養士 歯の健康(講話とブラッシング指導): 歯科衛生士 子どもの健康管理について(講話): 保健師	H19年 5,6,7月 生まれ
母子健康手帳、歯ブラシ、スプーン、飲み物(お茶)を忘れずに		

親子の料理教室に参加しませんか?

内容 食べることの大切さ、作ることの楽しさを親子体験しましょう!

日時 7月31日(木) 10時～13時

講師 食生活改善推進団体 若宮会

定員 小学生以上の親子合わせて24名

締め切り 7月25日(金)

離乳食教室

申込み制

受付時間 13時15分～13時30分

実施時間 13時30分～15時

7月3日(木)	9月4日(木)
19年12月、20年1生まれ	20年2月、3生まれ
母子健康手帳、エプロン、おんぶひもを忘れずに	

10か月児健診

申込み不要

受付時間 9時～9時30分

6月12日(木)	7月10日(木)	8月14日(木)
19年7生まれ	19年8生まれ	19年9生まれ
母子健康手帳を忘れずに		

3歳児健診

申込み不要

受付時間 13時～13時30分

6月26日(木)	7月24日(木)	8月28日(木)
17年6生まれ	17年7生まれ	17年8生まれ
母子健康手帳・問診票・歯ブラシ・採尿・視聴覚アンケートを忘れずに		

両親教室

申込み不要

ご出産にむけ心配なこと、不安なことはありませんか? 出産・育児について学びながらこれからの準備をしましょう。初産・経産を問わずお待ちしております。是非お父さんも誘ってお越しください。

日にち	内容
7月1日(火)	妊娠中の過ごし方・親と子の歯の健康
7月8日(火)	妊婦体操・妊娠中の栄養(講話と調理実習)
7月15日(火)	沐浴実習・育児についての話
7月22日(火)	産後の健康・ビデオ「赤ちゃんこの素晴らしい生命」

時間 13時30分～15時30分

対象 現在妊娠中の方とその家族

場所 葉山町保健センター

持ち物 1日目: 歯ブラシ(普段使っている物)、手鏡

2、3日目: エプロン

母子健康手帳は毎回お持ちください。

※4日間で1コースです。

2歳児教室

申込み制

受付時間 9時15分～9時30分

2歳頃になると集団の遊びがとて大切になってきます。2歳児の生活習慣や集団遊びについて学びながら、お友達をつくりませんか。

日にち	内容	講師
6月10日(火)	どんな遊びが好きですか。 ーみんなで遊ぼうー リズム遊び、手遊び等(あそびの実技)	保健師 指導員
6月17日(火)	2歳ってどんな頃?(講話) ー関わり方についてー 幼児の食事について(講話と試食)	心理相談員 保健師 栄養士
母子健康手帳、スプーン、飲み物(お茶)を忘れずに		

対象 平成18年1月～3月生まれの子と保護者

思春期保健講演会(子育て安心教室)

申込み制

思春期の子どもたちの性に関する知識のなさが、性感染症や若年妊娠などの悲劇を生んでいます。現役の中学生とともに、10代の性行動や性感染症罹患の現状について学び、「生命と性」の大切さについて考える講演会を開催します。

日時 7月10日(木) 13時30分～15時30分
場所 南郷中学校体育館
対象 町内在住在勤者(南郷中学校2年生3年生と一緒に話を聞きます)
講師 今井一夫氏(産婦人科医師)
村川愛美子氏(助産師)
申込み方法 電話で受付
託児 5人程度あり(希望者は申し込み時にお知らせください。)

子育て安心教室「ベビーマッサージ体験！」

申込み制

赤ちゃんとの触れ合いは楽しいものですね。ベビーマッサージを通して赤ちゃんとのスキンシップや遊びを体験してみましょう。

日時 7月16日(水) 10時～11時30分
場所 保健センター健康教室
対象 生後1か月児健康診査以降、満10か月までの乳児とその保護者
講師 藤田麻里さん(ベビーマッサージインストラクター)
定員 30組60人
持ち物 バスタオル、ハンドタオル、替えのオムツ、スリングや抱っこひもをお持ちの方はご持参下さい。
申込み方法 電話で受付

おとなの保健コーナー

問合せ 保健センター ☎875-1275 町ホームページ <http://www.town.hayama.lg.jp/>

おいしく食べて元気に過ごそう！(講話・調理実習) ～高齢者生きがいと健康づくり推進事業～

年を重ねてもいつまでも健康にすごしたいですね。健康を保つために、一緒おいしく食べて、体を動かしましょう。

日時 6月24日(火) 10時～14時
場所 保健センター
講師 食生活改善推進団体「若宮会」
健康運動指導士 大塚 洋 さん
衣笠病院健康管理センター
保健センター 保健師
対象 おおむね65歳以上の人
持ち物 ふきん2枚、エプロン、三角巾、筆記用具
軽い体操を実施しますので、運動の出来る服装でいらして下さい。
定員 24人(定員になり次第締め切り)
申込・問合せ 電話 877-1818 葉山町デイサービス 尾形まで。
締め切り 6月20日(金)

練功十八法を体験してみませんか？

葉山町ではみなさんが、身近なところで、気軽に出来る健康体操として練功十八法に取り組んでいます。

練功十八法とは、太極拳に似た中国で行われている健康体操です。

現在、町で指導員を養成し、地域の中の身近なところで練功十八法を体験できるよう下記のとおり実施しております。ぜひ、ご参加ください。

日時 6月2日(火) 11時～11時40分
7月1日(火) 11時～11時40分
場所 元町児童館
問合せ 保健センター ☎875-1275

日時 7月30日(水) 8月6日(水)
8月13日(水)
各日午前6時30分～7時頃
場所 森戸海岸・あずまや付近
問合せ 練功普及会 黒田晴江さん ☎875-1428

日時 7月23日(水)・28日(月)・30日(水)
8月4日(月)・6日(水)・18日(月)・20日(水)
25日(月)・27日(水)・9月8日(月)・10日(水)
各日午前6時30分～7時頃
場所 一色海岸・中央監視所付近
問合せ 練功普及会 鈴木のり子さん ☎875-2247

歯の健康フェア(パネル展示)のご案内

歯を失う原因の一つに歯周病があります。歯周病は痛みが少なく、気づいたときにはかなり症状が進んでいることも多く、注意が必要です。歯周病を知り、歯の健康を保つためにぜひご来場ください。

テーマ 「歯周病の恐ろしさとその予防法」
日時 6月10日(火)～13日(金)
8時30分～17時
場所 役場1階ロビー
主催 逗葉歯科医師会

長寿医療制度についてよくある質問

お問い合わせ先 葉山町健康増進課 電話876-1111 内線214

- Q1** 4月の年金から保険料が天引きされていないが？
A1 4月の年金から天引きにならなかった方には、7月に年間の保険料額と納付方法が記載された通知書が送付されます。
Q2 年金からの天引きにならない場合の納付方法は？
A2 保険料が年金からの天引きにならない方については、納付書が送付されますので、納付書により金融機関で納めていただくこととなります。
Q3 保険料はどのくらいになるのか？
A3 保険料は均等にご負担いただく均等割額と、所得に応じてご負担いただく所得割額の合計額となります。平成20年度平成21年度の保険料の計算方法は次のとおりです。

所得割額 (総所得金額等-33万円) ×所得割率7.45%	+	均等割額 年額39,860円 (減額される場合があります)	=	被保険者の保険料 (上限額は50万円)
-------------------------------------	---	-------------------------------------	---	------------------------

保険料額の例 (厚生年金収入208万円で他に収入のない方の場合)

保険料額	80,830円
均等割額	39,860円
所得割額	40,975円 = (年金収入208万円 - 公的年金等控除120万円 - 基礎控除33万円) × 所得割率7.45%

- Q4** 保険証を紛失したがどうすればよいのか？
A4 役場で再交付いたしますので、健康増進課で申請書を提出してください。
Q5 今年の〇〇月に75歳になるが保険証はいつ来るのか？
A5 被保険者証は誕生日前までに配達記録で送付されます。
Q6 私は夫の社会保険の被扶養者ですが、夫が長寿医療制度(後期高齢者医療制度)へ移行すると私の保険はどうなりますか？
A6 75歳になられた方は、今まで加入されていたお勤め先の健康保険等から長寿医療制度(後期高齢者医療制度)へ変更になります。健康保険等の被扶養者(後期高齢者になる方を除く)の方は、被保険者が長寿医療制度(後期高齢者医療制度)の被保険者となった場合、市町村の国民健康保険への加入手続きが必要となります。

健診(検診)の実施方法が変わりました

法律改正に伴い、今年度から特定健診・長寿健康診査が創設されるなど、健診制度が大きく変わりました。また、申し込み方法や内容等も合わせて変わりましたので、下記の表をご参考にお申し込みください。

なお、75歳以上(長寿健康診査)の人で、健診対象者(受診券をもらった方)は、施設検診(逗葉医師会指定医療機関)で受診してください。(肺がん、大腸がん検診については集団検診を受診してください。)

健診(検診)名	対 象 者	内 容	集団検診 自己負担金	施設検診 自己負担金
特定健診	40歳～74歳国保加入者で受診券持参の人	身長、体重、腹囲、血圧測定、尿、血液検査など(医師の判断により、心電図・眼底検査) 6月～21年1月までの間に受診してください。	2,000円	
長寿健康診査	75才以上で受診券持参の人 (生活機能評価問診表の結果、該当になった人)	身長、体重、腹囲、血圧測定、尿、血液検査など(医師の判断により、心電図・眼底検査) 6月～21年1月までの間に受診してください。	集団健診は ありません	無料
肝炎ウイルス 検査	40歳以上で次の①～③のいずれかに該当し、過去に肝炎の検査・治療を受けていない人 ①検査当日に40歳。 ②41歳以上で過去に肝機能異常を指摘されたことがある。 ③平成14年4月1日～平成19年3月31日の肝炎ウイルス検診対象者で受診していない。	特定健康診査の血液検査で希望する対象者にB型、C型の検査をします。	①無料 ②1,200円 ③1,200円	
前立腺がん 検診	40歳以上の人 (75歳以上の人は施設検診)	血液の分析により、腫瘍の有無を検査	1,000円	
胃がん検診	40歳以上の人 (75歳以上の人は施設検診)	集団はバリウムを飲み間接撮影で8枚撮影。施設はバリウムを飲み直接撮影で9枚撮影。	1,000円	3,500円
乳がん視触診	20歳～39歳の人	専門医の視触診による検査。乳せん症、乳腺繊維腺腫なども発見できます。	600円	900円
乳がん検診	検診日当日 40歳以上 偶数歳の人 (75歳以上の人は施設検診)	視触診受診後マンモグラフィー(乳房のレントゲン撮影)を実施。集団検診では同日保健センターで受診できません。40歳以上の人の視触診のみの受診はできません。	1,500円	視触診 900円 マンモグラフィー 1,300円
子宮頸がん 検診	20歳以上の人 (75歳以上の人は施設健診)	子宮頸部の粘膜をとり顕微鏡で検査。	900円	1,700円
肺がん検診	40歳以上の人	胸部直接撮影を1枚実施。(肺がん検診は、結核検診を含みます)	700円(喀痰検査を含む場合は、1,500円)	
大腸がん検診	40歳以上の人	検便により潜血反応を検査。	500円	
骨粗しょう症 検診	20歳～74歳の人	超音波によりかかとの骨の状態を検査。	800円	
歯周疾患検診 (受診券送付)	今年度40・50・60歳に達する人	お口の中の状態を検査。		500円

集団検診日程と申込方法

申込方法が変わりました。あて先等間違えないようご注意ください。

今年度から逗子市保健センターで行っている健診(検診)も受けることができます。

申込み 郵送(受付初日から受付最終日の消印有効)

※ハガキまたは封書のみで受付します。保健センター窓口・電話・ファックス・インターネット等での申し込みはできません。

※申し込みは一人につき1通必要です。

※国民健康保険にご加入の40歳～74歳の特定健診を受診希望される方は、すでに、ご本人様宛てに送付しております、集団健診予約申込書で、お申し込みください。

※社会保険等加入の人で、がん検診受診希望の方は、下記のとおりハガキに記入し、お申し込みください。

おもて

うら

〒249-0003
逗子市池子字棧敷戸1892-6
財団法人
逗葉地域医療センター 行

葉山町がん検診等申込書
検診日・会場
住所 氏名(ふりがな)
生年月日(年齢)
性別 電話番号
希望検診名

なお、申込み後の内容の変更・キャンセル等につきましては、逗葉地域医療センター(電話873-7752)にお問い合わせください。

☆今回特定健診を対象者に受診券を送付しましたが、受診の際は必ず受診券と国民健康保険証をお持ちください。

実施場所	葉山町保健センター		逗子市保健センター	
	実施月	特定健診 がん検診等 実施日	健診(検診) 申し込み期間	特定健診 がん検診等 実施日
7月	29日(火) 子宮がん検診 あり	6月1日(日) ～6月8日(日)	10日(木)	6月1日(日) ～6月8日(日)
9月	22日(月)	8月1日(金) ～8月8日(金)	1日(月) 子宮がん検診 あり 30日(火) 子宮がん検診 あり	8月1日(金) ～8月8日(金)
10月	14日(火) 27日(月) 子宮がん検診 あり	9月1日(月) ～9月8日(月)	24日(金) 29日(水) 子宮がん検診 あり	9月1日(月) ～9月8日(月)
11月			17日(月) 子宮がん検診 あり	10月1日(水) ～10月8日(水)
12月	10日(水)	11月1日(土) ～11月8日(土)		
来年1月	28日(水) 子宮がん検診 あり	12月1日(月) ～12月8日(月)	18日(木) 23日(金) 子宮がん検診 あり	12月1日(月) ～12月8日(月)