

いつまでも元気で暮らしたい！

健康情報

夏こそ湯船に浸ろう！

夏はシャワーだけで済ませてしまう人も多いのではないのでしょうか。しかし過冷房で体が冷え、血行不良が生じやすくなる夏こそ入浴することがおすすめ。コップ1杯の水を飲んでから、38~40度のぬるめのお湯に20分くらい半身浴すると、血液循環が活発になり、リラックス効果が得られ、そのあとぐっすりと眠りやすくなります！

イベント

ピンクリボンプロジェクト

葉山マリーナサマーフェスタ2014では、乳がん検診の大切さをより多くの皆さんに知っていただくため、『ピンクリボンプロジェクト』を実施します。19時20分からは、会場内をピンク色のイルミネーションで彩るライトアップ点灯式もあります。乳がんの正しい知識を身につけ、早期発見・早期治療ができるように心がけましょう。

日時 8月9日(土)

16時30分~20時30分

場所 葉山マリーナ駐車場

問合せ ピンクリボンかながわ

☎0120014006-5601

注意！

熱中症を予防しよう

次のことに気をつけ、熱中症を予防しましょう。また、周囲の人の体調変化にも気を配りましょう。

- 1 こまめな水分・塩分の補給
 - 2 こまめな体温測定
 - 3 通気性の良い、吸湿・速乾の衣類を着用する
 - 4 保冷剤・氷・冷たいタオルなどによる体の冷却
 - 5 扇風機やエアコンでの温度調整
 - 6 こまめな室温確認
 - 7 日傘や帽子の着用
- ※この他、「環境省熱中症予防情報サイト」では、全国の暑さ指数などをみる事ができます。

犬の鳴き声の相談

家族の一員(コンパニオンアニマル)として飼われている犬ですが、住宅地での鳴き声などについて、保健福祉事務所へ相談が多く寄せられています。

飼い主の皆さんには、夜間や早朝等の時間帯では、特に配慮をお願いします。当所では、犬のしつけの参考資料を用意しています。具体的なしつけの相談ができる動物愛護推進員の紹介もしています。

人も犬も快適に過ごすには、地域との調和が不可欠です。飼い主の皆さんは、改めてモラルとマナーの重要性について考えましょう。

問合せ 鎌倉保健福祉事務所

☎0467124139000

鎌倉保健福祉事務所

8月の相談や教室

女性のための健康相談

7日(木) 14時~16時

こころの健康相談

8日(金) 12日(火) 22日(金)

13時30分~16時

アルコール教室

15日(金) 15時~17時

認知症相談

19日(火) 13時30分~16時

妊婦さんの歯ぐきの検診

25日(月) 13時10分から

※その他、エイズの相談、肝炎ウイルス検査、禁煙相談などは県HPで確認するかお問い合わせください。

☎0467124139000

平成26年度の集団健診（検診）

◆申込み方法

ハガキに住所・氏名・生年月日・検診当日の年齢・電話番号・検診希望日(第1希望・第2希望:第2希望日は第1希望月以降の日程を書いてください)・希望検診名を記入し、申込み期限内に「〒249-0003 逗子市池子字棧敷戸1892-6 逗葉地域医療センター」まで郵送するか、逗葉地域医療センター内の専用ポストにお持ちください。(土・日・祝日を除く8時30分～17時)。電話やFAXでのお申込みはできません。

- ※健診(検診)は、年度に1回受けることができます。
- ※定員を超えた場合、申込み締切から1週間以内に逗葉地域医療センターから日程調整についての連絡をします。
- ※検診10日前までに当日のご案内、検査容器、問診票などを送付します。
- ※75歳以上の集団検診は、葉山町保健センターのみです。

◆特定健康診査対象者

40歳から74歳までの国民健康保険加入者には、特定健康診査受診券と集団健診申込書、返信用封筒を送付していますので、ハガキではなくそちらをご利用ください。紛失した人は、健康増進課(☎内線211)へご相談ください。

月	日	子宮頸がん検診	場 所	申込み期間(消印有効)
9月	26日(金)		葉山	8月1日～7日
	30日(火)		逗子	
10月	3日(金)		逗子	9月1日～7日
	21日(火)		葉山	
11月	28日(火)		逗子	10月1日～7日
	4日(火)		葉山	
12月	14日(金)		逗子	11月1日～7日
	29日(土)		葉山	
1月	1日(月)	○	逗子	12月1日～7日
	5日(金)	○	葉山	
	14日(水)	○	葉山	
	19日(月)	○	逗子	
2月	28日(水)	○	逗子	平成27年 1月1日～7日
	31日(土)		葉山	
	8日(日)		市役所	
	19日(木)	○	逗子	
	23日(月)	○	葉山	
	27日(金)		逗子	

※場所の「逗子」は逗子市保健センター、「葉山」は葉山町保健センター、「市役所」は逗子市役所の略です。

平成26年度の特定健康診査・長寿健康診査・がん検診等

特定健康診査と長寿健康診査、がん検診等は年度に1回受診してください。受診の方法は集団と施設の違いがあります。健診(検診)内容は表をご覧ください。 **問合せ** 保健センター ☎875-1275

種 類	対 象	内 容	集 団	施 設
特定健康診査	葉山町国民健康保険加入者の40～74歳	身体測定、血圧測定、検尿、血液検査、診察、医師の判断により、心電図・眼底検査	1,500円	
長寿健康診査	75歳以上		無 料	
前立腺がん検診	40歳以上の男性	血液検査でPSA(前立腺がん特異抗原)を測定	1,000円	
胃がん検診	40歳以上	バリウムを飲み、集団検診は胃を8枚、施設検診は食道・胃を9枚撮影	1,000円	3,500円
乳がん視触診	20～39歳	視触診による検査	600円	900円
乳がん検診	40歳以上で偶数歳の人※1	視触診受診後、マンモグラフィー(乳房のレントゲン撮影)。集団検診では同日保健センターで受診可能。40歳以上の人の視触診のみの受診はできません。	1,500円	2,200円
子宮がん検診(頸部)	20歳以上※2	子宮頸部の粘膜をとり顕微鏡で検査。施設検診では、必要に応じてコルポスコープ検査。*妊娠している人は施設検診で実施。	900円	1,700円
肺がん検診	40歳以上	胸部レントゲン撮影1枚 問診内容により痰の検査	700円	1,200円
大腸がん検診	40歳以上※3	検便により潜血反応を検査	500円	700円
骨粗しょう症検診	20歳以上	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	40・50・60・70歳※4	口の中の状態を検査		500円
肝炎ウイルス検査	40歳※5	B型・C型肝炎の検査 ◎問診時に同意書をいただきます	無 料	
	41歳以上で過去に同検診を受診していない人※5		1,200円	

※1は4月1日現在40歳の女性、※2は20歳の女性に「女性特有がんクーポン(無料)」を送付しています。※3は4月1日現在40・45・50・55・60歳の人に「大腸がんクーポン(無料)」を送付しています。※4は今年度中に40・50・60・70歳になる人に「500円受診券」を送付しています。※5は4月1日現在40・45・50・55・60歳の人に「無料受診券」を送付しています。【4月以降に転入した人は保健センターまでご連絡を！】