

## 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。

### 4か月児健診

申込み不要

受付時間 9時～9時30分

2月4日(木)	3月4日(木)	4月8日(木)予定
21年9月生まれ	21年10月生まれ	21年11月生まれ
母子健康手帳を忘れずに		

### 10か月児健診

申込み不要

受付時間 9時～9時30分

2月18日(木)	3月11日(木)	4月15日(木)予定
21年3月生まれ	21年4月生まれ	21年5月生まれ
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

2月18日(木)	3月11日(木)	4月15日(木)予定
20年7月生まれ	20年8月生まれ	20年9月生まれ
母子健康手帳・問診票・歯ブラシを忘れずに		

### 3歳児健診

申込み不要

受付時間 13時～13時30分

2月25日(木)	3月18日(木)	4月22日(木)予定
19年2月生まれ	19年3月生まれ	19年4月生まれ
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		

### 2歳児歯科健診

申込み不要

受付時間 9時15分～9時30分

3月9日(火)	5月25日(火)予定
19年12月、20年1月生まれ	20年2月、3月生まれ
母子健康手帳・歯ブラシを忘れずに	

### すこやか育児教室

申込み制

受付時間 9時15分～9時30分

実施時間 9時30分～11時

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。

日にち	内容	講師
平成22年 2月9日(火)	子どもの食事(講話と試食) 歯の健康(講話とブラッシング指導) 子どもの健康管理について(講話)	栄養士 歯科衛生士 保健師
母子健康手帳、歯ブラシ、スプーン、飲み物(お茶)を忘れずに		

対象 平成20年11月～12月、21年1月生まれのお子さんと保護者

### 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

2月2日(火)	3月2日(火)	4月13日(火)予定
21年11月生まれ	21年12月生まれ	22年1月生まれ
母子健康手帳・バスタオルを忘れずに		

### 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

3月2日(火)	5月11日(火)予定
21年8月、9月生まれ	21年10月、11月生まれ
母子健康手帳・バスタオルを忘れずに	

### 2歳児教室

申込み制

受付時間 9時15分～9時30分

実施時間 9時30分～11時

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
3月16日 (火)	どんな遊びが好きですか。 —— みんなで遊ぼう —— リズム遊び、手遊び等(遊びの実技) 2歳ってどんな頃?(講話) —— 関わり方について ——	保健師 指導員 心理相談員
母子健康手帳を忘れずに		

対象 平成19年10月～12月生まれのお子さんと保護者



### 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、お気軽に参加ください。

日にち	場所	時間	対象
2月1日(月)	保健センター	10時15分 )	0歳～ 就学前位ま での乳幼児 とその親
2月8日(月)	葉桜児童館		
2月15日(月)	上山口児童館	11時15分 の間随時	
4月12日(月)予定	保健センター予定		

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
2月2日(火)	妊娠中の過ごし方・親と子の歯の健康
2月9日(火)	妊婦体操・妊娠中の栄養(講話と調理実習)
2月16日(火)	沐浴実習・育児についての話
2月23日(火)	産後の健康・ビデオ「赤ちゃんこの素晴らしい生命」等

**受付時間** 13時15分～13時30分  
**実施時間** 13時30分～15時30分(4日目のみ15時40分終了)  
 ※4日間で1コースです。  
**対 象** 現在妊娠中の人とその家族  
**持ち物** 母子健康手帳(毎回)、歯ブラシ・手鏡(1日目)、エプロン(2、3日目)

子育て安心教室「じいじ・ばあば世代の孫育て教室～今どきの育児について～」

自分たちの子育て時代と異なる最近の子育ての常識や、具体的な育児方法、現在の育児環境、親世代のおかれている現状などについて、学びます。

一つ上の世代ならではの客観的な育児支援により、親世代が安心して子育てができるよう、現在育児に関わっている祖父母の方々や、今後孫の子育てを支援する予定の方、および孫世代の子育て支援に関心のある方など、多くの方々の参加をお待ちしております。

**日 時** 平成22年2月22日(月) 10:00～11:30  
**講 師** 山多 美代子氏(保健師・思春期保健相談員)  
**定 員** 先着30名(定員になり次第、締切とさせていただきます)  
**申込締切** 2月18日(木)

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/>

健診のご案内

今年度の特定健診はすべて終了しました。

ただし、年度内(平成22年3月31日まで)にがん検診を希望する場合は、逗葉医師会加入の医療機関で受診できます。(要予約)

検診名	対象者	内 容	施設検診自己負担金
前立腺がん検診	40歳以上の人	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	バリウムを飲み直接撮影(9枚)	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。	900円
乳がん検診	検診日当日 40歳以上 偶数歳の人	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。40歳以上の方は視触診のみの受診はできません。	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	子宮頸部の粘膜をとり顕微鏡で検査。	1,700円

※検診の結果は健康管理を目的として町(保健センター)に提出されます。

※国民健康保険ご加入の40歳～74歳の人で、人間ドックを受診した人は結果を健康増進課へご提出ください。

問合せ 健康増進課 ☎876-1111内線211 保健センター ☎875-1275

歯周疾患検診は受けられましたか？

歯周病は日ごろの生活習慣と関係の深い「歯と歯ぐきの生活習慣病」です。中高年者の歯の抜ける原因の多くが歯周病です。しかし、歯周病やむし歯など、初期の段階では自覚症状がないため、定期健診がとても大切です。昨年5月から、今年度(平成21年4月1日～22年3月31日の間)40・50・60歳に到達される人を対象に逗葉歯科医師会加入の実施医療機関で歯周疾患検診を実施しています。(対象者には受診券を4月末に発送しています。)実施期間は3月31日までです。

この機会に、歯と歯ぐきの健康チェックをしましょう。なお、4月1日以降に転入された人で該当年齢の人や、受診券を紛失された人は保健センターまでご連絡ください。

## 健康増進事業のご案内

2月、3月開催予定の教室の募集をいたします。下記のとおりですので、参加希望の方は、保健センターまでご連絡ください。**多くの住民の皆様の参加をお待ちしております。**

※定員になり次第締め切りますので、ご了承ください。

**開催場所** 保健センター **申込み・問合せ** 保健センター ☎875-1275

教室名	定員・開催日時	内容
スピリチュアル ヨーガ	先着20名 2月26日(金)10時～11時	ヨガの基本動作と呼吸法を行い、美しい心と体をつくります。筋力や柔軟性も養っていきます。(運動量としては少し強めです)
やさしい体操教室	先着20名 3月19日(金)13時30分～14時30分	タオルやセラバンドを使用して無理なく体を動かします。運動をこれから始める方にお勧めです。

## 献血にご協力をお願いします

献血は、個人でできるボランティアです。あなたの献血が、たくさんの方の生命を守ったり、救ったりします。ぜひ、献血にご協力をお願いいたします。

**日時** 2月4日(木)  
**場所** 葉山町役場来客用駐車場  
**時間** 午前10時～12時 午後1時～3時30分の間  
**問合せ先** 保健センター ☎875-1275

## 女性特有のがん検診について

女性特有のがんのクーポン券をお持ちの人で、まだがん検診を受診されていない人は、使用期限(平成22年3月31日)が迫っておりますので、早めの利用をお願いいたします。

**問合せ先** 保健センター ☎875-1275

## リハビリ相談会のお知らせ

リウマチやパーキンソン病、脳梗塞等で運動機能の低下があり日常生活上お困りの人、介護保険や病院でリハビリを受けるほどではないけれど、家庭で出来るリハビリを知りたい人等を対象に、理学療法士による個別相談を実施します。

**日時** 3月9日(火)  
**場所** 保健センター  
**時間** 午後1時30分～3時30分の間(1人30分程度)  
**定員** 4～5人  
**対象** おおむね40歳～64歳の人で、介護保険サービスを受けていない人。  
**講師** 理学療法士  
**申込方法** 保健センター ☎875-1275

## 練功十八法をご存知ですか？

葉山町では、みなさんが身近なところで気軽にできる健康体操として、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。練功十八法を体験してみませんか？

**日時** 2月16日 3月2日(各火曜日)  
11時～11時40分

**場所** 元町児童館  
**日時** 2月4日(木曜日)11時～11時40分  
**場所** 芝崎児童館  
**講師** 練功十八法普及会会員

お気軽にご参加ください。児童館に遊びにいらしたお母さんもお子さん連れでどうぞ！

\*駐車場はありません。

**問合せ先** 保健センター ☎875-1275  
練功十八法普及会 黒田晴江さん  
☎875-1428

## 食品衛生責任者講習会

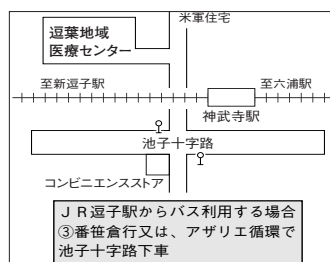
**日時** 2月25日(木)  
14時～15時30分(受付は13時30分～)  
**場所** 葉山町福祉文化会館  
**対象** 飲食店営業施設等の食品衛生責任者で、平成21年4月以降に当講習会を受講していない人  
**定員** 180人(先着順申込不要)  
**問合せ** 鎌倉保健福祉事務所  
食品衛生課 ☎0467-24-3900(内線272)

## 急患診療の案内

問合せ 逗葉地域医療センター ☎873-7752  
葉山町消防署 ☎876-0119

休日・夜間など多くの医療機関が休診のとき、けがをしたり熱が出たり、歯が痛くてがまんが出来ないなど、急を要するときは急患診療をご利用ください。

※受診の際は健康保険証を忘れずにお持ちください。



		休日	夜間
逗葉地域 医療センター	内科系 外科系	10時 ～ 17時	20時 ～ 23時
	歯科		

事業名	内容	月 日	時 間
認知症相談	お年寄りの認知症やもの忘れ、こころの健康などについての医師による相談（予約制）	2月16日(火)	13:30-16:00
		3月3日(水)	9:00-11:00
		3月16日(火)	13:30-16:00
精神保健福祉相談	こころの病気ではないかという心配、ひきこもり、療養の仕方患者への家族の接し方などについて精神科医師による相談（予約制） （ケースワーカーと保健師による電話・面接相談は随時実施）	2月4日(木)	9:30-11:00
		2月15日(月)	13:30-16:00
		2月26日(金)	
		3月4日(木)	9:30-11:00
		3月15日(月)	13:30-16:00
		3月26日(金)	
アルコール教室	アルコール依存症についての知識やかかわり方について学び話し合う場 対象：アルコール依存症の人及びご家族（事前申込制）	2月19日(金)	15:00-17:00
		3月9日(火)	
難病患者と家族の交流会 「らく楽の会」	難病患者とご家族の情報交換及び交流会（事前申込制）	2月12日(金)	13:30-15:00
		3月11日(木)	
子育て親子支援相談	未熟児、慢性疾患等のあるお子さんについての専門職による発育・発達、歯科、栄養、理学療法、心理等の相談（予約制）	2月1日(月)	13:15-14:30
ひきこもり家族教室	主に10代後半から30代の社会的ひきこもりの人を持つ家族の会。 知識を得、交流を深めることが目的（事前申込制）	2月17日(水)	13:30-15:30
		3月17日(水)	
禁煙相談	禁煙のための相談（予約制）	第2・第4 火曜日	第1回13:30~ 第2回14:30~
エイズの相談・検査	エイズに関する個別相談とHIV抗体血液検査（予約制） （匿名で受けられます）※検査結果通知は1週間後の月曜日（要来所）	毎週月曜日	13:15-16:00
肝炎ウイルス検査	C型肝炎等ウイルスの血液検査（39歳以下の人対象） ※検査結果通知は2週間後の月曜日（要来所）	毎週月曜日	13:15-16:00
薬物乱用問題の相談	本人・家族等の薬物乱用、依存症に関する相談		随 時
住まいと健康の相談	住宅環境についての相談（シックハウス・害虫駆除等の情報提供など）		随 時

会場 特に記載のないものは、鎌倉保健福祉事務所 問合せ・申込みは鎌倉保健福祉事務所（☎0467-24-3900）まで。  
ホームページもご利用ください <http://www.pref.kanagawa.jp/osirase/15/1578/index.htm>