

# 健康はやま

平成24年12月  
平成25年1月

## 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。※なお、保健センターの駐車場には限りがあるため、自家用車でのご来場はなるべくお控え下さい。

### 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

12月4日(火)	1月8日(火)	2月5日(火)
24年9月生まれ	24年10月生まれ	24年11月生まれ
母子健康手帳・バスタオルを忘れずに		

### 10か月児健診

申込み不要

受付時間 9時～9時30分

12月13日(木)	1月17日(木)	2月14日(木)
24年1月生まれ	24年2月生まれ	24年3月生まれ
母子健康手帳を忘れずに		

### 2歳児歯科健診

申込み不要

受付時間 9時15分～9時30分

1月15日(火)	3月12日(火)
22年10月、11月生まれ	22年12月、23年1月生まれ
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
12月3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
1月7日(月)	保健センター		
1月29日(火)	元町児童館		
2月4日(月)	保健センター		
2月22日(金)	ぼけっと		

### 両親教室

申込み制

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
平成25年 2月12日(火)	妊娠中の過ごし方・親と子の歯の健康
2月19日(火)	妊婦体操・妊娠中の栄養(講話と調理実習)
2月26日(火)	沐浴実習・育児についての話
3月5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 現在妊娠中の方とその家族

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)

### 4か月児健診

申込み不要

受付時間 9時～9時30分

12月6日(木)	1月10日(木)	2月7日(木)
24年7月生まれ	24年8月生まれ	24年9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

12月13日(木)	1月24日(木)	2月21日(木)
23年5月生まれ	23年6月生まれ	23年7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

12月20日(木)	1月31日(木)	2月28日(木)
21年12月生まれ	22年1月生まれ	22年2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		

### 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

1月15日(火)	3月12日(火)
24年6月、7月生まれ	24年8月、9月生まれ
母子健康手帳、バスタオルを忘れずに	

### 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	対象
1月22日 (火)	歯の健康(講話とブラッシング指導): 歯科衛生士 子どもの食事(講話): 管理栄養士 子どもの健康管理について(講話): 保健師	平成23年 11,12月、 平成24年 1月生まれ
母子健康手帳、歯ブラシを忘れずに		

### 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
12月18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(遊びの実技) 2歳ってどんな頃?(講話)ー発達と関わり方についてー	指導員 心理相談員
母子健康手帳を忘れずに		

対象 平成22年7,8,9月生まれの子と保護者

### 『子育て支援プログラム～ノーバディーズパーフェクト』

「完璧な親なんていない」この講座は子育ての悩みを話し合い  
交流しながら学んでいく参加型プログラムです。前向きな子育て  
方法を学んでいきましょう。

日時 全6回 午前10時～12時

1月24日(木) 1月31日(木) 2月6日(水)

2月13日(水) 2月21日(木) 2月27日(水)

場所 保健センター

対象 1歳半～2歳代のはじめてのお子さんを育てている方  
で全回出席可能な方。(お子さんは講座の間、別室にて  
保育いたします)

定員 12名(定員を超えた場合は抽選)

講師 NPかながわ連絡会 ファシリテーター

申込み 電話で申し込み

問合せ 子ども育成課 内線225

平成24年度 集団健診（検診）の日程及び申込方法

74歳以下の人は葉山町保健センター、逗子市保健センター、逗子市役所（平成25年2月のみ）で行っている健診（検診）を受けることができます。

75歳以上の人は、葉山町保健センターのみでの健診（検診）となります。

申込方法

※申込は郵送のみで受け付けます。（受付最終日の消印まで有効）

電話・FAX・インターネット等での申込はできません。

※国民健康保険に加入の40歳～74歳の特定健診対象者には、特定健診受診券と申込書、返信用封筒を送付しています。

受診券を紛失された人は、葉山町健康増進課（電話876-1111内線211～214）へお問合せください。

※社会保険等加入の人で、がん検診・骨粗しょう症検診・肝炎ウイルス検査を受診希望の人は、下記のとおりハガキに記入し申込んでください。

※申込状況によっては、第1希望日の日程で受診できない場合があります。必ず第2希望日までご記入ください。

（第2希望日については、第1希望日と同じ月でも、それ以降の月でも可能です。）

※第1希望日で検診が決定した場合は、検診の約10日前に、検査セットや問診票がご自宅に届きます。

第1希望日が定員を超えた場合は、申込期限最終日から約1週間後に、逗葉地域医療センターから第2希望日についてのご相談の電話をさせていただきます。

場 所	日 程	平成25年	
		1 月	2 月
葉山町保健センター		11日(金)	15日(金)
		18日(金)	
逗子市保健センター		15日(火)	7日(木)
		24日(木)	13日(水)
逗子市役所		-	3日(日) 乳がん検診はありません
申込期間（各初日から最終日までの消印有効）		平成24年 12月1日～7日	平成25年 1月1日～7日

※子宮がん検診は、     の日のみ実施しています。

他の検診については、「各種健診（検診）内容」(次の表)の集団の欄にあるもの全て実施しています。

※各種健診（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。

がん検診・肝炎検査・骨粗しょう症検診の  
申込ハガキの記入方法

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

葉山町集団検診申込書  
 検診日・会場  
 第1希望日 月 日  
 第2希望日 月 日  
 住所  
 氏名（ふりがな）  
 生年月日・年齢  
 性別  
 電話番号  
 希望受診名

各種健診（検診）内容

種類	対 象	内 容	集団	施設
特定健診	国民健康保険加入者の40歳～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	
長寿健診	75歳以上	同上	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	バリウムを飲んだ後、撮影を行います。集団検診は胃を8枚撮影。施設検診は食道・胃を9枚撮影。	1,000円	3,500円
乳がん視触診検診	20歳～39歳	視触診による検査。	600円	900円
乳がん検診	40歳以上の偶数歳の人（2年に1回）※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）を実施。集団検診では同日保健センターで受診できます。40歳以上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で受診してください。	900円	1,700円
肺がん検診	40歳以上	胸部直接撮影を1枚実施。 問診の内容によって痰の検査。	700円 800円	なし
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	
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歳 ※4	口の中の状態を検査。	なし	500円
肝炎ウイルス検査	40歳	採血により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、過去に肝炎ウイルス検診を受診していない人	採血によりB型・C型肝炎の検査。◎問診時に同意書をいただきます。	1,200円	

※1 平成24年4月1日現在で40・45・50・55・60歳に達している女性に、女性特有がんクーポン（無料）を6月下旬に送付しています。

※2 平成24年4月1日現在で20・25・30・35・40歳に達している女性に、女性特有がんクーポン（無料）を6月下旬に送付しています。

※3 平成24年4月1日現在で40・45・50・55・60歳に達している人に、大腸がんクーポン（無料）を6月下旬に送付しています。

※4 平成24年度に40・50・60歳に達する人に、受診券を5月上旬に送付しています。

※1～4について、4月以降に転入された人や、クーポン券や受診券を紛失された人は、保健センターへご連絡ください。

○施設健診（検診）をご希望の人は、直接医療機関へお申込ください。

問合せ ・ 集団健診（検診）の当日キャンセル、施設健診（検診）の医療機関についての問合せは

保健センター ☎875-1275

・ 長寿健診についての問合せは 葉山町役場 健康増進課 ☎876-1111（内線211～214）

・ 集団健診（検診）申込後の問合せは 逗葉地域医療センター ☎873-7752

## 練功十八法を体験してみませんか？

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。ゆっくりとした有酸素運動なので、自分の体調に合わせて気軽に運動することができます。

現在、町で指導員を養成し、地域の身近なところで練功十八法を体験できるようになっています。

動きやすい服装でお越しください。申込は不要です。

問合せ 保健センター ☎875-1275  
練功普及会 黒田晴江さん ☎875-1428

開催日	時間	場所
平成25年1月21日(月)	13:30~14:30	保健センター

## ☆今年度の健康増進事業のご案内

平成24年12月~平成25年3月開催予定の教室は以下のとおりです。

ご自身の健康にあわせて教室を選んでいただき、是非お申しください。

場所はすべて保健センターです。

教室名	定員 開催日時	内 容 (対象年齢等)
生活機能訓練相談会	先着3人 平成24年 12月11日(火) 13:30~15:30 (1人40分)	リウマチやパーキンソン病、脳梗塞などで運動機能の低下があり、日常生活にお困りの人、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、家庭で日常的にできるリハビリを知りたい人を対象に、理学療法士による個別相談を実施します。 対 象：概ね40歳以上の人で、介護保険サービスを受けていない人 持ち物：申込み時に状況をお聞きし、その内容で持ち物を説明します。
メリハリボディメイク 教室 ~骨粗しょう症特集~	先着15人 平成25年 2月22日(金) 3月1日(金) 3月6日(水) 3月15日(金) 3月22日(金) 10:00~11:00 3月6日のみ 10:00~14:00	骨粗しょう症は、適度な運動と適切な食事で予防することができます。運動インストラクターによる骨粗しょう症に効果のある運動と、管理栄養士の講話・調理実習で、コツコツ骨貯金をしましょう！ 参加料：1コース2,500円(初回に徴収します。5日間参加できない人も同額です。) 持ち物：動きやすい服装、タオル、飲み物。 3月6日は調理実習のためエプロン、三角巾、ふきん
肩・膝・腰の 体操教室	先着15名 平成25年 1月9日(水) 10:00~11:00	最近、肩や膝、腰の痛みが強くなっていませんか？ 加齢と共に関節の痛みに悩む人が増えてきます。動かしすぎると余計に痛くなってしまふ…どう運動してよいか難しいものです。 そんな症状の人が自宅で継続的にできる運動メニューを専門のインストラクターが提供します。定期的に運動することで、痛みが出る前に予防しましょう。 参加料：500円(当日徴収します。) 持ち物：動きやすい服装、タオル、飲み物

問合せ・申込みは、保健センター ☎875-1275

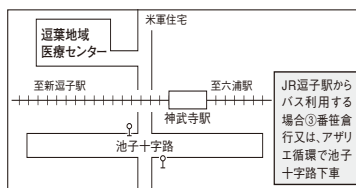
## 急患診療の案内

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。

※ 小児科受診希望の人は、事前に小児科医がその日の当番医か電話で確認してください。



		休日	夜間
医療センター	内科系 外科系	10時 ~ 17時	20時 ~ 23時
	歯 科		

## 動物愛護コーナー

問合せ 登録・狂犬病予防接種については 保健センター ☎875-1275  
飼いかた・マナー等については 鎌倉保健福祉事務所 ☎0467-24-3900

### ★犬や猫を飼っている皆さんへ

きれいで住みよい葉山を保つために皆さまのご協力をお願いします。

ペットは飼い主にとっては大事な家族の一員ですが、他人に迷惑をかけるような飼いかたをすれば、ご近所のトラブルになりかねません。海岸や公園等の公共の場所で犬を放したり、公園や道路で犬や猫に排便をさせてそのままにしている飼い主がいます。海岸や公園、道路等ではだれもが安心して過ごせるようにペットの飼い主は次のことを守ってください。

○海岸、公園等で犬を放すことはやめる。

公共の場所で犬を放すことは県条例で禁止されています。たとえおとなしい犬でも、小さい子どもや動物の嫌いな人には恐ろしく感じることもあります。

犬を散歩させるときは鎖や、リードで必ずつないでください。

○フンは飼い主の責任で始末する。

犬も猫もしつけて排便の場所を決めさせることができます。散歩のときもフンを始末する準備をして出かけ、飼い主が責任をもって持ち帰ってください。

医療関係者の皆さんは届出が必要です

12月31日現在の状況の届出が必要です。詳しくは県ホームページ (<http://www.pref.kanagawa.jp/cnt/f7709/>) をご覧ください。

《医師・歯科医師・薬剤師》

医療関係職に従事している方は就業地を所管する保健所又は保健福祉事務所へ

医療関係職に従事していない方は住所地を所管する保健所又は保健福祉事務所へ

《歯科衛生士・歯科技工士・保健師・助産師・看護師・准看護師》

医療関係職に従事している方は就業地を所管する保健所又は保健福祉事務所へ

期 限 1月15日(火) 届出・問合せ 県鎌倉保健福祉事務所 企画調整課 ☎0467-24-3900

事業名	内 容	月 日	時 間
認知症相談	認知症やもの忘れについての医師による相談（予約制）（保健師による電話・面接相談は随時実施）	12月18日(火)	13:30-16:00
		1月11日(金)	9:00-11:30
		1月15日(火)	13:30-16:00
こころの健康相談	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）	12月6日(木)	9:00-11:30
		12月21日(金)	13:30-16:00
		1月22日(火)	
		1月25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）	12月21日(金)	15:00-17:00
		1月8日(火)	
「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）	12月13日(木)	13:30-15:00
		1月10日(木)	
妊婦さんの歯ぐきの検診	歯周病予防のための歯と歯ぐきの検診、歯磨き実習（予約制） ※会場は葉山町保健センター	12月10日(月)	13:10~
女性のための健康相談	更年期症状・月経異常・イライラ感等女性の心と身体の健康について女性の産婦人科医師と心理カウンセラーによる相談（予約制）	1月17日(木)	14:00-16:00
禁煙相談	禁煙のための相談	随 時	
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）（予約制）※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、依存症に関しての相談	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 問い合わせ・申し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/cnt/f35/>