

いつまでも元気で暮らしたい！

# 健康情報



## 歯と口の健康週間

6月4日から10日までは「歯と口の健康週間」です。虫歯や歯周病は全身の健康に悪い影響を及ぼすと言われています。毎食後の歯みがきは「前歯の裏側」、「奥歯のおもて側」なども意識して丁寧に磨きましょう。また、歯ブラシだけでは取れにくい歯垢は、歯間ブラシやデンタルフロスなどを使うことで落とすことができます！

年に1、2回の定期的な歯科検診も忘れずに！

## お知らせ

### 練功十八法体験

日時 6月15日(月)

13時30分～14時30分

場所 保健センター

問合せ 練功普及会 黒田

☎ 875-1428

### 肩こり・腰痛予防改善体操

日時 7月24日(金)

10時～11時

場所 保健センター

費用 500円

持ち物 フェイスタオル、飲み物、動きやすい服と靴

申込み・問合せ 町民健康課

☎ 内線 216

### 第1回 健康づくり教室

目指せ、健康な身体でいつも元気に明るく！テキストによる説明を交えながら、健康な身体を維持し、リハビリテーション体操などを習得しましょう。

日時 6月16日(火) 14時～16時

場所 湘南グリーン介護老人保健施設 葉山

施設 葉山

講師 理学療法士ほか

対象 どなたでも参加できます

費用 無料

定員 約25人

申込み・問合せ 電話かハガキ、FAXで湘南グリーン介護老人保健施設葉山まで

☎ 877-5660

FAX 876-0012

### 40歳になったら特定健康診査

特定健康診査は、40歳から74歳までを対象とし、生活習慣病を見つけるものです。自覚症状がないまま進行する生活習慣病を早期発見して、重症化を防ぐことが出来ます。

【こんなことがメリット】

- 1 数値で健康状態がわかる
- 2 医療機関での健診も自己負担が少なく、家計にやさしい
- 3 生活習慣病リスクのある人には特定保健指導などの支援あり

申込み・問合せ 葉山町国民健康保険に加入する対象者には、4月に受診セットを送付しています。他の医療保険での受け方は、別途ご確認ください。

町民健康課 ☎ 内線 218

☎ 0467-124-3900

### 6月の相談や教室

#### こころの健康相談(予約制)

4日(木) 9時～11時30分

9日(火)、26日(金)

13時30分～16時

#### 認知症相談(予約制)

16日(火) 13時30分～16時

\*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。

#### アルコール教室(事前申込み制)

19日(金) 15時～17時

#### 女性のための健康相談

25日(木) 14時～16時

※場所はすべて鎌倉保健福祉事務所です。その他、エイズの相談・即日検査、肝炎ウイルス検査などの詳しい内容は県HPへ。

☎ 0467-124-3900

# 平成27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9時～17時）。電話やFAXでの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。
- ※先着順です。定員を超えた場合は、締切から1週間以内に逗葉地域医療センターより日程調整の連絡をします。
- ※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歳までの葉山町国民健康保険加入者には、特定健康診査受診券・集団検診申込書・返信用封筒を郵送しています。紛失した人は、町民健康課へご相談ください。

## ◆集団健診（検診）日程・申込み期間

	日にち		子宮頸がん検診※1	実施場所	申込み期間 (消印有効)	
	日	曜日				
平成27年	7月16日	木		逗子市保健センター	6月1日 ～7日	
	7月27日	月		葉山町保健センター		
	7月30日	木		葉山町保健センター		
	8月26日	水	○		逗子市保健センター	7月1日 ～7日
	9月14日	月	○		逗子市保健センター	8月1日 ～7日
	9月25日	金	○	葉山町保健センター		
	10月1日	木			逗子市保健センター	9月1日 ～7日
	10月21日	水		葉山町保健センター		
	10月23日	金			逗子市保健センター	
	11月14日	土			逗子市保健センター	10月1日 ～7日
	11月24日	火			逗子市保健センター	
	12月1日	火			逗子市保健センター	11月1日 ～7日
12月4日	金		葉山町保健センター			
平成28年	1月14日	木	○	逗子市保健センター	12月1日 ～7日	
	1月23日	土	○	葉山町保健センター		
	1月27日	水	○			逗子市保健センター
	2月7日	日			逗子市役所※	平成28年 1月1日 ～7日
	2月10日	水		葉山町保健センター		
	2月18日	木	○		逗子市保健センター	
	2月22日	月	○	葉山町保健センター		
2月26日	金			逗子市保健センター		

※1 子宮頸がん検診は、「○」のついた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」の集団の欄にあるもの全て実施しています。  
 ※2 2月8日のみ、逗子市役所（電話：046-873-1111）にて実施します。この日は、乳がん検診はありません。

### 問合せ

- ・集団健診（検診）申込み後の問合せは 逗葉地域医療センター 電話：873-7752
- ・集団健診（検診）の当日キャンセルは 葉山町保健センター 電話：875-1275

## 特定健康診査・がん検診等のご案内

健診（検診）名	対象	内容	負担金額	
			集団	施設
特定健康診査	葉山町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 (対象者には、受診・申込セットが4月に郵送されています) ※長寿健康診査は、70歳から74歳までで一定の条件に該当する人も含まれます。	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
胃がんリスク検診		血液検査で胃がんにかかる危険度を判定 (注)胃がんを見つける検診ではありません。		1,500円
乳がん視触診検診	20～39歳の女性	視触診による検査	600円	900円
乳がん検診	40歳以上偶数歳の女性 (2年に1回) ※1	視触診受診後マンモグラフィ(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歳以上の女性 ※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ピー検査。(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を1枚実施。	700円	1,200円
		問診の内容によって痰の検査を実施。	800円	800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	希望する対象者にB型・C型肝炎の検査をします。◎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 ※5	希望する対象者にB型・C型肝炎の検査をします。 ◎問診時に同意書をいただきます。	1,200円	

- ※1 今年度に40・41歳に達する人に、無料受診券を4月に送付しています。
- ※2 今年度に20・21歳に達する人に、無料受診券を4月に送付しています。
- ※3 今年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月下旬に送付予定です。
- ※4 今年度に40・50・60・70歳に達する人に受診券を4月に送付しています。
- ※5 今年4月1日現在で40・45・50・55・60歳に達し、今まで肝炎ウイルス検査を町で検査していない人に、無料受診券を6月下旬に送付予定です。