

いつまでも元気で暮らしたい！



健康情報

練功十八法体験

ゆったりとした体操で、どなたでも気軽に体験ができます。

日時 6月20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

☎87511428

葉山体操

練功十八法の体操後に葉山体操を実施します。

都合のつく人は、是非どちらもご参加ください。

日時 6月20日(月)

14時30分～15時30分

場所 保健センター

問合せ 町民健康課 ☎内線217

貯筋運動体験教室

元気で自立した生活には、足の筋力が特に大切です。器具を使わない運動で「貯筋」を試してみませんか？

※今年3月に実施した貯筋運動提唱者の福永先生による講演会の実技版

日時・内容 6月27日(月)

①13時～15時 体験教室

(大腿部の筋量測定と体操実技)

②15時～17時 筋量測定会

(大腿部の筋量測定のみ)

場所 保健センター

持ち物 太ももの出しやすい服装・水分補給用の飲料

定員 (先着順) ①30人 ②50人

申込み・問合せ 6月6日(月)から15

日(水)までに町民健康課へ希望時間

①か②でお申込みください☎内線217

※同内容をあと2回実施予定です

ウォーキングマップ

ウォーキングは日常に取り入れやすい手軽な全身運動です。下肢の筋力はもちろん、血液循環や心肺機能、心の状態にも良い作用を及ぼします。町のインスタグラムで発信した写真などを使い、職員有志で葉山ウォーキングマップ「健康のこみち(堀内版・一色版)」を作成しました。日頃の健康管理にご利用ください。



6月の相談と教室

らく楽の会(事前申込み制)

難病患者と家族の情報交換会

9日(木)13時30分～15時

エイズの即日検査(予約制)

16日(木)13時15分～15時

肝炎ウイルス検査(予約制)

16日(木)15時15分～15時45分

アルコール教室(事前申込み制)

17日(金)15時～17時

認知症相談(予約制)

21日(火)13時30分～16時

こころの健康相談(予約制)

21日(火)、24日(金)

13時30分～16時30分

※場所は全て鎌倉保健福祉事務所です

問合せ 鎌倉保健福祉事務所

☎046712413900

配布場所 町役場・図書館
問合せ 町民健康課 ☎内線217

平成28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、申込み期間内に「〒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。

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

◆集団健診（検診）日程・申込み期間

月	日	曜日	子宮頸がん検診※1	場所	申込み期間 (消印有効※3)
7月	8日	金	○	葉山	6月1日～7日
	14日	木		逗子	
	25日	月		葉山	
8月	24日	水	○	逗子	7月1日～7日
9月	15日	木		逗子	8月1日～7日
	26日	月		葉山	
10月	4日	火	○	逗子	9月1日～7日
	26日	水	○	葉山	
	28日	金		逗子	
11月	7日	月		逗子	10月1日～7日
	12日	土	○	逗子	
12月	2日	金	○	葉山	11月1日～7日
	6日	火		逗子	
1月	12日	木	○	逗子	12月1日～7日
	21日	土		葉山	
	25日	水		逗子	
	31日	火		葉山	
2月※2	5日	日		市役所	平成29年 1月1日～7日
	8日	水		葉山	
	16日	木		逗子	
	24日	金	○	逗子	

- ※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5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・子宮がん検診はありません。
- ※3 消印は申込み期間内に限ります。それ以前や以降の消印のものは受け付けられませんので、ご注意ください。

特定健診・長寿健診・がん検診等のご案内

葉山町では町民の皆さんの健康管理のため、該当する年齢や条件の人を対象に各種健診（検診）を実施しています。受診方法は「保健センターなどで行う集団健診」、「医療機関で行う個別健診」の二通りがあります。（注意！）特定健診・長寿健診は対象者の皆さんに通知をお送りしますが、がん検診は無料受診券対象者へのみ通知をしています。

種類	対象者	健診内容	個人負担金		受診可能期間	参考 (自費の場合)
			集団健診	個別健診 (医療機関)		
特定健診	40歳から74歳までの葉山町国民健康保険加入の人	身体測定・血圧測定・尿検査・血液検査・診察、医師の判断により心電図・眼底検査	1,500円		平成28年4月1日～29年2月28日	約14,000円
長寿健診	75歳以上の町民全て		無料			

【74歳の方は注意！】葉山町国民健康保険加入の方で4月以降に満75歳になる人は、74歳のうちに特定健診を受診するか、75歳になって長寿健診を受診するか、年度内どちらか1回の受診となります（健診の内容は同じものです）。

がん検診等	対象	検診内容	個人負担金		参考 (自費の場合)
			集団健診	個別健診 (医療機関)	
前立腺がん	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	1,000円	約3,000円
胃がん	40歳以上	バリウムを飲んだ後、胃のレントゲンを集団検診では8枚、個別検診では9枚撮影。	1,000円	3,500円	約14,000円
胃がんリスク	40歳以上	血液検査で胃がんにかかる危険度を判定。胃がんを見つける検診ではありません。		1,500円	約6,000円
乳がん視触診	20～39歳の女性	視触診による検査	600円	900円	約4,000円
乳がん※1	40歳以上で受診日現在に偶数年の女性（2年に1回受診可）	視触診受診後、マンモグラフィ検査（乳房のレントゲン撮影）を必ずセットで受診。40歳以上の人の視触診のみの受診はできません。（集団検診では保健センターで同日に両方受診が可能）	1,500円	2,200円	約11,000円
子宮頸がん※2	20歳以上の女性	子宮頸部の粘膜を取り顕微鏡で検査。個別検診では、必要に応じてコルポスコプ検査を実施。※妊娠している可能性のある人は、集団検診では受けられませんので、医療機関でお受けください。	900円	1,700円	約8,000円
肺がん	40歳以上	胸部レントゲン写真（直接）を1枚撮影。問診の内容によって「たん」の検査を実施。	700円	1,200円	約6,000円
大腸がん	40歳以上	検便（2日分）により潜血反応を検査。	800円	800円	約3,500円
骨粗しょう症	20歳以上	超音波でかかとの骨の状態を検査し骨密度を測定。	500円	700円	約4,500円
肝炎ウイルス（同意書が必要です）※3	41歳以上の人 今年度 満40歳になる人	血液検査でB型肝炎・C型肝炎の検査を実施。（過去に町の肝炎ウイルス検査を受けた人は受診できません） 昭和51年4月2日～昭和52年4月1日生まれの人	1,200円	1,200円	約4,000円
			無料	無料	

- ※1 今年度に40歳に達する人に、無料受診券を4月上旬に送付しています。
- ※2 今年度に20歳に達する人に、無料受診券を4月上旬に送付しています。
- ※3 今年4月1日現在で40・45・50・55・60歳に達し、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4月中旬に送付しています。