

# 健康はやま

平成25年  
4・5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ください。

### 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

平成25年4月23日(火)	5月7日(火)	6月4日(火)
25年1月生まれ	25年2月生まれ	25年3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

平成25年4月25日(木)	5月16日(木)	6月13日(木)
24年5月生まれ	24年6月生まれ	24年7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

平成25年5月14日(火)	7月16日(火)
23年2月、3月生まれ	23年4月、5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
平成25年4月15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
5月13日(月)	保健センター		
5月24日(金)	葉桜児童館		
6月10日(月)	保健センター		
6月18日(火)	青少年会館		
6月26日(水)	木古庭児童館		

### 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
平成25年6月25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23年1～3月生まれの子と保護者

### 幼稚園保育園巡回相談事業について

葉山町では、幼稚園や保育園に専門職(心理発達相談員等)が訪問し、お子さんの心身の発達について支援する「巡回相談事業」を行っています。

詳しい日程等は幼稚園や保育園を通してお知らせしますので、各園にお問合せ下さい。

### 4か月児健診

申込み不要

受付時間 9時～9時30分

平成25年4月18日(木)	5月9日(木)	6月6日(木)
24年11月生まれ	24年12月生まれ	25年1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

平成25年4月18日(木)	5月23日(木)	6月20日(木)
23年9月生まれ	23年10月生まれ	23年11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

平成25年4月25日(木)	5月30日(木)	6月27日(木)
22年4月生まれ	22年5月生まれ	22年6月生まれ

母子健康手帳・問診票・歯ブラシ・採尿・視聴覚検査・予防接種状況についてを忘れずに

### 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

平成25年4月23日(火)	6月25日(火)
24年10月、11月生まれ	24年12月、25年1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	対象
平成25年4月30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24年2月～4月生まれ

母子健康手帳、歯ブラシ・飲み物を忘れずに

### 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5月21日(火)	妊娠中の過ごし方・親と子の歯の健康
5月28日(火)	妊婦体操・妊娠中の栄養(講話と調理実習)
6月4日(火)	沐浴実習・育児についての話
6月11日(火)	産後の健康・ビデオ「赤ちゃんこの素晴らしき生命」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)

平成25年度 集団健診（検診）の日程及び申込方法

申込方法

- ※申込みは郵送、及び逗葉地域医療センター内の専用ポスト（受付時間は土・日・祝祭日を除いた8：30～17：00）への持ち込みで受け付けます。  
電話、インターネット、FAXでの受付はできません。
- ※特定健康診査対象者（40～74歳国民健康保険加入者）へは、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。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）へお問い合わせください。
- ※国民健康保険以外に加入で、がん検診等をご希望の人は、右記のとおりはがきに記入し、お申込みください。

がん検診だけを集団検診で受けた場合は、ハガキでお申し込みください。

おもて	うら
<input type="checkbox"/> 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 検診の種類

日程	平成25年								平成26年	
	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月
葉山町保健センター	24日(金)	14日(金) 24日(月)	9日(火) 27日(土)	20日(火)	27日(金)	15日(火)	13日(水)	2日(月)	7日(火) 31日(金)	7日(金)
逗子市保健センター	20日(月) 30日(木)	28日(金)	1日(月)	8日(木)	24日(火)	21日(月) 29日(火)	9日(土) 27日(水)	6日(金)	9日(木) 29日(水)	12日(水) 27日(木)
逗子市役所	—	—	—	—	—	—	—	—	—	16日(日) 乳がん検診なし
受付期間	4月15日～ 4月21日 (消印有効)	5月1日～ 5月7日 (消印有効)	6月1日～ 6月7日 (消印有効)	7月1日～ 7月7日 (消印有効)	8月1日～ 8月7日 (消印有効)	9月1日～ 9月7日 (消印有効)	10月1日～ 10月7日 (消印有効)	11月1日～ 11月7日 (消印有効)	12月1日～ 12月7日 (消印有効)	1月1日～ 1月7日 (消印有効)
受付期間内であれば、逗葉地域医療センター内の専用ポストに直接入れることも出来ます。 (時間は土・日・祝祭日を除いた8：30～17：00)										

※子宮頸がん検診は、□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」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（健康増進課）に提出されます。

平成25年度 特定健康診査・長寿健康診査・がん検診等のご案内

- 特定健康診査（受診期限は2月28日）・がん検診等（受診期限は3月31日）は、それぞれ、期限までに1度、受診してください。（特定健康診査以外は、該当年齢であれば医療保険に関係なく、受診できます）
- 受診の方法は、契約医療機関で行われる施設健診（検診）と、葉山町保健センターなどで受ける集団健診（検診）の二通りがあります。
- 施設健診（検診）実施医療機関については、葉山町保健センターにお問い合わせください。
- 集団健診（検診）については、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、逗子市役所で受診できます。75歳以上の人は、葉山町保健センターのみでの受診となります。

各種健診（検診）内容

健診(検診)の種類	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	
長寿健康診査	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 ※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を1枚実施。 問診の内容によって痰の検査を実施。	700円 800円	1,200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	なし
歯周疾患検診	40・50・60・70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	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 平成25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月下旬に送付予定です。
- ※2 平成25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月下旬に送付予定です。
- ※3 平成25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 平成25年度に40・50・60・70歳に達する人に、受診券を5月上旬に送付予定です。
- ※5 平成25年4月1日現在で40・45・50・55・60歳に達している人に、肝炎ウイルス無料受診券を6月下旬に送付予定です。
- ※1～5について、4月以降に転入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

## ☆今年度の健康増進事業のご案内

平成25年4～5月開催予定の教室の募集をいたします。場所はいずれも保健センターです。対象年齢は概ね40歳以上です。是非お申込みください。

教室名	定員 開催日時	内 容 (対象年齢等)
シェイプアップ 教室	先着 15人 4月19日(金) 26日(金) 5月10日(金) 17日(金) 全て 10:00～11:00	運動を継続的に行う事で、肥満の予防や太りにくい体作りを目指しましょう。 昨年度参加された方も、お待ちしております。  参加料：1コース2,000円(初回に徴収します。4日間参加できない方も同額です) 持ち物：動きやすい服装、タオル、飲み物
肩こり・腰痛 予防改善体操	先着 15人 5月31日(金) 10:00～11:00	肩こりや腰痛の予防・改善の運動を専門のインストラクターから学びます。  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

お申込みは、保健センターにお電話ください。 ☎875-1275

## ☆練功十八法を体験してみませんか？

葉山町では、みなさんが身近なところで気軽に出来る健康体操として、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。

現在、町で指導員を養成し、地域の中の身近なところで練功十八法を体験できるよう次のとおり実施しています。ぜひ、ご参加ください。(事前申込は不要です)

開催日	時間	場所
4月15日(月)	13:30～14:30	保健センター
5月20日(月)		

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

## ☆肺がん、大腸がんの施設検診がはじまります

肺がん、大腸がん検診についてはこれまで集団検診のみでしたが、4月から医療機関での検診(施設検診)が可能になります。

かかりつけ主治医と相談していただき、あなたにあう検診方法を選んでください。

検診が可能な契約医療機関については、保健センター(☎875-1275)にお問合わせください。

## ☆ヘルスマイト(食生活改善推進員)養成講座のお知らせ

健康的な食生活をおくるための知識・技術を学び、地域の健康づくりの場で、ボランティアとして食生活改善を推進していく人材の育成を目的に実施します。

日 時 (予定)	内 容	場 所
6月5日(水) 10:00～12:00	開講式	逗子市保健センター
6月19日(水) 10:00～14:00	献立のたて方について	葉山町保健センター
7月17日(水) 10:00～12:00	衛生的な調理と食中毒予防について 「健康増進計画・食育推進計画について」	葉山町保健センター
8月7日(水) 10:00～14:00	食育	葉山町保健センター
9月18日(水) 10:00～14:00	生活習慣病予防と食生活	葉山町保健センター
10月16日(水) 10:00～14:00	疾病予防と食生活身体活動について	葉山町保健センター
未 定 10:00～11:00	身体活動と運動(実技)	葉山町保健センター
11月20日(水) 10:00～14:00	若宮会葉山支部(※)の活動見学	葉山町保健センター
12月11日(水) 10:00～14:00	健康と食生活について	葉山町保健センター
1月22日(水) 10:00～14:00	健康と食生活について	葉山町保健センター
2月19日(水) 10:00～14:00	まとめ	葉山町保健センター

※初回に受講料(教材費・調理実習費)として4,500円徴収します。

※当講座の目的上、栄養士、管理栄養士などの資格を有している人は、受講をご遠慮ください。

※若宮会葉山支部は、町の健康づくりの場で食生活改善推進員としてボランティア活動をしている団体です。

※定員は15名です(継続して出席できる方。養成講座の修了証交付には、8割以上の出席が必要です。)

申込方法 保健センターへ電話でお申込みください。 ☎875-1275

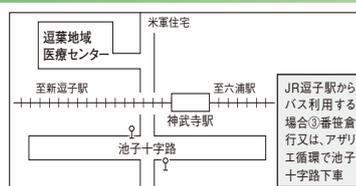
## 急患診療の案内

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
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		

## ★犬や猫を飼っている皆さんへ

◎平成25年度 狂犬病予防接種(集合注射)のお知らせ  
 狂犬病予防接種を下記の日程で実施します。当日は、新規登録・転入登録等も受け付けますので、注射と併せて手続きをしてください。

日にち	時間	場所
4月15日(月)	9:30~10:30	木古庭ふれあい公園
	11:00~12:00	上山口会館
	13:00~14:00	花の木公園
	14:30~15:30	堀内光徳寺
4月16日(火)	9:30~10:30	堀内防災広場
	11:00~12:00	堀内会館
	13:00~14:00	「葉山公園入口」交差点 大海荘駐車場
	14:30~15:30	葉山町保健センター
4月17日(水)	9:00~10:00	葉桜児童館
	10:30~11:30	長柄会館

※荒天時は日程が変更になることもありますので、当日保健センターへお問合せください。

**料 金** 注射費用 3,500円 (予防接種料金2,950円+注射済票550円)  
 新規登録 3,000円 (上記金額とは別に必要です)  
 転入登録 無料 (転出元の鑑札を持参した場合)  
 1,600円 (転出元の鑑札がない場合)

**持ち物** ハガキ (集合注射のお知らせ)  
 黄色い愛犬手帳  
 フンを持ち帰るためのビニール袋 等

※上記期間中に集合注射が受けられない場合は、動物病院等で注射を受け、保健センターへ届出てください。

※病気等により注射が出来ない場合は、獣医師からその旨の証明をもらい、保健センターへ届出てください。

※上記2つについては、動物病院が代行できます。

※死亡、飼い主の変更、転居等の変更事項のある場合は、必ず保健センターへ届出てください。死亡、町内での転居については、葉山町ホームページからも変更できます。

## 食品衛生責任者養成講習会

**日 時**：5月15日(水) 10時~17時  
**場 所**：鎌倉芸術館  
**対 象**：飲食業や食品製造・販売業の営業に必要な資格(調理師・栄養士等)をもっていない方  
**定 員**：145人(先着順)  
**申し込み**：4月24日(水) 10時~16時 受講料1万円と写真(縦4センチ横3センチ)2枚を持参のうえ、鎌倉保健福祉事務所へお越しください  
**問 合 せ**：鎌倉食品衛生協会(鎌倉保健福祉事務所内)  
 ☎0467-22-9488

## 歯っぴいスマイル相談

**日 時**：4月24日(水)13時15分~(予約制)  
**場 所**：鎌倉保健福祉事務所  
**対 象**：心身に病気や障害などがあり、通常の歯科検診を受けにくいお子さん  
**内 容**：歯科検診、保健指導、むし歯予防処置、食べ方相談  
**問 合 せ**：鎌倉保健福祉事務所 保健福祉課  
 ☎0467-24-3900

## 県鎌倉保健福祉事務所の相談と教室 申込み・問合せ 鎌倉保健福祉事務所 ☎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)	4月16日(火)	13:30-16:00
		5月10日(金)	9:00-11:30
		5月21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)	4月9日(火)	13:30-16:00
		4月24日(水)	9:00-11:00
		4月26日(金)	13:30-16:00
		5月22日(水)	9:00-11:00
		5月24日(金)	13:30-16:00
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)	4月19日(金) 5月14日(火)	15:00-17:00
「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)	4月18日(木) 5月16日(木)	13:30-15:00
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	4月22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) (保健師による電話相談は随時実施)	5月30日(木)	14:00-16:00
エイズの相談・検査	エイズに関する個別相談とH1V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週間後の木曜日(要来所)	4月4日(木)	13:15-16:00
		4月18日(木)	
		5月9日(木)	
		5月23日(木)	
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週間後の木曜日(要来所)	4月4日(木)	13:15-16:00
		4月18日(木)	
		5月9日(木)	
		5月23日(木)	
禁煙相談	禁煙のための相談		随 時
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		
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)		

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/