

いつまでも元気で暮らしたい！



# 健康情報

## 管理栄養士による栄養相談

最近体重が減ってきたなど、食事のことで気になることを気軽に相談してください。管理栄養士が個別相談に応じます(二人あたり30〜40分)。  
日時 8月1日(火)、17日(木)  
いずれも9時〜12時

場所 町役場

申込み 町民健康課へ電話予約

☎内線218

## ①練功十八法体験・②葉山体操

日時 9月11日(月)

①13時30分〜14時30分

②14時30分〜15時30分

場所 町役場4階大会議室

問合せ 練功普及会 黒田

☎87511428 ※申込み不要

## 肩こり・腰痛予防改善体操

肩こり・腰痛予防！  
体操で肩こり・腰痛予防！



日時 9月11日(月)10時〜11時

場所 町役場4階大会議室

費用 500円(当日徴収)

持ち物 フェイスタオル・飲み物

動きやすい服装と靴

申込み 町民健康課 ☎内線216

## 鎌倉保健福祉事務所

### 8月の相談と教室

#### こころの健康相談(予約制)

心の病気の心配やひきこもり、療養の仕方、患者への接し方などに精神科医が相談に応じます。  
8日(火)、25日(金)  
13時30分〜16時30分

※ケースワーカーと保健師による電話相談は随時実施しています

認知症相談(予約制)

認知症や物忘れについて、医師が相談に応じます。  
15日(火)13時30分〜16時

HIV即日検査(予約制)

HIVウイルスの血液検査を匿名で受けることができます。  
17日(木)13時15分〜15時

肝炎ウイルス検査(予約制)

39歳以下を対象に、B型・C型肝炎

ウイルス検査を実施します。  
17日(木)15時15分〜15時45分

#### アルコール教室

アルコール依存症についての知識や関わり方について、グループワークで学び、話し合います。  
18日(金)15時〜17時

妊婦さんの歯ぐきの検診(予約制)

29日(火)13時15分から

※場所は逗子市保健センター

※8月23日(水)締切

#### ◆相談と教室について

場所の記載がないものは鎌倉保健福祉事務所です。詳しくはHPをご覧ください。

問合せ 鎌倉保健福祉事務所

☎046712413900



# 平成29年度の集団健診（検診）

## ◆申込み方法

がん検診の申込みは、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。特定健診・長寿健診の申込み方法は、4月号の12ページをご覧ください。

※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	申込期間（消印有効）
9月	25日	月		逗子	8月1日～7日
10月	5日	木		逗子	9月1日～7日
	19日	木	○	逗子	
	24日	火		葉山	
	30日	月	○	葉山	
11月	13日	月		葉山	10月1日～7日
	18日	土		逗子	
	22日	水		葉山	
	27日	月		逗子	
12月	1日	金	○	葉山	11月1日～7日
	5日	火		逗子	
	11日	木	○	逗子	
1月	20日	土		葉山	12月1日～7日
	23日	火		逗子	
	30日	火	○	葉山	
	4日	日		逗子市役所	
2月	7日	水		逗子	平成30年 1月1日～7日
	14日	水		葉山	
	23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4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30年2月28日まで	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P S A（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ピー検査を実施。※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52年4月2日～昭和53年4月1日生まれの人	1,200円 無料	1,200円 無料	約4,000円

※1 今年度に40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歳に達する人に、無料受診券を4月に送付しています。  
※3 昨年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していない人に、無料受診券を4月に送付しています。