

# 健康はやま

平成24年  
6・7月号

## 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、自家用での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

24年6月5日(火)	7月3日(火)	8月7日(火)
24年3月生まれ	24年4月生まれ	24年5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

24年6月14日(木)	7月12日(木)	8月30日(木)
23年7月生まれ	23年8月生まれ	23年9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

24年7月17日(火)	9月11日(火)
22年4月、5月生まれ	22年6月、7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24年6月4日(月)	保健センター	10時00分	0歳～ 就学前位ま での乳幼児 とその親
6月20日(水)	木古庭児童館		
6月26日(火)	元町児童館	11時00分	
7月2日(月)	保健センター		
7月20日(金)	子育て支援センター	の間随時	
8月6日(月)	保健センター		

\*24年度より実施時間を変更しておりますのでご了承ください

### 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	講師
平成24年 7月24日(火)	歯の健康(講話とブラッシング指導) 子どもの食事(講話) 子どもの健康管理について(講話)	歯科衛生士 管理栄養士 保健師
母子健康手帳、歯ブラシ、を忘れずに		

対象 平成23年5月～7月生まれの子と保護者

### 思春期保健講演会(子育て安心教室)

申込み制

思春期の子どもたちの性に関する知識のなさが、性感染症や望まない妊娠などの悲劇を生んでいます。現役の中学生とともに、10代の性行動や性感染症罹患の現状について学び、「生命と性」の大切さについて考える講演会を開催します。

日時 7月5日(木) 13時30分～15時30分  
場所 南郷中学校体育館

### 4か月児健診

申込み不要

受付時間 9時～9時30分

24年6月7日(木)	7月5日(木)	8月2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		

### 1歳6か月児健診

申込み不要

受付時間 13時～13時30分

24年6月21日(木)	7月19日(木)	8月2日(木)
22年11月生まれ	22年12月生まれ	23年1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

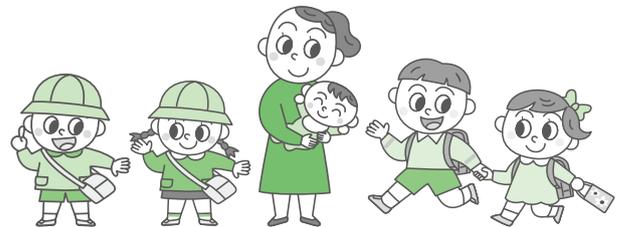
24年6月28日(木)	7月26日(木)	8月30日(木)
21年6月生まれ	21年7月生まれ	21年8月生まれ
母子健康手帳・問診票・歯ブラシ・採尿・視聴覚検査・予防接種状況についてを忘れずに		

### 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

24年7月3日(火)	9月4日(火)
23年12月、24年1月生まれ	24年2月、3月生まれ
母子健康手帳・バスタオルを忘れずに	



### 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も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24年 6月12日(火)	どんな遊びが好きですか。 ——みんなで遊ぼう—— リズム遊び、手遊び等(遊びの実技) 2歳ってどんな頃? (講話) ——発達と関わり方について——	指導員 心理発達相談員
母子健康手帳を忘れずに		

対象 平成22年1～3月生まれの子と保護者

## 平成24年度 集団健診（検診）の日程及び申込方法

74歳以下の方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歳以上の方は、葉山町保健センターのみでの健診（検診）の受診となります。

### 申込方法

※申込みは郵送のみで受け付けます。（受付最終日の消印有効）電話・FAX・インターネット等での申込はできません。

※国民健康保険にご加入の40歳～74歳の特定健診の対象者には、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方は、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。

※社会保険等加入の方で、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方は、右記の通りハガキに記入し、お申込み下さい。

### 申込みハガキの記入見本

おもて

うら

249-0003  
逗子市池子字枚敷戸  
1892-6  
財団法人  
逗葉地域医療センター  
行

葉山町がん検診等  
申込書  
検診日・会場 月 日  
住所  
氏名（ふりがな）  
生年月日（年齢）  
性別  
電話番号  
希望がん検診名

場 所	日にち	平成24年					平成25年		
		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	10日(火)	21日(火)	18日(火)	5日(金)	19日(月)	26日(水)	11日(金)	15日(金)	
	25日(水)		29日(月)	18日(金)					
逗子市保健センター	3日(火)	6日(月)	28日(金)	15日(月)	14日(水)	7日(金)	15日(火)	7日(木)	
				23日(火)		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	
受付期間（各初日から 最終日までの消印有効）	6月1日～ 7日	7月1日～ 7日	8月1日～ 7日	9月1日～ 7日	10月1日～ 7日	11月1日～ 7日	12月1日～ 7日	1月1日～ 7日	

※子宮頸がん検診は□の日のみ実施しています。他の検診につきましては、「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。

### 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撮影できます。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ープ検査。 *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	胸部直接撮影を1枚実施。 問診の内容によって痰の検査を実施。	700円 800円	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	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査を受診していない人	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24年4月1日現在で、40・45・50・55・60歳に達している女性につきましては、女性特有がんクーポン（無料）の対象者です。対象者には6月以降に送付する予定です。
- ※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つきましては、女性特有がんクーポン（無料）の対象者です。対象者には6月以降に送付する予定です。
- ※3 平成24年4月1日現在で、40・45・50・55・60歳に達している方につきましては、大腸がんクーポン（無料）の対象者です。対象者には6月以降に送付する予定です。
- ※4 平成24年度に40・50・60歳に達する方が対象です。対象者には5月に送付しております。4月以降に転入された方や、受診券（黄色いハガキ）を紛失された方は、保健センターへご連絡ください。

○施設健診（検診）をご希望の方は、直接医療機関へお申込みください。

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 電話 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 電話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 電話873-7752

## 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、どのコースもご参加ください。(申込は不要です。)

### ○夏休み朝練習

開催日	場所
7月25日(水)	森戸海岸 (森戸神社寄り)
8月1日(水)	
8月8日(水)	
8月6日(月)	一色公園 (ゲートボール場寄り)
8月13日(月)	
8月20日(月)	
8月27日(月)	

時間はいずれも 6 : 30 ~ 7 : 15

### ○月1回コース

開催日	時間	場所
6月 18日(月)	13:30~14:30 一般	保健センター
7月 9日(月)	14:30~15:30 会員	

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

## 今年度の健康増進事業のご案内

6月~7月開催予定の教室の募集をいたします。是非お申込みください。

教室名	定員開催日	内 容 (対象年齢等)
肩・膝・腰の体操	先着15名 6月28日(木) 10時~11時	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、関節の痛みが悩む方が増える傾向があります。動かさないと次第に痛みが強くなっていくけれど、動かさず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出来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、痛みが生じ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：汗をかくので、飲み物、タオル。 動きやすい服装。
ヘルシークッキング教室「3・1・2 弁当箱ダイエット法」	先着15名 7月6日(金) 10時~13時30分 無料	食事は命の源ですが、毎食バランスのよい食事を作るのは大変ですね。 「3・1・2 弁当箱ダイエット法」は、お弁当箱を使ってバランスのよい食事の献立のたて方、調理の方法を学ぶ方法です。この「3・1・2 弁当箱ダイエット法」の専門家である管理栄養士をお呼びして講話と調理実習を行います。 持ち物：布巾2枚、エプロン、三角巾

場所はいずれも保健センターです。  
申込先：保健センター ☎875-1275

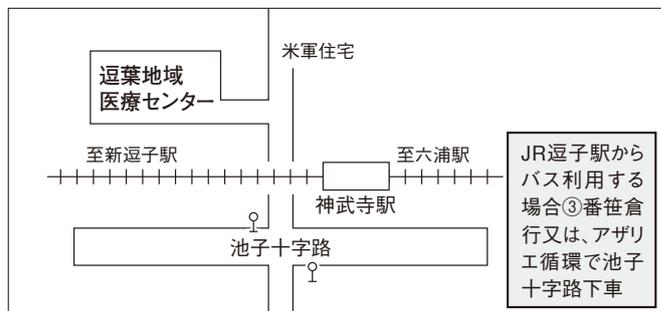
## 急患診療の案内

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。

		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		



## 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

### ★犬の登録・狂犬病予防接種はお済みですか？

狂犬病の予防接種は狂犬病予防法に基づき、毎年6月30日までに接種する事が義務付けられています。

まだ、お済みでない場合はお早めに接種してください。また、犬の健康状態が悪く、接種できない場合はかかりつけ獣医に相談の上、猶予証明を保健センターに提出してください。

#### ■犬の登録

犬の所有者は犬を取得した日(生後90日以内の犬を取得した場合は、90日を経過した日)から30日以内にその犬の所在地を管轄する市町村長に犬の登録を申請しなければなりません。登録は一回3,550円(登録手数料及び注射済票交付手数料)です。登録は、保健センターの窓口で出来ます。

なお、一度登録をすれば、犬の所在地が変わっても登録変更の手料は無料です。ただし、鑑札の交換が必要になりますので犬の鑑札は大切にしてください。

#### ■犬の登録事項変更

飼い主の変更や町内での住所の変更があった場合は保健センターに届け出てください。なお、電子申請でも手続きができます。

#### ■犬の死亡 電子申請が出来ます。

飼っていた犬が死亡した場合、死亡してから30日以内に保健センターに電話か電子申請で届け出てください。その際、犬の鑑札を返還してください。

※電子申請をされる場合は、「葉山町電子申請システム」から申請してください。

#### ■犬の転入

他市町村から転入してきた場合は、保健センターへ来庁して犬の所在地等の変更届と前市町村の鑑札を提出して下さい。

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)	6月19日(火)	13:30~16:00
		7月13日(金)	9:00~11:30
		7月17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)	6月7日(木)	9:00~11:30
		6月22日(金)	13:30~16:00
		7月5日(木)	9:00~11:30
		7月24日(火)	13:30~16:00
7月27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、関係機関職員(事前申込制)	7月10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)	6月14日(木)	13:30~15:00
		7月12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	6月25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)	7月12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、依存症に関する相談	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(TEL.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/>

## かかりつけ医、かかりつけ歯科医を持ちましょう!

### かかりつけ医、かかりつけ歯科医とは

葉山町では、身近で信頼できる「かかりつけ医」「かかりつけ歯科医」をお持ちいただくことをお奨めしております。

この「かかりつけ医」「かかりつけ歯科医」は、患者さんご自身はもとよりそのご家族の健康管理全般にはじまり、病気の早期発見、初期治療(プライマリーケア)や慢性疾患の治療・経過観察などを主に行います。

健康上の不安・お悩みごとなどがありましたら、お気軽に「かかりつけ医」「かかりつけ歯科医」にご相談していただき、適切なアドバイスをお受け下さい。

※信頼できるかかりつけ医を持つことで、日常的な精神疾患・身体疾患への対応、健康管理を行うことができ、かつ早期段階での治療が可能となり、いつまでも健康に自分らしく生活を過ごすことが可能となります。

※信頼できるかかりつけ歯科医を持ち日頃から口腔ケアを行い、いつまでも自分の歯でしっかりと食事することで健康を維持することができ、また、自分の歯でよく噛むことで脳を刺激し認知症予防にもなります。

近年の日本人の死亡原因の第4位を占める肺炎の原因として誤嚥性肺炎が注目されており、その予防のためにも口腔内を日頃から清潔に保つことが重要となっています。