

健康はやま

平成22年12月
平成23年1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、自家用での来場はご遠慮ください。

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

12月7日(火)	23年1月11日(火)	2月1日(火)
22年9月生まれ	22年10月生まれ	22年11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

12月9日(木)	23年1月20日(木)	2月10日(木)
22年1月生まれ	22年2月生まれ	22年3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

23年1月18日(火)	3月8日(火)
20年10月、11月生まれ	20年12月、21年1月生まれ
母子健康手帳・歯ブラシを忘れずに	

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

23年1月11日(火)	3月8日(火)
22年6月、7月生まれ	22年8月、9月生まれ
母子健康手帳・バスタオルを忘れずに	

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
12月6日(月)	保健センター	10時15分	0歳～ 就学前位ま での乳幼児 とその親
23年1月12日(水)	保健センター	}	
1月26日(水)	木古庭児童館	11時15分 の間随時	

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
12月14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?～関わり方について～(講話)	心理相談員 指導員 保健師
母子健康手帳、を忘れずに		

対象 20年7月～9月生まれのお子さんと保護者

4か月児健診

申込み不要

受付時間 9時～9時30分

12月2日(木)	1月13日(木)	2月3日(木)
22年7月生まれ	22年8月生まれ	22年9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

12月9日(木)	23年1月20日(木)	2月17日(木)
21年5月生まれ	21年6月生まれ	21年7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

12月16日(木)	23年1月27日(木)	2月24日(木)
19年12月生まれ	20年1月生まれ	20年2月生まれ
母子健康手帳・問診票・歯ブラシ・採尿・視聴覚アンケートを忘れずに		

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歳のお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	講師
23年 2月8日(火)	子どもの食事(講話と試食) 歯の健康(講話とブラッシング指導) 子どもの健康管理について(講話)	栄養士 歯科衛生士 保健師
母子健康手帳、歯ブラシ、スプーン、飲み物(お茶)を忘れずに		

対象 21年11月・12月～22年1月生まれのお子さんとお保護者

両親教室

申込み不要

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23年2月1日(火)	妊娠中の過ごし方・親と子の歯の健康
2月8日(火)	妊婦体操・妊娠中の栄養(講話と調理実習)
2月15日(火)	沐浴実習・育児についての話
2月22日(火)	産後の健康・ビデオ「赤ちゃんこの素晴らしき生命」等

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 現在妊婦中の方とその家族

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)

講演会「パパの子育て講座～めざせイクメン！」

お父さん、子育てを楽しんでいますか？子育てを通じ夫婦の役割や子どもへの役割を考え、もっと育児を楽しみませんか？これからお子さんが生まれる予定のプレパパもぜひ、ご参加ください。

日時 平成23年1月22日(土) 10時～12時 **場所** 福祉文化会館 1階大会議室
講師 東 浩司さん (NPO法人ファザーリングジャパン理事・株式会社ソラーレ代表)
対象者 これからお子さんが生まれる予定の父親、乳幼児期の子どもを持つ父親および母親等
定員 30名 **申し込み先** 子ども育成課

おとなの保健コーナー 問合せ 保健センター ☎875-1275 町ホームページ <http://www.town.hayama.lg.jp/>

今年度の特定健診・がん検診は受診されましたか？

特定健診・がん検診は、集団もしくは施設のいずれかで年度に1回受診していただくものです。まだ受診されていない方で、集団健診をご希望の方は次の日程で申込みしていただき受診しましょう。

74歳以下の方は葉山町保健センターと逗子市保健センターで健診(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) 1人につき1通必要です。電話・FAX・インターネット等での申込みはできません。

※社会保険等加入の方で、がん検診等の受診希望の方は、右の通りハガキに記入し、お申込みください。

※特定健診は国民健康保険にご加入の40歳～74歳の方が対象となります。送付してあります受診券と申込書(折りたたむと封書になります)に必要な事項を記入し、お申込みください。

※75歳以上の方で長寿健診をご希望の方は、受診券を葉山町役場まで、取りに来てください。

問合せ

問合せ・当日キャンセルは
町保健センター ☎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

申込み後の問合せは
逗葉地域医療センター ☎873-7752

施設検診をご希望の方は、直接医療機関へ申込みしてください。

申込みハガキの記入見本

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	葉山町がん検診等 申込書 検診日・会場 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
--	--

おもて

うら

場 所	平成23年		
	1月	2月	3月
逗子市保健センター	7日(金)	3日(木)	-
	25日(火)	25日(金)	
葉山町保健センター	14日(金)	7日(月)	-
	21日(金)		
受付期間(各初日から最終日 までの消印有効)	12月1日 ～5日	1月4日 ～8日	-

※□の日は、子宮がん検診もしています。

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 (レントゲン撮影)	40歳以上	集団検診は、間接撮影で8枚撮影。 施設検診は、直接撮影で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)	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	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ブ検査。 *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	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	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

※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。

※申し込み期間内であっても、定員を超した場合は逗葉地域医療センターよりご連絡させていただきます。

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。

問合せ

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

開催日	時間	場 所
23年 1月17日(月)	13:30~14:30	保健センター

今年度の健康増進事業のご案内

12月から1月、2月開催予定の教室の募集をいたします。下記のとおりですので、参加希望の方は、保健センターまでご連絡ください。

*定員になり次第締め切りますので、ご了承ください。

教室名	定員開催日	内 容
シェイプアップ教室	先着20名 23年 1月21日(金) 1月28日(金) 2月4日(金) 13:30 } 14:30	シェイプアップしたい方を対象に、リズム体操・バランスボール等を利用し、楽しみながら理想の体型を目指します。 (年齢、体力を問わず、どなたでも参加できます。) 持ち物：動きやすい服装、飲み物、タオル ※3日間1コースです。 ※過去にシェイプアップ教室に参加していただいた方はご遠慮ください。

申込方法 保健センター ☎875-1275

女性特有のがん検診について

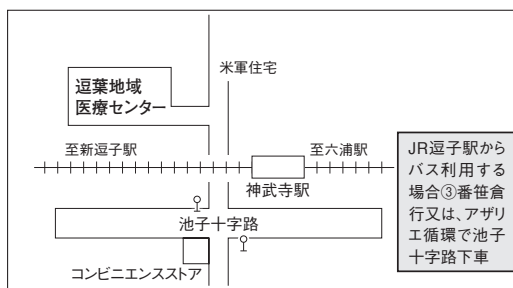
女性特有のがん検診のクーポン券をお持ちの方でまだ検診を受診されていない方は、使用期限(平成23年1月31日)の直前には混雑が予想されますので、早めの受診をお願いいたします。

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

犬や猫を飼っている皆さんへ

ペットは飼い主にとっては大事な家族の一員ですが、他人に迷惑をかけるような飼いかたをすれば、ご近所のトラブルになりかねません。きれいで安全な、住みよい葉山を保つためにペットの飼い主は次のことを守ってください。

○飼い犬の無駄吠えに注意する。

「犬の鳴き声がうるさい」という苦情が増えています。犬が必要以上に長い時間吠えていると、飼い主は気にならなくても近隣の人にはストレスとなる場合がありますので、周りの人に迷惑がかからないように注意してください。

○海岸、公園等で犬を放すことはやめる。

公共の場所で犬を放すことは県条例で禁止されています。たとえおとなしい犬でも、小さい子どもや動物の嫌いな人には恐ろしく感じることもあります。犬を散歩させるときは鎖やリードで必ずつないでください。

○フンは飼い主の責任で始末する。

犬も猫もしつけて排便の場所を決めさせることができます。散歩のときもフンを始末する準備をして出かけ、飼い主が責任をもって持ち帰ってください。

H I V即日検査（予約不要・無料・匿名制）

採血より結果説明まで約1時間です
日時 12月6日(月)
 14:00~15:30受付
場所 県鎌倉保健福祉事務所
対象 感染の機会が発生してから3ヶ月を経過している方
検査可能人数 30人(先着順)
問合せ 県鎌倉保健福祉事務所
 保健予防課☎0467-24-3900
備考 判定保留の場合は1週間後に結果説明となります(要来所)

こどもの食物アレルギー教室

日時 12月18日(土) 10:00~12:30
場所 県鎌倉保健福祉事務所
テーマ 食物アレルギーについてのお話と交流会
講師 国立病院機構横浜医療センター
 菅井和子医師
対象 アレルギー疾患を持つ子どもの家族及び関係者など
定員 先着30人 要予約 保育あり
 (要予約、先着10人程度)
申込み・問合せ 鎌倉保健福祉事務所
 保健福祉課 ☎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) (保健師による電話相談は随時実施)	12月21日(火)	13:30-16:00
		1月7日(金)	9:00-11:00
		1月18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、アルコール等について、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相談は随時実施)	12月2日(木)	9:00-11:00
		12月24日(金)	13:30-16:00
		1月6日(木)	9:00-11:00
		1月17日(月)	13:30-16:00
1月28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(事前申込制)	12月17日(金)	15:00-17:00
		1月11日(火)	
「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)	12月9日(木)	13:30-15:00
		1月13日(木)	
子育て親子支援相談	未熟児、慢性疾患等のあるお子さんについての専門職による発育・発達、歯科、栄養、 理学療法、心理等の相談(予約制)※会場は逗子文化プラザ市民交流センター	1月14日(金)	13:30-15:30
妊婦の歯と歯ぐきの検診	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	1月24日(月)	13:00~
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)	1月13日(木)	14:00-16:00
ひきこもり家族教室	主に10代後半から30代の社会的ひきこもりの人を持つ家族の会。 知識を得、交流を深めることが目的(事前申込制)	12月15日(水)	13:30-15:30
		1月19日(水)	
禁煙相談	禁煙のための相談(予約制)	第2・第4火曜日	13:30~
エイズの相談・検査	エイズに関する個別相談とH I V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) ※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(☎0467-24-3900)まで
 ホームページもご利用ください <http://www.pref.kanagawa.jp/osirase/15/1578/index.htm>