

すこやか育児教室

申込み制

受付時間 9時15分～9時30分

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。

| 日時 | 内容 | 対象 |
|-----------------------|--|-----------------------|
| 5月20日(火) 9時30分～11時 | 子供の食事(講話と試食): 栄養士 歯の健康(講話とブラッシング指導): 歯科衛生士 子どもの健康管理について(講話): 保健師 | H19年 2,3,4月 生まれ |

母子健康手帳、歯ブラシ、スプーン、飲み物(お茶)を忘れずに

ポリオ(急性灰白髄炎)予防接種

申込み不要

受付時間 13時30分～14時45分

対象 接種当日が生後3か月から90か月未満のお子さんで、2回目は1回目接種後41日以上あける必要があります。標準的な接種時期は、接種当日生後3か月から18か月です。

| 日にち | 地区別 |
|----------|------------|
| 5月14日(水) | 木古庭・上山口・一色 |
| 5月19日(月) | 下山口・堀内・長柄 |
| 5月28日(水) | 予備日 |

母子健康手帳・予診票を忘れずに

動物愛護コーナー

問合せ 保健センター ☎875-1275

狂犬病予防注射のお知らせ

狂犬病は動物から人に感染する動物由来感染症で、感染している動物に噛まれてから約1～2か月後に頭痛、発熱等の風邪の様な症状に始まり、噛まれた部位の痛み、筋肉のけいれん等が起こります。最終的には昏睡症状から呼吸停止となり発症するとほぼ、100%死に至る恐ろしい感染症です。

国内では昭和31年に発生がありましたが、その後は現在まで発生しておりません。これは、狂犬病に感染する可能性の高い動物〈犬、猫、キツネ、スカンク、アライグマ〉について、輸入時の検疫と予防接種の施行が行われていること、そして毎年の飼い犬の予防接種や野犬の保護収容によって現在の状況がたもたれています。狂犬病の感染の予防には毎年の狂犬病予防注射を接種することが必要不可欠です。

今年も下記の日程で狂犬病接種を実施します

| 日にち | 時間 | 場所 |
|----------|---------------|---------------------|
| 5月14日(水) | 9時30分～10時30分 | 木古庭ふれあい公園 |
| | 11時～12時 | 上山口会館 |
| | 13時～14時 | 花の木公園 |
| | 14時30分～15時30分 | 堀内光徳寺 |
| 5月15日(木) | 9時30分～10時30分 | 堀内防災広場 |
| | 11時～12時 | 堀内会館 |
| | 13時～14時 | 葉山公園入口信号横 大海荘駐車場 |
| | 14時30分～15時30分 | 保健センター |
| 5月16日(金) | 9時30分～10時30分 | 葉桜児童館 |
| | 11時～12時 | 長柄会館 |
| 5月19日(月) | 荒天延期日の予備日 | 要問合せ |

妊婦健康診査について

現在妊娠中の人で、他市町村で母子健康手帳を交付された後、転入された人は、妊婦健康診査の公費負担について、個別にお問合わせください。

中学1年生と高校3年生に相当する方の麻しん風しん予防接種について

平成20年度より5年間に限り、中学1年生と高校3年生に相当する人の麻しん風しん予防接種が定期予防接種となります。

対象者には予診票同封のお知らせを個別に送付します。指定医療機関で予約のうえ接種してください。

本年度の対象者は下表のとおりです。

| | |
|----------|-----------------------------|
| 中学1年生に相当 | 平成7年4月2日から 平成8年4月1日生まれの人 |
| 高校3年生に相当 | 平成2年4月2日から 平成3年4月1日生まれの人 |

母子健康手帳(お持ちの方)・予診票を忘れずに

※本年度対象者の接種期間は、平成21年3月31日までとなります。

| | | |
|----|---------|--------|
| 料金 | 予防注射料 | 2,950円 |
| | 済票交付手数料 | 550円 |
| 合計 | | 3,500円 |

(新規登録の場合、登録料3,000円が加算されます。)

※当日都合の悪い人は、開業獣医師での予防接種を受け、必ず保健センターへ届け出てください。

※犬の具合の悪いときは、担当獣医にご相談ください。

※当日は愛犬手帳と、4月中旬にお送りします狂犬病予防接種の案内ハガキをご持参ください。

※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け出てください。

健診の実施方法が変わります

法律の改正に伴い、従来の健診制度が大きく変わります。「特定健診」・「各種がん検診」の詳しいご案内は、5月1日発行の「広報はやま」の5月号をご覧ください。

生き生きセミナーのお知らせ

健康・体力づくりの三大要素運動・栄養・休養をテーマにセミナーを開催いたします。自分自身・家族の健康を考え一緒に学びましょう！

全8回

| 日時 | 内容 | 講師 |
|---|---|-----------------|
| 6月2日(月) 6月6日(金) 6月11日(水) 6月16日(月) 6月20日(金) 13:30~15:30 | 運動 運動の必要性 中国の新保健体操 「練功十八法」 | 練功十八法普及会々員 |
| 6月30日(月) 13:30~15:30 | 休養 十分な睡眠・入浴・マッサージ | 鎌倉逗葉鍼灸マッサージ師会々員 |
| 6月25日(水) 10:00~13:00 | 栄養 バランスを考えた食事・調理実習 | 管理栄養士 |
| 7月4日(金) 13:30~15:30 | 知識 講話…生活習慣病予防について 実技…健康の散歩道を歩く | 保健師 |

場所 保健センター
対象 町在住者（毎回出席できる人、運動をしても健康上さしつかえのない人・最終日は約1時間歩きます。）

定員 24人
持ち物 運動できる服装(運動・知識)、エプロン、三角巾、ふきん2枚、米100グラム(栄養)、筆記用具

申込方法 電話またはホームページで申し込みを受け付けます。

申込期間 4月14日(月)～5月16日(金)(定員になり次第締切)

言語訓練教室のご案内

脳血管疾患等による失語症等で、日常の会話に困難のある人、言語聴覚士や保健師と共にグループで訓練してみませんか？

日時 毎月第2または第3木曜日(4・8月を除く) 13時30分～15時30分

場所 保健センター

申込方法 保健センターにて受付。

ヘルシークッキングセミナー

毎日の食事のメニューを考えるのは、大変！！好きなものばかり食べていては健康にもよくないですね。おいしくて、簡単、そして栄養バランスのよい食事の作り方を皆さんと一緒に学びませんか？

日時 5月21日(水) 10時～13時

場所 保健センター

講師 管理栄養士

持ち物 米100g ふきん2枚 エプロン三角巾

定員 24人

申込方法 保健センターにて電話または、ホームページで受け付けます。

※託児を実施します。託児をご希望の人は電話のみ予約を受け付けます。(若干名)

申込期間 4月14日(月)～5月16日(金)

ヘルスアップサポーター(食生活改善推進員)養成講座のお知らせ

健康的な食生活のための知識・技術を学び、地域の健康づくりのボランティア活動をする人材育成を目的に実施します。

全9回

| 回 | 日時 | 場所 |
|---|---------------------|-----------|
| 1 | 5月30日(金) 13時15分～16時 | 逗子市保健センター |
| 2 | 6月18日(水) 10時～15時 | 葉山町保健センター |
| 3 | 7月25日(金) 10時～14時 | 鎌倉保健福祉事務所 |
| 4 | 9月17日(水) 10時～15時 | 葉山町保健センター |
| 5 | 10月17日(金) 10時～14時 | 葉山町保健センター |
| 6 | 11月14日(金) 10時～14時 | 葉山町保健センター |
| 7 | 12月4日(水) 10時～14時 | 葉山町保健センター |
| 8 | 1月21日(水) 10時～14時 | 葉山町保健センター |
| 9 | 2月13日(金) 10時～14時 | 葉山町保健センター |

※内容は健康と食生活に関する内容(カロリー計算含む)

受講料 無料。ただし、教材費・調理実習費(1回500円程度)は受講者負担です。

定員 20人(出来るだけ継続して出席できる人)

申込方法 保健センターにて電話またはホームページで受付。

申込期間 4月14日(月)～5月23日(金)(定員になり次第締切)