

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。

4か月児健診

申込み不要

受付時間 9時～9時30分

10月1日(木)	11月5日(木)	12月3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

10月15日(木)	11月19日(木)	12月10日(木)
20年3月生まれ	20年4月生まれ	20年5月生まれ
母子健康手帳・問診票・歯ブラシを忘れずに		

2歳児歯科健診

申込み不要

受付時間 9時15分～9時30分

11月24日(火)	平成22年1月26日(火)
19年8月、9月生まれ	19年10月、11月生まれ
母子健康手帳・歯ブラシを忘れずに	

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

10月6日(火)	11月10日(火)	12月1日(火)
21年7月生まれ	21年8月生まれ	21年9月生まれ
母子健康手帳・バスタオルを忘れずに		

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

11月10日(火)	平成22年1月12日(火)
21年4月、5月生まれ	21年6月、7月生まれ
母子健康手帳・バスタオルを忘れずに	

両親教室

申込み不要

ご出産におけ心配なこと、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21年11月17日(火)	妊娠中の過ごし方・親と子の歯の健康
11月24日(火)	妊婦体操・妊娠中の栄養(講話と調理実習)
12月1日(火)	沐浴実習・育児についての話
12月8日(火)	産後の健康:ビデオ「赤ちゃんこの素晴らしい生命」等

時間 13時30分～15時30分 ※4日間で1コースです。

対象 現在妊娠中の人とその家族

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)

ポリオ(急性灰白髄炎)予防接種

受付時間 13時30分～14時30分

対象者 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。

10か月児健診

申込み不要

受付時間 9時～9時30分

10月8日(木)	11月12日(木)	12月10日(木)
20年11月生まれ	20年12月生まれ	21年1月生まれ
母子健康手帳を忘れずに		

3歳児健診

申込み不要

受付時間 13時～13時30分

10月22日(木)	11月26日(木)	12月17日(木)
18年10月生まれ	18年11月生まれ	18年12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
11月17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 平成20年8・9・10月生まれのお子さんと保護者

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
12月8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)ー関わり方についてー	保健師 指導員 心理相談員

母子健康手帳を忘れずに

対象 平成19年7・8・9月生まれのお子さんと保護者

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。

時間 10時15分～11時15分の間随時

対象 0歳～就学前位までの乳幼児とその親

日にち	場所	日にち	場所
10月5日(月)	保健センター	11月16日(月)	芝崎児童館
10月19日(月)	上山口児童館	11月30日(月)	木古庭児童館
11月9日(月)	保健センター	12月7日(月)	保健センター

母子健康手帳・予診票を忘れずに

日にち	地区別	日にち	地区別
11月11日(水)	一色1～一色1900	12月16日(水)	堀内
11月25日(水)	長柄	12月18日(金)	一色1901～2600・ 木古庭・上山口・下山口

母子健康手帳・予診票を忘れずに

ちいさく生まれた子どものための育児教室

日時 10月9日(金) 10時～11時30分
(受付9時40分～)

場所 鎌倉保健福祉事務所

内容 「おしえて！らくらく育児のコツ～生活・歯科・栄養のお話」

講師 当所保健師、歯科衛生士、栄養士

対象 鎌倉市・逗子市・葉山町にお住まいで、出生児体重2500gより小さい3歳未満のお子さまとご家族

申込み 電話にて要予約
鎌倉保健福祉事務所 保健福祉課
☎0467-24-3900 内線235

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/>

今年度の健康増進事業のご案内

10～12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。多くの住民の皆様参加をお待ちしております。※定員になり次第締め切りますので、ご了承ください。

開催場所 保健センター **申込み・問合せ** 保健センター ☎875-1275

教室名	定員・開催日時	内容
ノルディックウォーキング	先着30名 10月28日(水) 10時～11時30分	専用のポールを使い、葉山の自然を楽しみながらウォーキングを行います。
男のトレーニング教室	先着15名 10月3日(土) 10月10日(土) 10時～11時 10月17日(土) 10月24日(土)	格闘技エクササイズ(有酸素運動)と筋力トレーニングを行います。(40代から50代の方にお勧めです) ●出来るだけ継続して出席できる方
やさしい体操教室	先着30名 12月11日(金) 10時～11時	タオルやセラバンドを使用して無理なく体を動かします。運動をこれから始める方にお勧めです。

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下記のとおり実施しております。ぜひ、ご参加ください。

	日にち	場所
1	10月8日(木)	芝崎児童館 11時～11時40分
	11月19日(木)	
2	10月20日(火)	元町児童館 11時～11時40分
	11月17日(火)	
	12月1日(火)	
3	11月24日(火)	青少年会館 11時～11時40分

問合せ 保健センター ☎875-1275
練功十八法普及会 黒田晴江さん ☎875-1428

お口の健康教室(公開講座)のご案内

入れ歯が合わなくてよくかめない。最近、食事の時にむせやすくなった。唾液の量が少ない為か口の中が乾く、粘つく気がする。これらの事が気になることがありますか？

おいしいものがおいしく食べられることは、大切なことですね。お口の中の健康にも、ちょっと目を向けてみませんか？

対象 おおむね65歳以上の人。関心のある人

日時 10月1日(木) 13時30分～15時30分

場所 保健センター

定員 30人

講師 逗葉歯科医師会医師 歯科衛生士

持ち物 歯ブラシ・手鏡・タオル

申込方法 電話で受け付けます。

(介護予防事業・お口の中の健康教室〔6回コース〕の公開講座です。)

難病講演会のお知らせ

①パーキンソン病と上手につき合おう

～日常生活での工夫と留意点～

日時 10月15日(木) 午後2時～4時

対象 パーキンソン病患者とご家族の人
演題に関心のある人

講師 かわしま神経内科クリニック院長
川嶋乃里子医師

②潰瘍性大腸炎の病気の理解

～仕事をしながら治療をしている人のために～

日時 11月29日(日) 午後2時～4時

対象 潰瘍性大腸炎患者とご家族の方・演題に関心のある方

講師 横浜市立大学附属病院市民総合医療センター炎症性腸疾患(IBD)センター部長
木村英明医師

場所 鎌倉保健福祉事務所

定員 各40人

申込み 電話にて要予約
鎌倉保健福祉事務所 保健予防課
☎0467-24-3900 内線255

もう、特定健診・がん検診を受診されましたか？

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は、下記の日程で申し込みしていただき受診しましょう。

集団健診(検診)の日程・場所

場 所	日 程	平成21年11月	平成21年12月	平成22年 1月
逗子市保健センター		7日(土)	—	7日(木)
		30日(月)		27日(水)
葉山町保健センター		2日(月)	4日(金)	8日(金)
受付期間(各初日から最終日までの消印有効)		10月1日(木)～5日(月)	11月1日(日)～5日(木)	12月1日(火)～5日(土)

□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(生活習慣病でない人)		無 料	
前立腺がん検診	40歳以上	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	集団は、間接撮影で8枚撮影。施設は、直接撮影で9枚撮影。	1,000円	3,500円
乳がん視触診	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	20歳以上	子宮頸部の粘膜をとり顕微鏡で検査。個別検査では、必要に応じてコルポスコプ検査。 *妊娠している人は個別健診で随時。	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」	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	特定健康診査の血液検査で希望する対象者にB型・C型肝炎の検査をします。 ◎同意書が必要。	無 料	
	41歳以上で、過去に肝機能異常を指摘されたことのある人		1,200円	

申込み 逗葉地域医療センターに郵送(申し込み受付期間の消印有効)…FAX・電話での申し込みは行いません。
○葉山町国民健康保険に加入している40～74歳の人に、4月中に案内・受診券などを入れた封筒を送付していますので同封の申込書で健診(検診)受付日までに申し込んでください。

- 上記以外の方は、右記のとおりハガキで申し込んでください。
- 申し込みは1人につき1通必要です。
- 消印受付期間は厳守してください。
- 逗子市保健センターで行っている健診(検診)も受けることができます。
- ※各種健診(集団・施設健診)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、定員を超過した場合は締め切りさせていただきます。

(申し込みハガキの記入見本)

〒249-0003 逗子市池子字数戸 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 希望検診名 (複数受診可)
--	---

おもて

うら

問い合わせ先 保健センター ☎875-1275

高齢者インフルエンザ予防接種のご案内

インフルエンザは、普通のかぜに比べて、突然の高熱や関節痛などの全身症状を伴い肺炎等を合併した場合、重症化するのが特徴です。又、感染力が強く、特に高齢者の死亡率が高いといわれています。

このため、町では、65歳以上の希望者を対象に、年1回に限り、インフルエンザ予防接種費用の一部を助成します。

接種を希望する方は、住所・氏名・年齢の確認できる

健康保険証等を持参し、インフルエンザの説明をよく読んでから接種を受けてください。

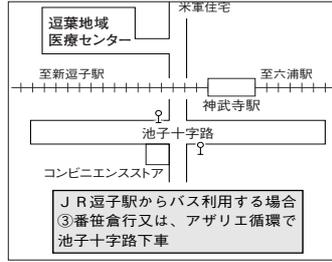
自己負担は1,500円です。なお、一部助成の対象期間は、10月1日から平成22年1月31日までです。

指定医療機関の確認については、保健センターにご連絡ください。 ☎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。



		休日	夜間
逗葉地域医療センター	内科系	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
県動物保護センター ☎0463-58-3411

犬や猫を飼っている皆さんへ

きれいで住みよい葉山を保つために皆さまのご協力ををお願いします。

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、近所の「厄介者」になってしまいます。海岸や公園等の公共の場所で犬を放したり、公園や道路で犬や猫に排便をさせてそのままにしている飼い主がいます。海岸や公園、道路等ではだれもが安心して過ごせるようにペットの飼い主は次のことを守ってください。

○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。

○犬や猫についての相談は、

県動物保護センター (☎0463-58-3411)

又は、鎌倉保健福祉事務所 (☎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	お年寄りの認知症やもの忘れ、こころの健康などについての医師による相談 (予約制)	10月20日(火)	13:30-16:00
		11月4日(水)	9:00-11:00
		11月17日(火)	13:30-16:00
精神保健福祉相談	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)	10月1日(木)	9:30-11:00
		10月23日(金)	13:30-16:00
		11月5日(木)	9:30-11:00
		11月16日(月)	13:30-16:00
11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 (事前申込制)	10月16日(金) 11月10日(火)	15:00-17:00
難病患者と家族の交流会「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)	10月8日(木) 11月12日(木)	13:30-15:00
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)	10月5日(月)	13:15-14:30
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	10月16日(金)	13:00集合
女性のための専門健康相談	更年期症状・妊娠・不妊等女性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)	11月12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)	11月18日(水)	13:30-15:30
禁煙相談	禁煙のための相談 (予約制) (ニコチンパッチの無料配布は平成21年3月31日で終了しました)	第2・第4 火曜日	第1回13:30～ 第2回14:30～
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) ※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、依存症に関しての相談		随時
住まいと健康の相談	住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 問合せ・申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>