

# 健康はやま

平成21年  
8・9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。

### 4か月児健診

申込み不要

受付時間 9時～9時30分

8月6日(木)	9月3日(木)	10月1日(木)
21年3月生まれ	21年4月生まれ	21年5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

8月6日(木)	9月17日(木)	10月15日(木)
20年1月生まれ	20年2月生まれ	20年3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

9月8日(火)	11月24日(火)
19年6月、7月生まれ	19年8月、9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

8月4日(火)	9月1日(火)	10月6日(火)
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・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

9月3日(木)	11月10日(火)
21年2月、3月生まれ	21年4月、5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21年9月1日(火)	妊娠中の過ごし方・親と子の歯の健康
9月8日(火)	妊婦体操・妊娠中の栄養(講話と調理実習)
9月15日(火)	沐浴実習・育児についての話
9月29日(火)	産後の健康・ビデオ「赤ちゃんの素晴らしき生命」

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)

### 10か月児健診

申込み不要

受付時間 9時～9時30分

8月13日(木)	9月10日(木)	10月8日(木)
20年9月生まれ	20年10月生まれ	20年11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

8月27日(木)	9月24日(木)	10月22日(木)
18年8月生まれ	18年9月生まれ	18年10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

### 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
9月9日(水)	子育て支援センター ぽけっと	10時15分 }	0歳～ 就学前位ま での乳幼児 とその親
9月14日(月)	元町児童館		
9月28日(月)	葉桜児童館	11時15分	
10月5日(月)	保健センター	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
9月15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) —— 関わり方について ——	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4月～6月生まれのお子さんと保護者

### 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20～24年度に限り、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。

対象者には既に予診票同封のお知らせを個別に送付しています。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8年4月2日から平成9年4月1日生まれの人
高校3年生に相当	平成3年4月2日から平成4年4月1日生まれの人

母子健康手帳(お持ちの人)・予診票を忘れずに

\*本年度対象者の接種期間は、平成22年3月31日までとなります。

## 今年度の健康増進事業のご案内

8月から10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。参加希望者が、極端に少ない場合は、開催を見合わせる場合もありますので、ご了承ください。

教室名	定員・開催日時	内 容
スピリチュアルヨーガ	先着20名 10月21日(水) 10時～11時	ヨガの基本動作と呼吸法を行い、美しい心と体をつくります。筋力や柔軟性も養っていきます。運動量としては少し強めです。
男のトレーニング教室	先着20名 10月3日(土) 10月10日(土) 10月17日(土) 10月24日(土) 10時～11時	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。)
ボイストレーニング	先着20名 9月30日(水) 13時30分～14時30分	腹式呼吸や腹式発声をすることにより、腹筋を強化し、口や舌のストレッチを行います。(どなたでも参加できます)
シェイプアップ教室	先着20名 10月6日(火) 10月13日(火) 10月23日(金) 11月6日(金) 11月13日(金) 11月20日(金) 11月27日(金) 13時30分～14時30分	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理想の体型を目指します。(どなたでも参加できます。)
ヘルシークッキングセミナー	先着24名 9月4日(金) 10時～13時	健康を考えた食事づくり(調理実習含)
体験フラダンス	先着20名 9月3日(木) 9月10日(木) 9月17日(木) 9月24日(木) 10時～11時30分	海を感じながらフラダンスで美しく健康づくり4回で1曲踊れるように指導いたします。(どなたでも参加できます。) ※葉山港湾管理事務所で行います。

※体験フラダンスについては、あぶずり港湾事務所で行います。

### 難病患者等ホームヘルパー養成研修

**日 時** 9月15日(火)午後1時～5時15分  
**場 所** 鎌倉保健福祉事務所  
**対 象** ホームヘルパー養成研修2級課程の修了者又は履修中の者及び介護福祉士で、鎌倉市・逗子市・葉山町・三浦市及び横須賀市に在住又は在勤の方  
**定 員** 40人(応募多数の場合抽選)  
**申込み方法** 往復はがきにて8月17日～24日(必着)  
**申込み・問合せ** 鎌倉保健福祉事務所保健予防課  
☎0467-24-3900 内線255

### ダウン症児の親子の会

**日 時** 9月17日(木)  
午前10時～11時半(受付は9時半～)  
**場 所** 鎌倉保健福祉事務所  
**内 容** 「ダウン症児の健康管理」  
**講 師** こども医療センター小児科古谷憲孝氏  
**対 象** 就学前のダウン症児の親子  
**申し込み** 要予約 9月11日(金)までに電話にて鎌倉保健福祉事務所 保健福祉課  
☎0467-24-3900 内線234

### 救急法講習会

**日 時** 8月25日(火)  
午後2時～4時半(受付は1時半～)  
**場 所** 鎌倉保健福祉事務所  
**内 容** 「介護現場に起こりやすい事故、異常時の応急手当(講義と実技)」  
**講 師** 国際救急法研究所理事長 宇田川規夫氏  
**対 象** 鎌倉市・逗子市・葉山町にある介護保険指定事業所職員等

**定 員** 40人(先着順)申し込み多数の場合は事業所毎に申し込み人数を調整させていただきます。  
**申し込み** 要予約(先着順)  
8月14日(金)までに電話にて鎌倉保健福祉事務所 保健福祉課  
☎0467-24-3900 内線234

## 健康増進施設利用券交付のご案内 ～運動習慣で毎日元気にいきいきと～

中高年の皆さんが健康を増進させ生活習慣が改善できるように、健康増進施設を利用する際の利用料の一部を助成します。

- 対象**
- 65歳以上で、運動のできる健康状態の人（医療機関に通院中の人は、運動の可否を医師と相談のうえ申請してください。）
  - 40才以上で、特定保健指導の対象となった人

### 対象施設

施設名	利用料	施設の内容等
①横須賀市「すこやかん」	1回 700円 助成券1枚 +現金400円	○運動健康相談 ○リラクゼーションプール ○トレーニングルーム ※好きな時間に自由に利用可能 <b>週1回継続タイプ</b> ○スイミングプール ○アクアビクスプール ○フィットネスルーム ※有料・無料レッスンプログラムあり。
②(株)逗子スポーツクラブ	1レッスン 1,650円 助成券3枚 +現金750円	3か月程度で運動効果をあげるレッスンプログラム。 個人にあったプログラムを3種類（水中運動・生き生きはつらつ体操・フィットネス）から選定し、初回と最終回にボディースキャンを利用し、運動効果とアドバイスをを行う。 <b>3か月集中タイプ</b>
③ビーライン 葉山元町店 (B-line!)	1レッスン 800円 助成券1枚 +現金500円	1回約30分、10数種類のマシンとジョギングボードを交互に行うトレーニング。 ※好きな時間に自由に利用可能 ※女性専用のフィットネス <b>週1回継続タイプ</b>

①横須賀市健康増進センター「すこやかん」 横須賀市西逸見町1-38-11 ☎822-4411

開館時間：9時30分～21時30分 休館日：年末年始・臨時休館

駐車場：有料（4時間まで300円、以後30分200円）1時間以内無料 運動健康相談：平日9時30分～12時（電話予約可）

②(株)逗子スポーツクラブ 逗子市桜山8-1-41 ☎873-1499

利用日時：プログラムによって異なる 駐車場：無料 オリエンテーション：要電話予約

③ビーライン葉山元町店(B-line!) 葉山町堀内900-10

営業時間：平日9時30分～12時30分 14時～20時 土曜9時30分～14時 休館日：日曜日・祝日

駐車場：なし（近隣にコインパーキングあり）

## 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右記のとおり実施しております。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

日にち	時間	場所
8月3日(月)	6:30～7:00	一色公園ゲートボール場付近
8月5日(水)	6:30～7:00	森戸海岸みそぎ橋付近
8月5日(水)	6:30～7:00	一色公園ゲートボール場付近
8月12日(水)	6:30～7:00	森戸海岸みそぎ橋付近
8月17日(月)	6:30～7:00	森戸海岸みそぎ橋付近
8月19日(水)	6:30～7:00	森戸海岸みそぎ橋付近
8月24日(月)	6:30～7:00	森戸海岸みそぎ橋付近
8月26日(水)	6:30～7:00	森戸海岸みそぎ橋付近
9月15日(火)	11:00～11:40	元町児童館
9月17日(木)	11:00～11:40	木古庭会館
9月29日(火)	11:00～11:40	青少年会館

## 8020運動について

「8020運動」をご存知ですか？

「一生自分の歯で食べよう！」をスローガンとして、80歳で20本以上自分の歯を残すことを目指す運動です。

従来11月に行う「8020高齢者良い歯のコンクール」を行っていましたが、今年はコンクールはなくなりました。

## 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、そして栄養の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** 9月4日(金) 10時～13時

**場所** 保健センター

**定員** 24人

**講師** 管理栄養士

**持ち物** ふきん2枚 エプロン 三角巾

**申込方法** 保健センターに電話又は、ホームページで受け付けます。

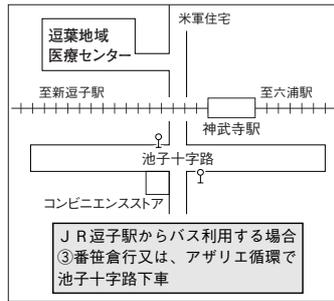
**申込期間** 8月17日(月)～8月31日(月)

## 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
	外科系		
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。

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	月 日	時 間	内 容
認知症相談	8月18日(火)	13:30-16:00	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)
	9月2日(水)	9:00-11:00	
	9月15日(火)	13:30-16:00	
精神保健福祉相談	8月13日(木)	9:30-11:00	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)
	8月28日(金)	13:30-16:00	
	9月7日(月)	9:30-11:00	
	9月25日(月)	13:30-16:00	
アルコール教室	8月21日(金)	15:00-17:00	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)
	9月8日(火)		
難病患者と家族の交流会「らく楽の会」	8月13日(木)	13:30-15:00	難病患者とご家族の情報交換及び交流会(事前申込制)
	9月10日(木)		
女性のための専門健康相談	9月10日(木)	14:00-16:00	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)
ひきこもり家族教室	8月19日(水)	13:30-15:30	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)
	9月16日(水)		
禁煙相談	第2・第4火曜日	第1回13:30～	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回14:30～	
エイズの相談・検査	毎週月曜日	13:15-16:00	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)
C型肝炎等ウイルス検査	毎週月曜日	13:15-16:00	C型肝炎等ウイルスの血液検査(39歳以下の対象)※検査結果通知は2週間後の月曜日(要来所)
薬物乱用問題の相談		随 時	本人・家族等の薬物乱用、依存症に関する相談
住まいと健康の相談		随 時	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)

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>