

いつまでも元気で暮らしたい！

# 健康情報



～9月の健康コラム～

## ぐっすり眠ろう！

季節の変わり目で体がだるい……そんな時は良質な睡眠を心がけましょう！  
そのためには寝る前の準備が大切です。お風呂やストレッチで体を温め、寝る直前にはスマートフォンやパソコンの強い光を浴びないなど。良い眠りは脳を休め、体の疲れをとるだけでなく、成長ホルモンで肌の代謝が良くなるなど嬉しい効果がたくさんあります。

## イベントなど

### 健康フェスティバル2014

日時 9月7日(日)

9時30分～13時30分

場所 逗子市役所

問合せ 保健センター ☎875-11275

### かんたん料理教室

日時 9月17日(水) 10時～13時30分

場所 保健センター

対象 60歳以上

持ち物 エプロン・三角巾・ふきん

申込み・問合せ 保健センター

☎875-11275

### 練功十八法を体験しませんか

日時 9月8日(月)

13時30分～14時30分  
場所 保健センター

問合せ 練功普及会 黒田

☎875-114288

### 動物愛護のついで2014

長寿動物の表彰や講演などを実施します。

日時 10月19日(日)

13時30分～16時

場所 鎌倉市福祉センター

《長寿動物表彰式》

対象 15歳以上の犬・猫、8歳以上のウサギ・フェレット

申込み かかりつけ医が湘南獣医師会会員の病院でない場合は、各部署にある用紙に記入してください。

問合せ 保健センター ☎875-11275

締切 9月中旬

## 野良猫を増やさないために

野良猫を増やさないためには、飼育者の責任ある取組み(屋内飼育の検討など)に加え、野良猫をかわいそうに思い、エサを与えている人も気をつけなくてはなりません。

### 《エサを与える前に》

- ・ 不妊・去勢手術をしていますか？
  - ・ 周辺住民の理解を得ていますか？
  - ・ エサやりの時間を区切り、エサ場所の周辺を清掃していますか？
  - ・ エサ場近くにトイレを設けて、排泄物を片付けていますか？
  - ・ 新たな飼い主を探していますか？
- 人も動物もお互いが暮らしやすい、よりよい関係を目指しましょう。

問合せ 鎌倉保健福祉事務所

☎0467-124-3900

## 鎌倉保健福祉事務所

### 9月の相談や教室

#### アルコール教室

9日(火) 14時～15時(個別相談)

15時～17時

#### 認知症相談

12日(金) 9時～11時30分

16日(火) 13時30分～16時

#### 女性のための健康相談

18日(木) 14時～16時

#### こころの健康相談

4日(木) 9時～11時30分

26日(金) 13時30分～16時

※その他、エイズの相談、肝炎ウイルス検査、禁煙相談は県HPをご覧ください。  
なるか直接お問い合わせください。

☎0467-124-3900

# 平成26年度の集団健診（検診）

## ◆申込み方法

ハガキに住所・氏名・生年月日・検診当日の年齢・電話番号・検診希望日(第1希望・第2希望:第2希望日は第1希望月以降の日程を書いてください)・希望検診名を記入し、申込み期限内に「〒249-0003 逗子市池子字棧敷戸1892-6 逗葉地域医療センター」まで郵送するか、逗葉地域医療センター内の専用ポストにお持ちください(土・日・祝日を除く8時30分～17時)。電話やFAXでのお申込みはできません。

- ※健診(検診)は、年度に1回受けることができます。
- ※定員を超えた場合、申込み締切から1週間以内に逗葉地域医療センターから日程調整についての連絡をします。
- ※検診10日前までに当日のご案内、検査容器、問診票などを送付します。
- ※75歳以上の集団健診は、葉山町保健センターのみです。

## ◆特定健康診査対象者

40歳から74歳までの国民健康保険加入者には、特定健康診査受診券と集団健診申込書、返信用封筒を送付していますので、ハガキではなくそちらをご利用ください。紛失した人は、健康増進課(☎内線211)へご相談ください。

月	日	子宮頸がん検診	場 所	申込み期間(消印有効)
10月	3日(金)		逗子	9月1日～7日
	21日(火)		葉山	
	28日(火)		逗子	
11月	4日(火)		逗子	10月1日～7日
	14日(金)		葉山	
	29日(土)		逗子	
12月	1日(月)	○	逗子	11月1日～7日
	5日(金)	○	葉山	
1月	14日(水)	○	葉山	12月1日～7日
	19日(月)	○	逗子	
	28日(水)	○	逗子	
	31日(土)		葉山	
2月	8日(日)		市役所	平成27年 1月1日～7日
	19日(木)	○	逗子	
	23日(月)	○	葉山	
	27日(金)		逗子	

※場所の「逗子」は逗子市保健センター、「葉山」は葉山町保健センター、「市役所」は逗子市役所の略です。

# 平成26年度の特定健康診査・長寿健康診査・がん検診等

特定健康診査と長寿健康診査、がん検診等は年度に1回受診してください。受診の方法は集団と施設の二通りがあります。健診(検診)内容は表をご覧ください。 **問合せ** 保健センター ☎875-1275

種 類	対 象	内 容	集 団	施 設
特定健康診査	葉山町国民健康保険加入者の40～74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	
長寿健康診査	75歳以上		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	バリウムを飲み、集団検診は胃を8枚、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	20～39歳	視触診による検査	600円	900円
乳がん検診	40歳以上で偶数歳の人※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)。集団検診では同日保健センターで受診可能。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	胸部レントゲン撮影1枚 問診内容により痰の検査	700円	1,200円
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	700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・70歳※4	口の中の状態を検査		500円
肝炎ウイルス検査	40歳※5	B型・C型肝炎の検査 ◎問診時に同意書をいただきます	無 料	
	41歳以上で過去に同検査を受診していない人※5		1,200円	

※1は4月1日現在40歳の女性、※2は20歳の女性に「女性特有がんクーポン(無料)」を送付しています。※3は4月1日現在40・45・50・55・60歳の人に「大腸がんクーポン(無料)」を送付しています。※4は今年度中に40・50・60・70歳になる人に「500円受診券」を送付しています。※5は4月1日現在40・45・50・55・60歳の人に「無料受診券」を送付しています。【4月以降に転入した人は保健センターまでご連絡を！】