

健康はやま

平成23年
2・3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

23年2月1日(火)	3月1日(火)	4月12日(火)予定
22年11月生まれ	22年12月生まれ	23年1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

23年2月10日(木)	3月10日(木)	4月21日(木)予定
22年3月生まれ	22年4月生まれ	22年5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3月8日(火)	5月24日(火)予定
20年12月、21年1月生まれ	21年2月、3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3月8日(火)	5月1日(火)予定
22年8月、9月生まれ	22年10月、11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
平成23年2月14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
3月4日(金)	子育て支援センター	}	
4月18日(月)予定	保健センター	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
平成23年 3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?～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 平成20年10月～12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

23年2月3日(木)	3月3日(木)	4月14日(木)予定
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

23年2月17日(木)	3月10日(木)	4月21日(木)予定
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・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

23年2月24日(木)	3月17日(木)	4月28日(木)
20年2月生まれ	20年3月生まれ	20年4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
平成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保護者

両親教室

申込み制

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

受付時間 13時15分～13時30分 ※4日間で1コースです
実施時間 13時30分～15時30分 (4日目のみ15時40分終了)
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)

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。

国民健康保険加入の人で特定健診をまだお受けでない場合は、今年度の集団健診の受付は終了しましたが、医療機関で受ける施設健診は2月28日まで受けられます。

がん検診は、集団検診の受付は終了しましたが、医療機関で受ける施設検診は3月31日まで受けられます。

申込方法

直接医療機関にお申込みください。

(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・2月の集団健診(検診)の当日キャンセルは
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

場 所	平成23年	
	2月	3月
逗子市保健センター	3日(木)	-
	25日(金)	
葉山町保健センター	7日(月)	-

※□の日は、子宮がん検診もしています。

※上記の集団健診(検診)の申込みは終了しました。

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(検診)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。

神奈川県
公共的施設における

受動喫煙防止条例

について
2010年4月施行



吸わないひとには、吸わせない。
スモークフリー
神奈川県からなくそう、受動喫煙。

学校、病院、
物品販売店 など → **禁煙**
「第1種施設」

飲食店、宿泊施設、理・美容所 など
「第2種施設」 → **禁煙か分煙**
※小規模な飲食店・宿泊施設などについては、条例の規制が努力義務となります

◆施設の入口付近には「禁煙」や「分煙」などの表示が義務付けられています。

◆保護者が一緒でも、**喫煙区域や喫煙所への未成年者の立ち入りはできません**(従業員などを除く)。

◆罰則として過料(金銭を徴収する罰)があります。**2011年4月からは第2種施設でも罰則が適用されます。**

神奈川県 / たばこ対策課
電話045-210-5015・5025 / FAX 045-210-8860

詳しくは県ホームページにて

かながわのたばこ

献血にご協力をお願いいたします

献血は、個人でできるボランティアです。あなたの献血が、たくさんの人の生命を守ったり、救ったりします。ぜひ、献血にご協力をお願いいたします。

日時 平成23年2月3日(木) 午後1時30分～3時30分

場所 葉山町役場来客用駐車場

■全血献血の採血基準

1回献血量	400mL
年齢	18～69歳※
体重	男女共50Kg以上
最高血圧	90mmHg以上
血液比重等	血液比重1.053以上または 血色素量12.5g/dL以上
年間献血回数	男性 3回以内 女性 2回以内
年間総献血量	200mLと400mLを合わせて 男性 1200mL以内 女性 800mL以内

※65歳以上の献血については、献血される方の健康を考慮し、60～64歳の間に献血経験のある方に限ります。

■献血の安全性を確保するため、次に該当する方は献血をご遠慮ください。

- ・エイズ（HIV）検査が目的の方（エイズ検査の結果はお知らせしていません。）

- ・この1年間に、不特定の異性との性的接触があった方
- ・男性の方でこの1年間に、男性との性的接触があった方
- ・この1年間に、麻薬・覚せい剤を使用した方
- ・輸血や臓器の移植を受けたことがある方
- ・B型やC型肝炎ウイルスやエイズウイルスの保有者（キャリア）と言われた方
- ・梅毒、C型肝炎、又はマラリアにかかったことがある方
- ・この3日間に、出血を伴う歯科治療（歯石除去を含む）を受けられた方
- ・女性の方で現在妊娠中・授乳中または6ヶ月以内に産・流産をした方
- ・海外から帰国（入国）して4週間以内の方

問合せ 保健センター ☎875-1275

リハビリ相談会のお知らせ

家庭で出来るリハビリを知りたい人等を対象に、理学療法士による個別相談を実施します。リウマチやパーキンソン病、脳梗塞等で運動機能の低下があり日常生活上お困りの人など、ぜひお申込ください。

日時 3月15日(火)
時間 午後1時30分～3時30分
(1人40分程度)
場所 保健センター

定員 3～4人
対象 おおむね40歳～64歳の人で、介護保険サービスを受けていない人。
申込方法 保健センター ☎875-1275

練功十八法をご存知ですか？

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。

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

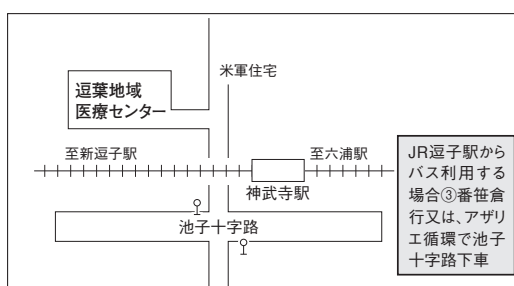
開催日	時間	場所
23年2月21日 3月14日 (各月曜日)	13:30～14:30	保健センター

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
医療センター ↓ 逗葉地域	内科系 外科系	10時 ～ 17時	20時 ～ 23時
	歯科		

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。

食品衛生責任者講習会

日時 3月2日(水)
14時～15時30分
(受付は13時30分～)
場所 葉山町福祉文化会館 大会議室
定員 70人(先着順 申込不要)

対象 飲食店等営業施設の食品衛生責任者で、平成22年4月以降に当講習会を受講していない方
問合せ先 鎌倉保健福祉事務所
食品衛生課 ☎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	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)	2月15日(火)	13:30-16:00
		3月4日(金)	9:00-11:00
		3月15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)	2月3日(木)	9:00-11:00
		2月25日(金)	13:30-16:00
		3月3日(木)	9:00-11:00
		3月14日(月)	13:30-16:00
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)	2月18日(金)	15:00-17:00
		3月8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)	2月10日(木)	13:30-15:00
		3月10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)	3月11日(金)	13:30-15:30
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)	3月10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)	2月16日(水)	13:30-15:30
		お問合せ下さい	
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>