

いつまでも元気で暮らしたい！



健康情報

管理栄養士による栄養相談

普段の食事や栄養について、管理栄養士が個別相談に応じます。

一人あたり30〜40分程度です。

日時 2月14日(火)午前

2月21日(火)午前

場所 町役場

申込み 町民健康課へ電話予約

☎内線218

① 練功十八法体験② 葉山体操

日時 2月20日(月)

① 13時30分〜14時30分

② 14時30分〜15時30分

場所 保健センター ※申込み不要

問合せ 練功普及会 黒田

☎87511428

シェイプアップ教室

簡単なエアロビクスやバランスボール、ストレッチなどをします。

日時 2月24日、3月3日、10日

17日(すべて金) 10時〜11時

場所 保健センター 費用 2000円

持ち物 フェイスタオル・飲み物

動きやすい服装と靴

申込み 町民健康課 ☎内線216

※初めて町民健康課の運動教室に参加する人を優先します。

お口の若返り教室

日時 2月23日(木)

10時〜11時30分

場所 保健センター

持ち物 手鏡・筆記用具

申込み 町民健康課 ☎内線216

2月の相談と教室

●らく楽の会(事前申込み制)

難病患者と家族の情報交換や交流会を行います。

9日(木)、16日(木)

13時30分〜15時

●こころの健康相談(予約制)

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、精神科医が相談に応じます。

14日(火)、24日(金)

13時30分〜16時30分

※ケースワーカーと保健師による電話相談は随時実施しています。

●女性のための健康相談(予約制)

女性の心と身体の健康について、女性心理カウンセラーが相談に応じます。

16日(木)14時〜16時

●HIV即日検査(予約制)

16日(木)13時15分〜15時

●肝炎ウイルス検査(予約制)

39歳以下を対象に、B・C型肝炎等ウイルスの血液検査をします。

16日(木)15時15分〜15時45分

●アルコール教室(事前申込み制)

アルコール依存症についての知識や関わり方について学び、話し合う場です。

17日(金)15時〜17時

●認知症相談(予約制)

認知症や物忘れについて、医師が相談に応じます。

21日(火)13時30分〜16時

★場所は全て鎌倉保健福祉事務所です。詳しくは、鎌倉保健福祉事務所HPをご覧ください。

問合せ 鎌倉保健福祉事務所

☎046712413900

がん検診等のご案内

がん検診は該当年齢の町民であれば、誰でも受けることができます。特定・長寿健診と一緒に受けることも、がん検診のみで受けることも可能です。今年度の集団健診は受付を終了しているため、3月31日までに医療機関で個別健診をお受けください。

問合せ 町民健康課 ☎内線218

がん検診等	対象	検診内容	個人負担金		参考 (自費の場合)
			集団検診	個別検診 (医療機関)	
前立腺がん	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	1,000円	約3,000円
胃がん	40歳以上	バリウムを飲んだ後、胃のレントゲンを集団検診では8枚、個別検診では9枚撮影。	1,000円	3,500円	約14,000円
胃がんリスク	40歳以上	血液検査で胃がんにかかる危険度を判定。胃がんを見つける検診ではありません。	/	1,500円	約6,000円
乳がん視触診	20～39歳の女性	視触診による検査	600円	900円	約4,000円
乳がん ※1	40歳以上で受診日現在に偶数年の女性 (2年に1回受診可)	視触診受診後、マンモグラフィ検査（乳房のレントゲン撮影）を必ずセットで受診。40歳以上の人の視触診のみの受診はできません。 (集団検診では保健センターで同日に両方受診が可能)	1,500円	2,200円	約11,000円
子宮頸がん ※2	20歳以上の女性	子宮頸部の粘膜を取り顕微鏡で検査。個別検診では、必要に応じてコルポスコプ検査を実施。※妊娠している可能性のある人は、集団健診では受けられませんので、医療機関でお受けください。	900円	1,700円	約8,000円
肺がん	40歳以上	胸部レントゲン写真（直接）を1枚撮影。	700円	1,200円	約6,000円
		問診の内容によって「たん」の検査を実施。	800円	800円	約3,500円
大腸がん	40歳以上	検便（2日分）により潜血反応を検査。	500円	700円	約4,500円
骨粗しょう症	20歳以上	超音波でかかとの骨の状態を検査し骨密度を測定。	800円	/	/
肝炎ウイルス (同意書が必要です)※3	41歳以上の人	血液検査でB型肝炎・C型肝炎の検査を実施。(過去に町の肝炎ウイルス検査を受けた人は受診できません)	1,200円	1,200円	約4,000円
	今年度 満40歳になる人	昭和51年4月2日～昭和52年4月1日生まれの人	無料	無料	

- ※1 2年に1回受診可能です。40歳以上は視触診のみの受診はできません。今年度40歳に達する人には、4月に無料受診券を送付しているため、3月31日までにマンモグラフィまで受けられるように早めに受診してください。
- ※2 今年度20歳に達する人には、4月に無料受診券を送付しています。
- ※3 4月1日現在で40・45・50・55・60歳に達し、町の検査を受けていない人には、4月に無料受診券を送付しています。

特定健診・長寿健診

今年度の集団健診の受付は終了しました。医療機関での個別検診は2月28日まで受けられます。

種類	対象者	健診内容	個人負担金		受診可能期間	参考 (自費の場合)
			集団健診	個別健診 (医療機関)		
特定健診	40歳から74歳までの葉山町国民健康保険加入の人	身体測定・血圧測定・尿検査・血液検査・診察、医師の判断により心電図・眼底検査	1,500円		平成28年4月1日～29年2月28日	約14,000円
長寿健診	75歳以上の町民全て		無料			

【74歳の方は注意！】葉山町国民健康保健加入の方で4月以降に満75歳になる人は、74歳のうちに特定健診を受診するか、75歳になって長寿健診を受診するか、年度内どちらか1回の受診となります（健診の内容は同じものです）。

- ※ 受診には「受診券」が必要です（春に個別郵送済み）。広報11月号の医療機関一覧を参考に、電話で予約してください。
- ※ 現在治療中の人でも受診可能です。主治医の先生に相談してください。

【がん検診や特定健診等を個別に医療機関で受けた場合】

医療機関一覧（広報11月号・HP）を参考に、検診を実施している機関に電話予約してください。

【持ち物】 保険証、健康手帳、その他医療機関から指定されたもの、検診費用

【対象年齢】 原則的に今年度中に条件の年齢に達する人をさします（誕生日前も受検可能）。乳がん検診のみ受診日当日に偶数年であることが必要です。

【受診した後】 結果が出るまで約6週間かかります。また精密検査が必要になった場合、その後の診療は保険診療となります。健康管理を目的に町でもデータ管理します。

【その他】 生活保護受給中の対象年齢の人は、検診の個人負担金が免除されますので、検査を受ける前に町民健康課健康増進係に申請してください。