

## 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。

### 4か月児健診

申込み不要

受付時間 9時～9時30分

4月14日(木)	5月12日(木)	6月2日(木)
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

4月21日(木)	5月19日(木)	6月16日(木)
21年9月生まれ	21年10月生まれ	21年11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

5月24日(火)	7月19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・歯ブラシを忘れずに	

### 両親教室

申込み制

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23年5月17日(火)	妊娠中の過ごし方・親と子の歯の健康(講話)
5月24日(火)	妊婦体操・妊娠中の栄養(講話と調理実習)
5月31日(火)	沐浴実習・育児について(講話)
6月7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

実施時間 13時30分～15時30分(4日目のみ15時40分終了)

※4日間で1コースです

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)

### 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
母子健康手帳、歯ブラシ、を忘れずに		
4月19日(火)	歯の健康(講話とブラッシング指導) 子どもの食事(講話) 子どもの健康管理について(講話)	歯科衛生士 管理栄養士 保健師

対象 22年2月～4月生まれのお子さんと保護者

### 10か月児健診

申込み不要

受付時間 9時～9時30分

4月21日(木)	5月19日(木)	6月9日(木)
22年5月生まれ	22年6月生まれ	22年7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

4月28日(木)	5月26日(木)	6月23日(木)
20年4月生まれ	20年5月生まれ	20年6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		

### 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

4月12日(火)	5月10日(火)	6月7日(火)
23年1月生まれ	23年2月生まれ	23年3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

5月10日(火)	7月5日(火)
22年10月、11月生まれ	22年12月、23年1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。

日にち	場所	時間	対象
4月18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
5月16日(月)		11時15分	
5月23日(月)	葉桜児童館	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
6月14日(火)	—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)	指導員 心理相談員
母子健康手帳、を忘れずに		

対象 21年1月～3月生まれのお子さんと保護者

### 幼稚園保育園巡回相談事業について

葉山町では、幼稚園や保育園に専門職(心理発達相談員等)が  
訪問し、お子さんの心身の発達について支援しています。  
詳しい日程等は幼稚園や保育園を通してお知らせします。

## 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。

日時	地区別
5月11日(水)	一色1～一色1900
5月20日(金)	長柄
5月25日(水)	堀内
5月30日(月)	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

## 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。

対象者には予診票同封のお知らせを個別に送付します。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10年4月2日から平成11年4月1日生まれの方
高校3年生に相当	平成5年4月2日から平成6年4月1日生まれの方

母子健康手帳（お持ちの方）・予診票を忘れずに

\*本年度対象者の接種期間は、平成24年3月31日までとなります。

## 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/>

## 平成23年度 集団健診（検診）の日程及び申込方法

74歳以下の方は葉山町保健センター、逗子市保健センター、逗子市役所(11月19日のみ)で行っている健診(検診)を受けることができます。75歳以上の方は、葉山町保健センターのみでの健診(検診)となります。

申込方法 ※申込みは郵送のみで受け付けます。(受付最終日の消印有効) 電話・FAX・インターネット等での申込みはできません。

※国民健康保険にご加入の40歳～74歳の特定健診の対象者には、受診券と申込書を送付しています。受診券を紛失された方は、葉山町健康増進課(☎876-1111内線211)へお問合せください。

※社会保険等加入の方で、がん検診・骨粗しょう症検診・肝炎ウイルス検査を受診希望の方は、右記の通りハガキに記入し、お申込み下さい。

問合せ 集団健診(検診)の当日キャンセル、施設検診の医療機関についての問い合わせは

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

集団健診(検診)申込後の問合せは 逗葉地域医療センター ☎873-7752

### 申込みハガキの記入見本

249-0003 逗子市池子字棧敷戸 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 希望がん検診名
--	--

おもて

うら

場 所	平成23年									平成24年		
	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
葉山町保健センター	18日(水) 27日(金)	8日(水) 28日(火)	13日(水)	24日(水)	29日(木)	25日(火)	14日(月)	9日(金)	6日(金) 24日(火)	8日(水) 15日(水)	-	
逗子市保健センター	23日(月) 31日(火)	24日(金)	5日(火)	10日(水)	15日(木) 26日(月)	17日(月) 31日(月)	28日(月)	6日(火)	12日(木) 27日(金)	1日(水) 13日(月)	-	
逗子市役所	-									19日(土)	-	
受付期間(各初日から最終日までの消印有効)	4月11日 ～15日	5月1日 ～5日	6月1日 ～5日	7月1日 ～5日	8月1日 ～5日	9月1日 ～5日	10月1日 ～5日	11月1日 ～5日	12月1日 ～5日	1月1日 ～5日	-	

※□の日には、子宮がん検診もしています。 ※各種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。

### 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) ※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)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 ※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	なし
大腸がん検診	40歳以上	検便により潜血反応を検査。	800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。	500円	
歯周疾患検診	40・50・60歳	口の中の状態を検査。	800円	なし
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	

※1 平成23年4月1日現在で、40・45・50・55・60歳に達している女性につきましては、女性特有がんクーポン(無料)の対象者です。対象者には6月以降に送付をする予定です。

※2 平成23年4月1日現在で、20・25・30・35・40歳に達している女性につきましては、女性特有がんクーポン(無料)の対象者です。対象者には6月以降に送付をする予定です。

※各種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。

※施設健診(検診)をご希望の方は、直接医療機関へお申込みください。

## ヘルスマイト（食生活改善推進員）養成講座のお知らせ

健康的な食生活をおくるための知識・技術を学び、地域の健康づくりの場で、ボランティアとして食生活改善を推進していく人材の育成を目的に実施します。

	日時(予定)	内容	場所
1	6月8日(水)13:15~16:00	開講式	逗子市保健センター
2	6月15日(水)10:00~14:00	献立の立て方について	葉山町保健センター
3	6月17日・24日・ 7月1日・8日(金) のいずれか 10:00~11:00	身体活動と運動(実技)	葉山町保健センター
4	7月7日(木)10:00~14:00	衛生的な調理と食中毒予防について	鎌倉保健福祉事務所
5	8月10:00~14:00	葉山町若宮会(※)の活動見学	葉山町保健センター
6	9月7日(水)10:00~14:00	食育について	葉山町保健センター
7	10月19日(水)10:00~14:00	生活習慣病予防と食生活について	葉山町保健センター
8	11月16日(水)10:00~14:00	疾病予防と食生活について身体活動について	葉山町保健センター
9	12月14日(水)10:00~14:00	健康と食生活について	葉山町保健センター
10	1月18日(水)10:00~14:00	健康と食生活について	葉山町保健センター
11	2月10日(金)10:00~14:00	まとめ	葉山町保健センター

※葉山町若宮会は、町の健康づくりの場で食生活改善推進員としてボランティア活動をしている団体です。

**受講料** 教材費・調理実習費(1回500円程度)は、受講者負担です。

**定員** 20名(継続して出席できる方。養成講座修了証交付には8割以上の出席が必要です。)

**申込方法** 保健センターへ電話でお申込みください。☎875-1275

## 今年度の健康増進事業のご案内

4月から6月に実施する健康増進事業について、参加者を募集します。ご自身の健康保持・増進のため、奮ってご参加ください。(なお、定員になり次第、締め切らせていただきます)

### ○シェイプアップ教室～コンディショニング編～

**内容** エアロビクス(ソフトから開始します)で有酸素運動を体験し、バランスボールなどの運動器具を体験します。日頃運動不足が気になっているけれど一人では運動出来ない人や、体重増加が気になっているのに減量がスムーズに出来ない人などにお勧めの教室です。専門のインストラクターが、自宅でも続けられるシェイプアップメニューを4回の教室で提供します。すでに体験されている人もどうぞ。

**日時** 4回1コース 6月17日(金)・6月24日(金)・7月1日(金)・7月8日(金) すべて10:00~11:00

**場所** 保健センター

**申込方法** 保健センターへ電話でお申込みください ☎875-1275

**参加料** 1コース2000円 初回に徴収します

## 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～

中高年の皆さんが運動の習慣を持つことで、生活習慣が改善し、ますます健康になっていただけるよう健康増進施設を利用する際の利用率の一部を助成します。より多くの皆さんに運動習慣をつけていただけるよう、新規の方のみのご利用となります。

**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。)、  
これまでに交付を受けていない人

40才以上で、特定保健指導の対象となった人で、これまでに交付を受けていない人

**申請・交付方法** 保健センターで申請書を記入した後に、保健師等の面談(健康チェック)を受け、助成が決定したらその場で助成券を交付します。 **助成券** 1枚300円分の助成券を交付(48枚)します。

### 対象施設

- 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)

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	<ul style="list-style-type: none"> <li>運動健康相談</li> <li>スイミングプール・リラクゼーションプール・アクアビクスプール・トレーニングルーム</li> <li>フィットネスルーム</li> </ul> ※好きな時間に自由に利用可能 ※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	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行う。
③ Be-line ビーライン	1レッスン 800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。初回ボディースキャンを利用し、運動アドバイスを行う。 ※好きな時間に自由に利用可能(☎要予約) ※女性専用のフィットネス

## 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、集中講座や月1日コースで体験できるように実施しています。ぜひご参加ください。申込は不要です。

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

	集中講座	月1回コース
<b>日にち</b>	6月14日(火)、17日(金)、24日(金) 27日(月)、30日(木)	4月18日(月)、5月16日(月)、6月20日(月)
<b>時間</b>	いずれも午後1時30分～2時30分	
<b>場所</b>	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	内科系	10時～17時	20時～23時
	外科系		
	歯科		

## 犬や猫を飼っている皆さんへ

### ◎狂犬病予防接種（集合注射）のお知らせ

平成23年度の狂犬病予防接種を右表の日程で実施します。当日は、新規登録・転入登録等も受け付けますので、注射と併せて手続きをしてください。

**料金** 注射費用 3,500円（予防接種料金2,950円＋注射済票550円）

**新規登録** 3,000円

**転入登録** 無料（転出元の鑑札を持参した場合）  
1,600円（転出元の鑑札がない場合）

**持ち物** ハガキ（集合注射のお知らせ）、黄色い愛犬手帳  
フンを持ち帰るためのビニール袋 等

※当日都合の悪い人は、開業獣医師で予防接種を受け、必ず保健センターに届け出てください。

※犬の具合の悪い人は、担当獣医師にご相談ください。

※死亡、飼い主の変更、転居等の変更事項のある場合は、必ず保健センターへ届け出てください。

日にち	時間	場所
4月11日(月)	9:30~10:30	木古庭ふれあい公園
	11:00~12:00	上山口会館
	13:00~14:00	花の木公園
	14:30~15:30	堀内光徳寺
4月12日(火)	9:30~10:30	堀内防災広場
	11:00~12:00	堀内会館
	13:00~14:00	葉山公園入口横駐車場
	14:30~15:30	葉山町保健センター
4月13日(水)	9:00~10:00	葉桜児童館
	10:30~11:30	長柄会館

※ 荒天時は日程が変更になることもありまますので、当日保健センターへお問合わせください

## 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）	4月19日(火)	13:30-16:00
		5月13日(金)	9:00-11:00
		5月17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）	4月7日(木)	9:00-11:00
		4月22日(金)	13:30-16:00
		5月11日(水)	13:30-16:00
5月27日(金)	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）	4月15日(金)	15:00-17:00
		5月10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）	4月14日(木)	13:30-15:00
		5月12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）	お問合わせください	
妊婦さんの歯ぐきの検診	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	5月23日(月)	13:00~
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）	お問合わせください	
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）	4月20日(水)	13:30-15:30
		5月18日(水)	
禁煙相談	禁煙のための相談	随時	
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）（予約制） ※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>