

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、自家用での来場はなるべくお控えください。

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

10月2日(火)	11月6日(火)	12月4日(火)
24年7月生まれ	24年8月生まれ	24年9月生まれ
母子健康手帳・バスタオルを忘れずに		

4 か月児健診

申込み不要

受付時間 9時～9時30分

10月4日(木)	11月1日(木)	12月6日(木)
24年5月生まれ	24年6月生まれ	24年7月生まれ
母子健康手帳を忘れずに		

10か月児健診

申込み不要

受付時間 9時～9時30分

10月11日(木)	11月8日(木)	12月13日(木)
23年11月生まれ	23年12月生まれ	24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

10月18日(木)	11月15日(木)	12月13日(木)
23年3月生まれ	23年4月生まれ	23年5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

11月20日(火)	平成25年1月15日(火)
22年8月、9月生まれ	22年10月、11月生まれ
母子健康手帳・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

10月25日(木)	11月22日(木)	12月20日(木)
21年10月生まれ	21年11月生まれ	21年12月生まれ
母子健康手帳・問診票・歯ブラシ・採尿・視聴覚検査・予防接種状況についてを忘れずに		

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

11月6日(火)	平成25年1月15日(火)
24年4月、5月生まれ	24年6月、7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
10月1日(月)	保健センター	10時～11時 の間随時	0歳～就学前位 までの乳幼児と その親
10月15日(月)	芝崎児童館		
10月24日(水)	木古場児童館		
11月5日(月)	保健センター		
11月13日(火)	下山口児童館		
11月29日(木)	葉桜児童館		

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24年 11月27日(火)	妊娠中の過ごし方・親と子の歯の健康
12月4日(火)	妊婦体操・妊娠中の栄養(講話と調理実習)
12月11日(火)	沐浴実習・育児についての話
12月18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 現在妊娠中の方とその家族
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	対象
10月9日 (火)	歯の健康(講話とブラッシング指導): 歯科衛生士 子どもの食事(講話): 管理栄養士 子どもの健康管理について(講話): 保健師	平成23年 8月～10 月生まれ
母子健康手帳・歯ブラシ・飲み物を忘れずに		

こども医療センター公開講座

申込み制

健やかなこどもの発達のために～よくわかるアレルギー(アトピーや喘息、食物アレルギー等について)～県立こども医療センターアレルギー科医師と管理栄養士それぞれの立場から、治療やセルフケア等の最新情報をわかりやすくお話し頂きます。小児専門病院が持つ知識・経験を広くお伝えする公開講座です。どなたでもご参加いただけますので是非お越しください。

日時 11月17日(土) 14時～16時
会場 保育園・教育総合センター2階会議室
講師 アレルギーの話: アレルギー科部長 栗原和幸医師
食物アレルギーと食事: 栄養管理科 中村早織管理栄養士
定員 80名(先着順)
申込先 子ども育成課 ☎046-876-1111(内線225) FAX046-876-1717
※FAXの場合は、氏名・連絡先・参加人数を明記の上、お申し込みください。
※申込み締め切り: 11月15日(木)
※託児が必要な方は、申込み時にご相談ください。

平成24年度 集団健診（検診）の日程及び申込方法

74歳以下の人は葉山町保健センター、逗子市保健センター、逗子市役所（平成25年2月のみ）で行っている健診（検診）を受けることができます。

75歳以上の人は、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。（受付最終日の消印まで有効）電話・FAX・インターネット等での申込はできません。
- ※国民健康保険に加入の40歳～74歳の特定健診対象者には、特定健診受診券と申込書、返信用封筒を送付しています。受診券を紛失された人は、葉山町健康増進課（電話876-1111内線211～214）へお問合せください。
- ※社会保険等加入の人で、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人は、右記の通りハガキに記入し、お申込み下さい。
- ※申込状況によっては、第1希望日の日程で受診できない場合があります。必ず第2希望日までご記入ください。（第2希望日については、第1希望日と同じ月でも、それ以降の月でも可能です。）
- ※第1希望日で検診が決定した場合は、検診の約10日前に、検査セットや問診票がご自宅に届きます。第1希望日が定員を超えた場合は、申込期限最終日から約1週間後に、逗葉地域医療センターから第2希望日についてのご相談の電話をさせていただきます。
- ※健診の約10日前に同診表など検診セットを郵送します。

場 所	日にち	平成24年		平成25年	
		11月	12月	1月	2月
葉山町保健センター	19日(月)	26日(水)	11日(金) 18日(金)	15日(金)	
逗子市保健センター	14日(水)	7日(金)	15日(火) 24日(木)	7日(木) 13日(水)	
逗子市役所		-		3日(日) 乳がん検診はありません	
受付期間（各初日から最終日までの消印有効）	10月1日～7日	11月1日～7日	12月1日～7日	1月1日～7日	

※子宮頸がん検診は、 の日のみ実施しています。他の検診につきましては、「各種健診（検診）内容」（右の表）の集団の欄にあるもの全て実施しています。
※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。

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。ゆっくりとした動きで、有酸素運動を行うので、自分の体調に合わせて運動することが出来ます。

現在、町で指導員を養成し、地域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、見学をお待ちしています。（動きやすい服装でお越しください。申込は不要です。）

開催日	時間	場所
10月15日(月)	13:30～14:30	保健センター
11月5日(月)		

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

申込みハガキの記入見本
おもて うら

<div style="border: 1px solid black; width: 40px; height: 40px; margin-bottom: 5px;"></div> 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 第1希望日 月 日 第2希望日 月 日 住所 (ふりがな) 氏名 生年月日(年齢) 性別 電話番号 希望検診名
--	--

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、尿尿、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	40歳以上	バリウムを飲んだ後、撮影を行います。集団検診は胃を8枚撮影。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歳以上の偶数歳の人(2年に1回) ※1	視触診受診後マンモグラフィ（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撮影できます。40歳以上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 800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	なし
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 ※4	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診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24年4月1日現在で40・45・50・55・60歳に達している女性に、女性特有がんクーポン(無料)を6月下旬に送付しております。
- ※2 平成24年4月1日現在で20・25・30・35・40歳に達している女性に、女性特有がんクーポン(無料)を6月下旬に送付しております。
- ※3 平成24年4月1日現在で40・45・50・55・60歳に達している人に、大腸がんクーポン(無料)を6月下旬に送付しております。
- ※4 平成24年度に40・50・60歳に達する人に、受診券を5月上旬に送付しております。
- ※1～4について、4月以降に転入された人や、クーポン券や受診券を紛失された人は、保健センターへご連絡ください。

○施設健診(検診)をご希望の人は、直接医療機関へお申込みください。

問合せ

集団健診（検診）の当日キャンセル、施設健診（検診）の医療機関についての問合せは 保健センター 電話 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 電話876-1111 内線211～214
集団健診（検診）申込後の問合せは 逗葉地域医療センター 電話 873-7752

☆今年度の健康増進事業のご案内

平成24年10～12月開催予定の教室は以下のとおりです。
ご自身の健康にあわせて教室を選んでいただき、是非お申込みください。

教室名	定員 開催日時	内 容 (対象年齢等)
シェイプアップ教室	先着 15人 11月22日(木) 29日(木) 12月14日(金) 21日(金) 全て 10:00～11:00	日頃の運動不足が気になるが一人では運動出来ない人や、体重増加が気になり減量もスムーズに出来ない人などにお勧めの教室です。エアロビクス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。4回通して、体を動かすことが楽しくなってくる変化を是非実感してください。 前回参加された人も、是非ご参加ください。 対 象：おおむね40歳以上の大人 場 所：保健センター 参加料：1コース2,000円(初回に徴収します。4日間参加できない人も同額です) 持ち物：動きやすい服装、タオル、飲み物 ※前半2回は木曜日、後半2回は金曜日の開催です。
肩・膝・腰の体操	先着15名 11月15日(木) 10:00～11:00	最近、肩や膝、腰の痛みが強くなっていませんか？ 加齢と共に関節の痛みが増える人が増えてきます。動かさないと次第に痛みが強くなっていくけれど、動かしすぎると余計に痛くなってしまふ…どう運動してよいか難しいものです。 そんな症状の人が自宅で継続的に出来る運動メニューを専門のインストラクターが提供します。定期的に運動することで、痛みが出る前に予防しましょう。 参加料：1コース 500円(当日徴収します) 持ち物：動きやすい服装、タオル、飲み物

問合せ・申込みは、保健センター ☎875-1275

食生活改善推進団体「若宮会」が講話・調理実習指導いたします!! 皆様ふるってご参加ください。

☆男性のための料理教室

料理を覚えながら、仲間づくりをしませんか？
初心者大歓迎です!

日 時 10月31日(水)10:00～14:00 場 所 保健センター
参加料 500円(食材費+テキスト代) 定 員 24人
メニュー 中華丼、餃子 他
持ち物 エプロン、三角巾、手ぬぐいタオル、筆記用具
申込締め切り 10月26日(金) 先着順

☆メタボリックシンドローム予防教室

「メタボ=太っている」と思われがちですが、お腹の「内臓脂肪」が多く、「高血圧」「高血糖」「脂質異常」が重なっている状態をいいます。

生活習慣を改善し、内臓脂肪を減らすことで、病気の予防ができます。ぜひ、一緒に学んでみませんか。

日 時 11月14日(水)10:00～14:00 場 所 保健センター
参加料 500円(食材費、テキスト代、教材費) 定 員 24人
持ち物 エプロン、三角巾、手ぬぐいタオル、筆記用具
申込締め切り 11月9日(金) 先着順

いずれも申込みは、葉山町保健センター ☎875-1275

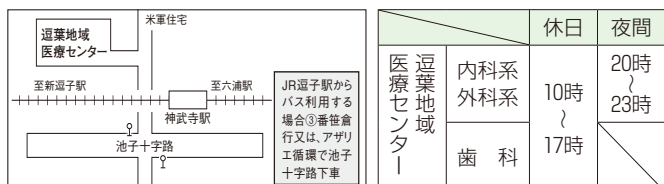
急患診療の案内

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。

※小児科受診希望の方は、事前に小児科医がその日の当番医か電話で確認してください。



☆インフルエンザ予防接種のご案内

インフルエンザは、普通のかぜに比べて、突然の高熱や関節痛などの全身症状を伴い肺炎等を合併した場合、重症化するのが特徴です。又、感染力が強く、特に高齢者の死亡率が高いといわれています。

このため、町では、65歳以上の希望者を対象に年1回に限り、インフルエンザ予防接種費用の一部を助成します。

接種を希望する人は、指定医療機関に住所・氏名・年齢の確認できる健康保険証等を持参し、インフルエンザ予防接種の説明をよく読んでから接種を受けてください。

自己負担金額は、1500円です。なお、一部助成の対象期間は、平成24年10月1日から平成25年1月31日までです。

お問い合わせ及び指定医療機関の確認については、保健センターにご連絡ください。☎875-1275

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

★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、ご近所のトラブルになりかねません。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。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。

犬も猫もしつく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。

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・面接相談は随時実施)	10月16日(火)	13:30~16:00
		11月9日(金)	9:00~11:30
		11月20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、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)	10月4日(木)	9:00~11:30
		10月26日(金)	13:30~16:00
		11月1日(木)	9:00~11:30
		11月27日(火)	13:30~16:00
11月30日(金)			
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、関係機関職員(事前申込制)	10月19日(金)	15:00~17:00
		11月13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)	10月11日(木)	13:30~15:00
		11月8日(木)	
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	10月22日(月)	13:10~
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)	11月8日(木)	14:00~16:00
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(TEL.0467-24-3900)まで
ホームページもご利用ください <http://www.pref.kanagawa.jp/cnt/f35/>

食品衛生責任者講習会

日 時 10月11日(木) 14時~15時30分
場 所 葉山町福祉文化会館
対 象 平成24年4月以降に講習会を受講していない食品衛生責任者
定 員 180人(先着順) 申し込み不要
問合せ 鎌倉保健福祉事務所 食品衛生課
 電話0467-24-3900(内線273)

HIV・梅毒・B型肝炎 即日検査

日 時 12月10日(月) 13時30分~16時
場 所 鎌倉保健福祉事務所
対 象 エイズの感染が心配な方で、感染の機会、不安な事柄があつてから3ヶ月経過している方
内 容 HIV検査をされる方のうち、希望される方に梅毒・B型肝炎検査も実施します
 結果は採血後1時間程度 検査料金は無料(証明書は発行しません)
検査人数 30人(先着順)
予 約 11月1日(木)より匿名にて予約開始。定員になり次第、予約終了となります
問合せ 鎌倉保健福祉事務所 保健予防課 電話0467-24-3900(内線257)

パーキンソン病関連疾患講演会

日 時 11月29日(木) 9時30分~12時
場 所 鎌倉市福祉センター
対 象 パーキンソン病関連疾患患者とそのご家族、講演に関心のある方
講 師 横浜神経内科・内科クリニック 山田人志医師 他
定 員 100人
申 込 10月29日(月)から定員に達するまで 電話・FAX・来所にて事前申込制
 鎌倉保健福祉事務所 保健予防課
 電話0467-24-3900(内線254) FAX0467-24-4379

歯っぴいスマイル相談

日 時 10月10日(水) 13時15分~
場 所 鎌倉保健福祉事務所
対 象 心身に病気や障害などがあり、通常の歯科検診が受けにくいお子さん
内 容 歯科検診・保健指導・むし歯予防処置・食べ方の相談
問合せ 鎌倉保健福祉事務所 保健福祉課
 電話0467-24-3900(内線232)