

いつまでも元気で暮らしたい！

# 健康情報

～季節の健康コラム～

## 五月病を防ごう

五月病とは、就職や異動など環境が大きく変わること、緊張やストレスを感じ、不眠・食欲減退などの症状があらわれる適応障害の一つです。予防するためには、睡眠リズムを保つことが大切！ ゴールデンウィークなど長期休暇中も、日頃と同じような生活リズムを心がけてみましょう。

## 教室・お知らせ

### 練功十八法の体験

日時 5月19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  
☎875-11428

### ヘルシークッキング教室

日時 5月28日(水)  
10時～13時30分  
場所 保健センター  
費用 500円  
持ち物 エプロン・三角巾  
ふきん2枚  
申込み・問合せ 保健センター  
☎875-11275

### 肩こり・腰痛予防改善体操

日時 5月30日(金)

10時～11時

場所 保健センター  
費用 500円  
持ち物 タオル・飲み物  
動きやすい服装・靴  
問合せ 保健センター  
☎875-11275

### 風しんワクチン費用助成

19歳以上の妊娠予定の女性とそのパートナーを対象に、平成26年度の「風しんワクチン」、「麻しん・風しんワクチン」の接種費用を助成します。  
詳しくはお問い合わせください。

問合せ 保健センター  
☎875-11275



## 犬猫について

### 動物愛護推進員制度

「野良猫が増えた」、「飼い犬が無駄吠えする」など犬や猫の問題で悩んでいませんか？  
動物愛護推進員とは、地域における犬や猫等の動物愛護、正しい飼い方などの普及啓発を行っているボランティアです(神奈川県知事による委嘱)。  
一人で悩まずに、動物愛護推進員に相談してみましよう。相談内容の詳細や相談を希望する人はお問い合わせください。

問合せ 鎌倉保健福祉事務所  
生活衛生部 環境衛生課  
☎0467-124-3900

## 鎌倉保健福祉事務所

### 相談や教室のお知らせ

相談やその他検査などの詳細については、神奈川県HPで確認するか直接お問い合わせください。  
☎0467-124-3900

#### 認知症相談(予約制)

5月9日(金) 9時  
5月20日(火) 13時30分

#### アルコール教室(予約制)

5月13日(火) 15時

#### 女性のための健康相談(予約制)

5月22日(木) 14時

#### こころの健康相談(予約制)

5月23日(金) 13時30分

# 平成26年度の集団健診（検診）

## ◆申込み方法

申込み期間内に郵送か逗葉地域医療センター内の専用ポストへお持ちください(受付は土日・祝日を除く8時30分～17時)。電話やFAXではお申込みできません。

※各種健診(検診)の結果は、健康管理を目的として、健康増進課に提出されます。

## ◆国民健康保険以外に加入している人

がん検診等を集団検診で希望する場合は、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)・希望検診名を記入し、「〒249-0003逗子市池子字棧敷戸1892-6逗葉地域医療センター」まで郵送してください。

※第1・2希望日は異なる月をお選びください。

## ◆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。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)
6月	24日(火)		逗子	5月1日～7日
	30日(月)	○	葉山	
7月	8日(火)		葉山	6月1日～7日
	17日(木)	○	逗子	
8月	27日(水)		逗子	7月1日～7日
9月	26日(金)		葉山	8月1日～7日
	30日(火)		逗子	
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	
12月	29日(土)		逗子	11月1日～7日
	1日(月)	○	逗子	
	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	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診を受診していない人※5		1,200円	

※1は4月1日現在40歳の女性に、※2は20歳の女性に「女性特有がんクーポン(無料)」を7月に送付予定です。※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7月に送付予定です。※4は今年度中に40・50・60・70歳になる人に「500円受診券」を5月送付予定です。※5は4月1日現在40・45・50・55・60歳の人に「無料受診券」を7月に送付予定です。【4月以降に転入した人は保健センターまでご連絡を！】