

## 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。

### 4か月児健診

申込み不要

受付時間 9時～9時30分

12月4日(木)	平成21年1月8日(木)	2月5日(木)
20年7月生まれ	20年8月生まれ	20年9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

12月11日(木)	平成21年1月22日(木)	2月19日(木)
19年5月生まれ	19年6月生まれ	19年7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

平成21年1月20日(火)	3月24日(火)
18年10月、11月生まれ	18年12月、19年1月生まれ

母子健康手帳・歯ブラシを忘れずに

### 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

12月2日(火)	平成21年1月13日(火)	2月3日(火)
20年9月生まれ	20年10月生まれ	20年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
12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等
12月8日(月)	木古庭児童館		
平成21年1月19日(月)	保健センター		
1月26日(月)	芝崎児童館		
2月2日(月)	保健センター		
2月9日(月)	葉桜児童館		

### 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

平成21年1月15日(木)	3月3日(火)
20年6月、7月生まれ	20年8月、9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

12月11日(木)	平成21年1月15日(木)	2月12日(木)
20年1月生まれ	20年2月生まれ	20年3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

12月18日(木)	平成21年1月29日(木)	2月26日(木)
17年12月生まれ	18年1月生まれ	18年2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

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。

日時	内容	講師
2月10日(火) 9時30分～11時	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 平成19年11・12・平成20年1月生まれのお子さんと保護者

### 2歳児教室

申込み制

受付時間 9時15分～9時30分

2歳頃になると集団の遊びがとて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
12月9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)	保健師 指導員
12月16日(火)	2歳ってどんな頃?(講話) ——関わり方について—— 幼児の食事について(講話と試食)	心理相談員 保健師 栄養士

母子健康手帳、スプーン、飲み物(お茶)を忘れずに

対象 平成18年7・8・9月生まれのお子さんと保護者

### 両親教室

申込み不要

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21年1月13日(火)	妊娠中の過ごし方・親と子の歯の健康
1月20日(火)	妊婦体操・妊娠中の栄養(講話と調理実習)
1月27日(火)	沐浴実習・育児についての話
2月3日(火)	産後の健康・ビデオ「赤ちゃんこの素晴らしい生命」

時間 13時30分～15時30分

対象 現在妊娠中の人とその家族  
※4日間で1コースです。

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)



## 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について

平成20年度より5年間に限り、中1と高3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っています。

対象者には4月に、予診票を同封したお知らせを送付しています。指定医療機関で予約のうえ接種してください。

お手元に予診票が見当たらない人は、子ども育成課へご報告ください。

本年度の対象者は右表のとおりです。

中学1年生に相当	平成7年4月2日から 平成8年4月1日生まれの人
高校3年生に相当	平成2年4月2日から 平成3年4月1日生まれの人
<b>母子健康手帳（お持ちの人）・予診票を忘れずに</b>	

\*本年度対象者の接種期間は、平成21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/>

### 特定健診は受けられましたか？

今年の4月から始まった健康診査。みなさんの健康づくりに役立っていますか？  
まだ受診していない人は、早めに受診してください。

**今年度の受診期限** 平成21年1月末日

**対象** 40～74歳の国民健康保険の加入者

**人間ドックを受診した人** 結果を健康増進課へご提出ください。

問合せ 健康増進課 ☎876-1111 内線211 保健センター ☎875-1275

### 歯周疾患検診は受けられましたか？

歯周病は日ごろの生活習慣と関係の深い「歯と歯ぐきの生活習慣病」です。中高年の人の歯の抜ける原因の多くが歯周病です。しかし、歯周病や、むし歯など、初期の段階では自覚症状がないため、定期健診がとても大切です。

今年5月から、今年度40・50・60歳に到達される人を対象に逗葉歯科医師会加入の実施医療機関で歯周疾患検診を実施しています。（対象者には受診券を4月末に発送しています。）この機会にせむ、受診しましょう。

なお、4月1日以降に転入された人で、該当年齢の人は保健センターまで、ご連絡ください。

この機会に、歯と歯ぐきの健康チェックをしましょう。

### 健診(検診)のお知らせ

法律改正に伴い、今年度から特定健診・長寿健診が創設されるなど、健診制度が大きく変わりました。また、申込み方法や内容等も合わせて変わりましたので、下記の表を参考にお申込みください。

なお、75歳以上の人で、健診対象者（長寿健診の受診券をお持ちの人）は、施設検診（逗葉医師会指定医療機関）で受診してください。がん検診等施設健診の実施医療機関は保健センターにお問合せください。（肺がん、大腸がん検診は集団検診を受診してください。）

健診(検診)名	対象者	内容	集団検診 自己負担金	施設検診 自己負担金
特定健診	40歳～74歳国保加入者で受診券持参の人	身長、体重、腹囲、血圧測定、尿、血液検査など（医師の判断により、心電図・眼底検査）6月～21年1月までの間に受診してください。		2,000円
肝炎ウイルス検査	40歳以上で次の①～③のいずれかに該当し、過去に肝炎の検査・治療を受けていない人 ①検査当日に40歳。 ②41歳以上で過去に肝機能異常を指摘されたことがある。 ③平成14年4月1日～平成19年3月31日の肝炎ウイルス検診対象者で受診していない。	特定健康診査の血液検査で希望する対象者にB型肝炎、C型肝炎の検査をします。		①無料 ②1,200円 ③1,200円
前立腺がん検診	40歳以上の人 (75歳以上の方は施設検診)	血液の分析により、腫瘍の有無を検査		1,000円
胃がん検診	40歳以上の人 (75歳以上の方は施設検診)	集団はバリウムを飲み間接撮影で8枚撮影。施設はバリウムを飲み直接撮影で9枚撮影。	1,000円	3,500円
乳がん視触診	20歳～39歳の人	専門医の視触診による検査。乳せん症、乳腺繊維腺腫なども発見できます。	600円	900円
乳がん検診	検診日当日 40歳以上 偶数歳の人 (75歳以上の方は施設検診)	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せん。40歳以上の方の視触診のみの受診はできません。	1,500円	視触診 900円 マンモグラフィー 1,300円
子宮頸がん検診	20歳以上の人 (75歳以上の方は施設健診)	子宮頸部の粘膜をとり顕微鏡で検査。	900円	1,700円
肺がん検診	40歳以上の人	胸部直接撮影を1枚実施。（肺がん検診は、結核検診を含みます）	700円（喀痰検査を含む場合は、1,500円）	
大腸がん検診	40歳以上の人	検便により潜血反応を検査。	500円	
骨粗しょう症検診	20歳～74歳の人	超音波によりかかとの骨の状態を検査。	800円	

\*各種健診（集団・施設健診）の結果は健康管理を目的とした町（保健センター）に提出されます。

## 集団検診日程と申込方法

今年度、最後の集団健診です。まだ、受診していない人は、ぜひ受診しましょう！ 申込み先は、逗葉地域医療センターです。宛先等間違えないようご注意ください。逗子市保健センターで行っている健診（検診）も受けることができます。

申込み 郵送（申込み受付期間の消印有効）

### 集団健診日程

実施場所	葉山町保健センター		逗子市保健センター	
	実施日	申込み受付期間	実施日	申込み受付期間
平成21年1月	28日(水)子宮がん検診あり	12月1日(月)～12月8日(月)	8日(木) 23日(金)子宮がん検診あり	12月1日(月)～12月8日(月)

※ハガキまたは封書のみで受付します。電話・ファックス・インターネット等での申込はできません。

※申込は一人につき1通必要です。

※特定健診を希望される人は、すでにご本人様あてに送付しております、申込専用紙にて、お申込みください。

※社会保険等加入の人で、がん検診受診希望の人は、右記のとおりハガキに記入し、お申込みください。

※生活保護受給者の方で各種健診をご希望の人は、保健センターにて費用免除申請書をお渡ししますので、お申出ください。

※定員を超過した場合は、健診受付期間終了2～3日後にご連絡します。

※受付期間内でも、定員に達した場合はおことわりさせていただきます。

問合せ 保健センター ☎875-1275もしくは、健康増進課 ☎876-1111内線211

申込み後の内容の変更・キャンセル等は、逗葉地域医療センター（☎873-7752）

お も て う ら	〒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 電話番号 氏名(ふりがな) 性別 生年月日(年齢) 希望検診名(複数受診可)

## 働き盛りのヘルスアップセミナーのお知らせ

働き盛りのみなさん、体調はいかがですか？ 毎日が忙しく、自分の身体をいたわることが、なかなか難しいかと思えます。土曜日の講座は1回ごとに参加申込みが出来ますので、この機会にぜひ、健康的な生活にシフトしてみませんか？

	日	時	時間	内 容
1	12月13日(土)		10時～11時30分	体を動かしましょう ～健康体操～
2	平成21年 1月17日(土)		10時～13時	疲れた体をいたわりましょう。 ～リンパマッサージ～
3	2月7日(土)		10時～13時	体によい食べ方していますか？ ～簡単な調理実習・試食～

対 象 仕事や育児等で平日の事業に参加が難しい人。

場 所 保健センター

定 員 各回24人（定員になり次第しめきり）

講 師 1回目 スポーツインストラクター  
2回目 リンパ整体インストラクター  
3回目 管理栄養士

持ち物 1回目 運動出来る服装・タオル・飲み物（水分補給）・筆記用具

2回目 Tシャツ・短パン・飲み物（水分補給）・タオル

3回目 エプロン・三角巾・ふきん2枚

申込方法 電話、町ホームページ（電子申請）

申込み切 1回目 12月10日(水) 2回目 1月14日(水)

3回目 2月4日(水)

## 愛の献血にご協力お願いします。

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り、救います。ぜひ、献血にご協力をお願いいたします。

日 時 平成21年1月27日(火) 10時～13時、14時～15時30分

場 所 役場駐車場

## 介護予防教室（講話と運動）

～ちょっとした工夫で楽に動ける、自分で出来る介護予防～  
いつまでも、いきいきと快適に過ごすために、動き方のヒントを日常生活で応用してみましょう。

日 時 12月4日(木)13時30分～15時

場 所 福祉文化会館 1階大会議室

講 師 武井正子さん（順天堂大学名誉教授）

対 象 おおむね60歳以上の人

定 員 100人 費用 無料

申込み・問合せ 葉山町デイサービス☎877-1818 ☎877-1819

## 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の普及に取り組んでいます。

練功十八法とは、太極拳に似た中国の健康体操です。

ぜひ練功十八法を体験してください。

日 時 ①12月2日(火) ②平成21年1月20日(火)

11時～11時40分

場 所 元町児童館

問合せ 保健センター ☎875-1275

※駐車場はありません

## 高齢者インフルエンザ予防接種

予防接種費用の一部助成期間は平成21年1月31日までです。65歳以上の人は期間内に接種しましょう。

## 大人のためのいきいき歯ぐき健康講座

日 時 ①12月9日(火) ②平成21年1月23日(金)

13時30分～15時

場 所 鎌倉保健福祉事務所

内 容 歯周病予防の講話と口腔ケア実習

対 象 歯周病を予防したい20歳以上の人

定 員 20名（先着順）

申込み 電話で申込み（参加費無料）

鎌倉保健福祉事務所保健福祉課☎0467-24-3900

## 食品衛生責任者養成講習会

日 時 平成21年2月6日(金) 10時～17時

場 所 鎌倉芸術館

受 付 平成21年1月15日(火) 10時～12時、13時～15時

県鎌倉保健福祉事務所講堂（先着145名）

※受付の際、受講料1万円と写真2枚（横3㍉×縦3.6㍉）を持参すること

問合せ 鎌倉食品衛生協会（県鎌倉保健福祉事務所内）

☎0467-22-9488

## 医療関係の人は届け出を

内 容 12月31日現在の状況の届け出が必要です。

①医師・歯科医師・薬剤師…医療関係職に従事している人は就業地の届け出先へ、従事していない人は住所地の届け出先へ

②歯科衛生士、歯科技工士、保健師、助産師、看護師、准看護師…医療関係職に従事している人は就業地の届け出先へ

届け出期限 平成21年1月15日(木)

届け出・問合せ 県鎌倉保健福祉事務所企画調整課

☎0467-24-3900内線222

## 急患診療の案内

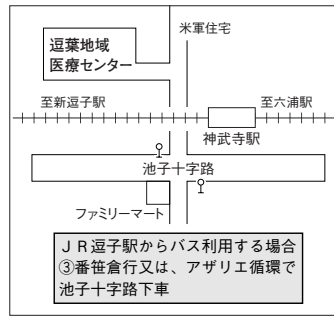
問合せ 逗葉地域医療センター ☎873-7752  
葉山町消防署 ☎876-0119

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。

※内科(小児科)・外科は12月29日(月)～1月3日(土)も診療を実施しております。

※耳鼻咽喉科、眼科は右記の日時のみ診察を実施しております



		休日	夜間
医療センター	内 科	10時 ～ 17時	20時 ～ 23時
	小 児 科		
	外 科	10時 ～ 12時	
	歯 科		
耳鼻咽喉科	12月23日(火) 31日(水) 1月2日(金)		
眼 科	12月30日(火) 1月1日(木) 3日(土)		

## 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  
飼いかた・マナー等については

保健センター ☎875-1275  
鎌倉保健福祉事務所 ☎0467-24-3900  
県動物保護センター ☎0463-58-3411

### 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、近所の「厄介者」になってしまいます。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、道路など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。

○犬や猫についての相談は、鎌倉保健福祉事務所(☎0467-24-3900)又は、県動物保護センター(☎0463-58-3411)

## 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	月 日	時 間	内 容
認知症相談	12月16日(火)	13:30-16:00	お年寄りの認知症やもの忘れ、こころの健康などについての医師による相談(予約制)
	1月7日(水)	9:30-11:00	
	1月27日(火)	13:30-16:00	
精神保健福祉相談	12月4日(木)	9:30-11:00	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)
	12月26日(金)	13:30-16:00	
	1月8日(木)	9:30-11:00	
	1月23日(金)	13:30-16:00	
	1月26日(月)		
アルコール教室	12月19日(金)	14:30-16:30	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)
	1月13日(火)		
難病患者と家族の交流会「らく楽の会」	12月11日(木) 1月15日(木)	13:30-15:00	難病患者と家族の人の情報交換及び交流会(事前申込制)
女性のための専門健康相談	1月8日(木)	14:00-16:00	更年期症状・妊娠・不妊等女性の健康について女性の産婦人科医師と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)
ひきこもり家族教室	12月17日(水)	13:30-15:30	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)
	1月21日(水)		
ひきこもり本人の会「インルート」	12月24日(水)	14:00-16:00	主に10代後半から30代の人で、社会的ひきこもりの人が集まる場 (事前申込制)
	1月28日(水)		
禁煙相談	第2、第4 火曜日	第1回13:30～ 第2回14:30～	ニコチンパッチの無料配布(成年3日分、未成年7日分)と禁煙のための相談(予約制)
エイズの相談・検査	毎週月曜日	13:15-16:00	エイズに関する個別相談とH1V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)
C型肝炎等ウイルス検査	毎週月曜日	13:15-16:00	C型肝炎等ウイルスの血液検査(39歳以下の人無料) ※検査結果通知は2週間後の月曜日(要来所)
住まいと健康の相談		随 時	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・ホルムアルデヒド、VOCの測定など)

会場 特に記載のないものは、鎌倉保健福祉事務所

問合せ・申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>