

いつまでも元気で暮らしたい！

健康情報

～3月の健康コラム～

心地良いストレス

ストレスは全てが有害なわけではなく、適度なストレスは心を引き締め、仕事や勉強の能率をあげたり、心地良い緊張を与えてくれたりします。しかし、それが度を超してしまうと心や体が適応しきれなくなり、心身にダメージを与えます。

ストレスと上手に付き合うためには、過剰なストレスに早く気付くこと、そして自分に合うストレス対処法を見つけて実践することが大切です。

体験・募集

練功十八法体験

日時 3月16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

災害時看護職等ボランティア

事前に登録し、災害時に医療救護活動の一員として活動してもらいます。

対象資格 看護師・准看護師・助産師・保健師・歯科衛生士

※詳しくは町HPをご覧ください。

申込み・問合せ 保健センター

☎875-11275

ワクチン

高齢者肺炎球菌ワクチン

今年度に65歳、70歳、75歳になる人は、3月31日までが予防接種の助成期限です。

《ご注意ください》

高齢者肺炎球菌ワクチンは、5年に1度接種するものです。必ず5年の間隔をあけましょう。

※町の補助は生涯で1回のみです。

接種費用など詳しくは町HPから確認するか保健センターまでお問い合わせください。

問合せ 保健センター

☎875-11275

鎌倉保健福祉事務所

3月の相談や教室

場所はすべて鎌倉保健福祉事務所
(☎046712413900)

肝炎ウイルス検査(予約制)

39歳以下の人が対象です。

3日(火)、17日(火)

10時30分～11時

こころの健康相談(予約制)

5日(木) 9時～11時30分

27日(金) 13時30分～16時

らく楽の会(事前申込み制)

難病患者とその家族の情報交換や交流会です。

10日(火) 13時30分～15時

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

や関わり方を学びます。
10日(火) 14時～15時(個別相談)

女性のための健康相談(予約制)

更年期症状・月経異常・不妊など、女性の健康について、女性の産婦人科医師が相談に応じます(保健師による電話・面接相談は随時実施)。

12日(木) 14時～16時

12日(木)、26日(木)

13時30分～15時45分

13日(金) 9時～11時30分

17日(火) 13時30分～16時

17日(火) 13時30分～16時

17日(火) 13時30分～16時

17日(火) 13時30分～16時

17日(火) 13時30分～16時

17日(火) 13時30分～16時

17日(火) 13時30分～16時

17日(火) 13時30分～16時

17日(火) 13時30分～16時

17日(火) 13時30分～16時

がん検診を受診していますか？

がん検診は、年度に1回受診していただくものです。今年度の集団検診は終了しましたが、医療機関で受ける施設検診は3月31日まで受けられます。委託医療機関については、保健センターまでお問い合わせください。

問合せ 保健センター ☎875-1275

種類	対象	内容	施設
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、食道・胃を9枚撮影	3,500円
乳がん視触診	20~39歳	視触診による検査	900円
乳がん検診	40歳以上で偶数歳の人	視触診受診後、マンモグラフィー(乳房のレントゲン撮影)。40歳以上の人 の視触診のみの受診はできません。	2,200円
子宮がん検診 (頸部)	20歳以上	子宮頸部の粘膜をとり顕微鏡で検査。 必要に応じてコルポスコープ検査。	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	1,200円 800円
大腸がん検診	40歳以上	検便により潜血反応を検査	700円
歯周疾患検診	40・50・60・70歳	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査を受診していない人		1,200円

休日・夜間は急患診療をご利用ください

休日や夜間など、多くの医療機関が休診の時にけがをしたり、熱が出たり、歯が痛くて我慢できなかつたりすることはありませんか。急を要する時は、急患診療をご利用ください。

診療科目 内科系・外科系・歯科

※小児科の受診を希望する人は、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。

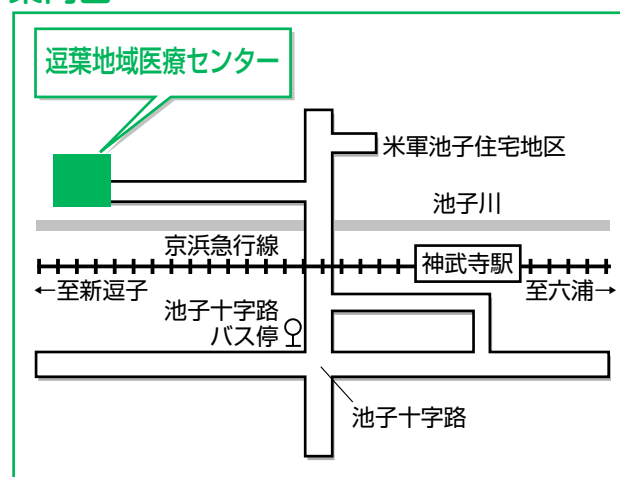
診療時間 休日:10時~17時

夜間:20時~23時(内科・外科のみ)

場所 逗葉地域医療センター

※受診の際は健康保険証を忘れずにお持ちください。

案内図



問合せ 逗葉地域医療センター

☎873-7752

葉山町消防署

☎876-0119