

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

| | | |
|-------------|----------|----------|
| 10月7日(木) | 11月4日(木) | 12月2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 | | |

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21日(木) | 11月18日(木) | 12月9日(木) |
| 21年3月生まれ | 21年4月生まれ | 21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16日(火) | 23年1月18日(火) |
| 20年8月、9月生まれ | 20年10月、11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22年11月30日(火) | 妊娠中の過ごし方・親と子の歯の健康 |
| 12月7日(火) | 妊婦体操・妊娠中の栄養(講話と調理実習) |
| 12月14日(火) | 沐浴実習・育児についての話 |
| 12月21日(火) | 産後の健康・ビデオ「赤ちゃんこの素晴らしい生命」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 |
|-------------------------------|--|---------------------|
| 11月9日(火) | 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) 子どもの食事(講話と試食) | 歯科衛生士 保健師 栄養士 |
| 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 21年8月～10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

| | | |
|-------------|-----------|----------|
| 10月14日(木) | 11月11日(木) | 12月9日(木) |
| 21年11月生まれ | 21年12月生まれ | 22年1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

| | | |
|----------------------------------|-----------|-----------|
| 10月28日(木) | 11月25日(木) | 12月16日(木) |
| 19年10月生まれ | 19年11月生まれ | 19年12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

| | | |
|-------------------|----------|----------|
| 10月5日(火) | 11月2日(火) | 12月7日(火) |
| 22年7月生まれ | 22年8月生まれ | 22年9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

| | |
|-------------------|-------------|
| 11月9日(火) | 23年1月11日(火) |
| 21年12月、22年1月生まれ | 22年2月、3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4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 |
| 10月18日(月) | 芝崎児童館 | | |
| 11月8日(月) | 保健センター | 11時15分 の間随時 | |
| 11月26日(金) | 下山口児童館 | | |

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 |
|-----------------|-------------------------|
| 11月5日(金) | 一色1～一色1900 |
| 11月10日(水) | 長柄 |
| 11月19日(金) | 堀内 |
| 11月24日(水) | 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 | |

日本脳炎の予防接種のお知らせ

今まで、積極的な接種を見合わせておりました日本脳炎の予防接種は、本年4月から初回接種に該当する満3歳のお子様の接種が出来るようになりました。さらに8月27日より、以下の変更がありました。接種勧奨を差し控えるため、第1期分が3回接種に満たない児は、その不足回数を9～13歳未満（第2期対象年齢）に受けることが出来るようになりました。また、第2期でも新ワクチン（乾燥細胞培養日本脳炎ワクチン）が接種可能となりました。

対象年齢（6ヶ月～7歳6ヶ月、9歳～13歳未満）での接種については公費負担で受けることができます。

接種場所は、逗葉医師会の実施医療機関にて接種することができます。

詳細につきましては、子ども育成課（内223～225）までお問合せ下さい。

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ています。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9年4月2日から 平成10年4月1日生まれの方 |
| 高校3年生に相当 | 平成4年4月2日から 平成5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23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・がん検診は受診されましたか？

特定健診・がん検診は、集団もしくは施設のいずれかで年度に1回受診していただくものです。まだ受診されていない方は、次の日種で申込みしていただき受診しましょう。

74歳以下の方は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。

75歳以上の方は、葉山町保健センターのみでの健診の受診となります。

(逗子市保健センターで受診することは、できませんのでご注意ください。)

申込方法 郵送（受付最終日の消印有効）

*ハガキまたは封書のみで受付ます。電話・FAX・インターネット等での申込みはできません。

*がん検診の申込みは1人につき1通必要です。

*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。

*75歳以上の方で長寿健診をご希望の方は、受診券を葉山町役場まで、取りに来てください。

*社会保険等加入の方で、がん検診受診希望の方は、右の通りハガキに記入し、お申込みください。

問合せ

問合せ・当日キャンセルは

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

申込み後の問合せは

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22年 | | 平成23年 | | |
|-----------------------|----------|----------|------------------|-----------------|----|
| | 11月 | 12月 | 1月 | 2月 | 3月 |
| 逗子市保健センター | 30日(火) | 1日(水) | 7日(金) 25日(火) | 3日(木) 25日(金) | - |
| 葉山町保健センター | 22日(月) | 3日(金) | 14日(金) 21日(金) | 7日(月) | - |
| 受付期間（各初日から最終日までの消印有効） | 10月1日～5日 | 11月1日～5日 | 12月1日～5日 | 1月4日～8日 | - |

*□の日には、子宮がん検診もしています。

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） | 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 | 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 | なし |
| 大腸がん検診 | 40歳以上 | 検便により潜血反応を検査。 | 500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歳 | 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 | |

*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。

*申し込み期間内であっても、定員を超した場合は逗葉地域医療センターよりご連絡させていただきます。

インフルエンザ予防接種のご案内

今年のインフルエンザ予防接種は、1つのワクチンで季節性インフルエンザと新型インフルエンザの両方に対する予防接種になります。(希望者には、新型インフルエンザだけに対する予防接種もできます。)

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併発した場合、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、下記の対象者の方について、年1回に限り、インフルエンザ予防接種費用の全額又は一部を助成します。

- 全額助成対象者
 - ・生活保護世帯に属する希望者の方
 - ・住民税非課税世帯に属する希望者の方

※生活保護世帯に属する方は、インフルエンザ予防接種負担金免除申請書を記入し、葉山町・逗子市の指定医療機関に提出してください。(申請書は事前に送付しています。)

※住民税非課税世帯に属する方は、税務課で非課税証明書を取り、葉山町・逗子市の指定医療機関に提出してください。(税務課の窓口インフルエンザ予防接種用の非課税証明書交付申請書があります。)

- 一部助成対象者
 - ・葉山町に住民登録(外国人登録)のある65歳以上の希望者の方

(指定医療機関で接種した場合は自己負担金 1,500円)

全額又は一部助成の対象期間は、10月1日から平成23年3月31日までです。

☆65歳未満の方の接種費用は下記のとおりです。

- ・1回目 3,600円
- ・2回目 2,550円

(1回目と異なる医療機関で接種した場合、2回目も3,600円となります。)

※13歳未満の方は2回接種です。

接種を希望する方は、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。

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

今年度の健康増進事業のご案内

10月から11月開催予定の教室の募集をいたします。教室は次のとおりですので、参加希望の方は、保健センターまでお申込みください。*定員になり次第締め切りますので、ご了承ください。

| 教室名 | 定員開催日 | 内 容 |
|------------|--------------------------------------|---|
| 体験フラダンス | 先着15名 11月19日(金) 10:00 11:30 | 全身で踊り、表現するフラダンスは、足腰の強化や肥満予防などの健康づくりに効果があります。初めての方もご参加ください。※過去に体験フラダンスに参加していただいた方はご遠慮ください。持ち物:動きやすい服装(裸足で踊ります)、飲み物、タオル |
| スピリチュアルヨーガ | 先着20名 10月27日(水) 10:00 11:30 | ヨガの基本動作と呼吸法を行い、美しい心と体をつくります。筋力や柔軟性を養っていきます。(運動量としては少し強めです)※過去にスピリチュアルヨーガ教室に参加していただいた方はご遠慮ください。持ち物:動きやすい服装、飲み物、タオル |

申込方法 保健センター ☎875-1275

女性特有のがん検診について

女性特有のがん検診のクーポン券をお持ちの方でまだがん検診を受診されていない方は、使用期限(平成23年1月31日)の直前は混雑が予想されますので、早めのご受診をお願いいたします。

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。

現在、町で指導員を養成し、地域の中の身近なところで練功十八法を体験できるような下のとおり実施しています。ぜひ、ご参加ください。

| 開催日 | 時間 | 場 所 |
|-----------|-------------|--------|
| 10月18日(月) | 13:30~14:30 | 保健センター |
| 11月15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

リハビリ相談会のお知らせ

リウマチやパーキンソン病、脳梗塞などで運動機能の低下があり、日常生活にお困りの人、介護保険や病院でリハビリを受けるほどではないけれど、家庭で日常的にできるリハビリを知りたい人を対象に、理学療法士による個別相談を実施します。

日 時 10月5日(火) 13:30~15:30 (一人30分程度)

場 所 保健センター

定 員 4~5人

対 象 概ね40歳~64歳の人で、介護保険サービスを受けていない人

講 師 理学療法士

申込方法 保健センター ☎875-1275

葉山ふるさとひろばで献血を実施します

献血のご協力をお願いいたします。

日 時 10月10日(日)11:00~15:00

場 所 葉山町役場周辺

献血の安全性を確保するため、次に該当する方は献血をご遠慮ください。

- ・エイズ(HIV)検査が目的の方(エイズ検査の結果はお知らせしていません。)
- ・この1年間に、不特定の異性との性的接触があった方
- ・男性の方でこの1年間に、男性との性的接触があった方
- ・この1年間に、麻薬・覚せい剤を使用した方
- ・輸血や臓器の移植を受けたことがある方
- ・B型やC型肝炎ウイルスやエイズウイルスの保有者(キャリア)と言われた方
- ・梅毒、C型肝炎、又はマラリアにかかったことがある方
- ・この3日間に、出血を伴う歯科治療(歯石除去を含む)を受けられた方
- ・女性の方で現在妊娠中・授乳中または6ヶ月以内に出産・流産をした方
- ・海外から帰国(入国)して4週間以内の方

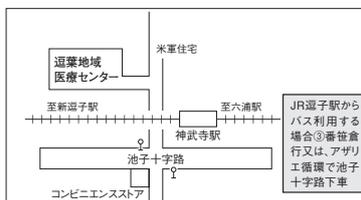
問合せ 保健センター 電話875-1275

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。



| 療 療 センター | 逗葉地域医療 | 休日 | 夜間 |
|----------|--------|-----|-----|
| 内科系 | 歯 科 | 10時 | 20時 |
| 外科系 | | 17時 | 23時 |

犬や猫を飼っている皆さんへ

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。

きれいで安全な、住みよい葉山を保つためにペットの飼い主は次のことを守ってください。

○飼い犬の無駄吠えに注意する。

「犬の鳴き声がうるさい」という苦情が増えています。犬が必要以上に長い時間吠えていると、飼い主は気にならなくても近隣の人にはストレスとなる場合がありますので、周りの人に迷惑がからないように注意してください。

○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。

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

食品衛生責任者講習会

日時 10月28日(木)
14時～15時30分
(受付は13時30分～)
場所 葉山町福祉文化会館
対象 飲食店営業施設等の食品衛生責任者で、平成22年4月以降に当講習会を受講していない方
定員 180人(先着順 申込不要)
問合せ 鎌倉保健福祉事務所
食品衛生課
☎0467-24-3900

食品衛生責任者養成講習会

日時 11月18日(木)10時～17時
場所 鎌倉芸術館
対象 飲食店営業や食品製造業等の営業に必要な資格(調理師・栄養士等)を持っていない人
定員 145人(先着順)
申込み 10月19日(火)10時～16時
県鎌倉保健福祉事務所 講堂
*受付の際、受講料1万円と写真2枚(横3cm×縦4cm)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

難病講演会のお知らせ

・10月22日(金)13時30分～16時
会場 鎌倉保健福祉事務所
網膜色素変性症の病気の理解～最新治療と今後の展望～
講師 北鎌倉眼科院長 西尾佳晃医師
・11月25日(木)14時～16時
会場 鎌倉保健福祉事務所
後縦靭帯骨化症の病気の理解と最新治療について
講師 横浜南共済病院整形外科部長 近藤総一医師
いずれも、患者とそのご家族の方、講演に関心のある方が対象で定員40人(要予約)
申込みは前日までに電話で 鎌倉保健福祉事務所 保健予防課 ☎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) | 10月19日(火) | 13:30-16:00 |
| | | 11月5日(金) | 9:00-11:00 |
| | | 11月16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) | 10月7日(木) | 9:00-11:00 |
| | | 10月22日(金) | 13:30-16:00 |
| | | 11月4日(木) | 9:00-11:00 |
| | | 11月15日(月) | 13:30-16:00 |
| | | 11月26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) | 10月15日(金) 11月9日(火) | 15:00-17:00 |
| 「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14日(木) 11月11日(木) | 13:30-15:00 |
| 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) | 11月12日(金) | 13:30-15:30 |
| 妊婦の歯と歯ぐきの検診 | 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25日(月) | 13:30～ |
| 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11日(木) | 14:00-16:00 |
| 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) | 10月20日(水) 11月17日(水) | 13:30-15:30 |
| 禁煙相談 | 禁煙のための相談(予約制) | 第2・第4火曜日 | 13:30～ |
| 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>