

いつまでも元気で暮らしたい！

# 健康情報

～10月の健康コラム～

## 食欲の秋に注意！

夏の暑さが和らぎ、疲れた消化器官の機能も回復し、食べ物がおいしく食べられる季節がやってきました。しかし秋は体重が増加しやすい時期とも言われているため、食べすぎには注意！食べすぎ防止には、食べる順番を工夫してみましょう。野菜→肉や魚→ご飯やパンの順番で食べることで、炭水化物のとりすぎを予防できます。

## 献血・体験など

練功十八法を体験しませんか

日時 10月6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

## いんせつひろばで献血

献血へのご協力をお願いします。安全性確保のための注意事項等は町HPや当日受付でご確認ください。

日時 10月12日(日)

11時～15時(昼休憩なし)

場所 町役場周辺(消防署横)

問合せ 保健センター

☎875-11275

## 高齢者肺炎球菌ワクチン

今月から定期予防接種(B類)になりました。今年度に65歳・70歳になる人、75歳以上の人が対象で、自己負担金3000円で接種することができます。

詳しくは町HPをご覧ください。  
問い合わせください。

問合せ 保健センター ☎875-11275

## インフルエンザ予防接種

町では65歳以上の希望者に、年一回に限り予防接種費用を一部助成しています。希望者は、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、説明をよく読んでから接種をしてください。

自己負担金額は1500円で、助成期間は来年1月末までです。

## 子どものてんかん

てんかんの基礎知識から最新治療、薬との上手な付き合い方、発達への影響、日常生活で気をつけることなど、盛りだくさんの内容をてんかん臨床専門医がお話しします。

日時 10月29日(水) 10時～12時

場所 鎌倉保健福祉事務所

講師 田中 正樹医師

(田中神経クリニック院長)

対象 てんかんの子ども(学童期まで)

を養育する保護者

定員 50人(先着で保育あり)

申込み・問合せ

鎌倉保健福祉事務所 保健福祉課

☎0467-124-13900

内線245

締切 10月20日(月)

## 鎌倉保健福祉事務所

10月の相談や教室

こころの健康相談

10日、24日(金)、28日(火)

13時30分～16時

アルコール教室

17日(金) 15時～17時

妊婦さんの歯ぐきの検診

20日(月) 13時10分から

認知症相談

21日(火) 13時30分～16時

女性のための健康相談

30日(木) 14時～16時

※その他、エイズの相談、肝炎ウイルス検査、禁煙相談は県HPをご覧ください。  
なるか直接お問い合わせください。

☎0467-124-13900

# 平成26年度の集団健診（検診）

広報はやま10月号

## ◆申込み方法

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:第2希望日は第1希望月以降の日程を書いてください)・希望検診名を記入し、申込み期限内に「〒249-0003 逗子市池子字棧敷戸1892-6 逗葉地域医療センター」まで郵送するか、逗葉地域医療センター内の専用ポストにお持ちください(土・日・祝日を除く8時30分～17時)。電話やFAXでのお申込みはできません。

- ※健診(検診)は、年度に1回受けることができます。
- ※定員を超えた場合、申込み締切から1週間以内に逗葉地域医療センターから日程調整についての連絡をします。
- ※検診10日前までに当日のご案内、検査容器、問診票などを送付します。
- ※75歳以上の集団健診は、葉山町保健センターのみです。

## ◆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予約申込書、返信用封筒を送付していますので、ハガキではなくそちらをご利用ください。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)
11月	4日(火)		逗子	10月1日～7日
	14日(金)		葉山	
	29日(土)		逗子	
12月	1日(月)	○	逗子	11月1日～7日
	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。

特定健康診査・長寿健康診査・がん検診等の内容や費用は、広報はやま9月号11ページをご覧ください。

いざという時、かけつけた救急隊員が持病や服薬等の医療情報を確認し、適切で迅速な処置ができるようカードに記入し、冷蔵庫にマグネットなどで貼りましょう！



## 救急情報カード

私は、この情報を、緊急時に救急隊、消防隊及び搬送先の医療機関等が活用することにご同意します。

記入日	年	月	日
ふりがな			
氏名	葉山町		
住所			
電話番号			
性別	男・女	血液型	A・B・O・AB
生年月日	明治・大正・昭和・平成	年	月 日
緊急連絡先			
1	氏名	住所	続柄
2	氏名	住所	続柄
3	氏名	住所	続柄
病歴	無・有( )		
かかりつけ医	名称	電話番号	
現在服用薬	無・有( )		
アレルギー	無・有( )		
備考			