

## 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。

### 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

10月7日(火)	11月4日(火)	12月2日(火)
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・バスタオルを忘れずに		

### 4か月児健診

申込み不要

受付時間 9時～9時30分

10月2日(木)	11月6日(木)	12月4日(木)
20年5月生まれ	20年6月生まれ	20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16日(木)	11月20日(木)	12月11日(木)
19年3生まれ	19年4月生まれ	19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18日(火)	平成21年1月20日(火)
18年8月、9月生まれ	18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
10月7日(火)	妊娠中の過ごし方・親と子の歯の健康
10月14日(火)	妊婦体操・妊娠中の栄養(講話と調理実習)
10月21日(火)	沐浴実習・育児についての話
10月28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 現在妊娠中の方とその家族 ※4日間で1コースです。

場所 葉山町保健センター

持ち物 1日目:歯ブラシ(普段使っている物)、手鏡  
2,3日目:エプロン 母子健康手帳は毎回お持ちください。

### 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6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
10月17日(金)	芝崎児童館		
10月20日(月)	元町児童館		
10月24日(金)	下山口児童館		
11月10日(月)	保健センター		
11月14日(金)	上山口児童館		
11月17日(月)	葉桜児童館		
12月1日(月)	保健センター		

### 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13日(木)	平成21年1月15日(木)
20年4月、5月生まれ	20年6月、7月生まれ
母子健康手帳を忘れずに	

### 10か月児健診

申込み不要

受付時間 9時～9時30分

10月9日(木)	11月13日(木)	12月11日(木)
19年11月生まれ	19年12月生まれ	20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23日(木)	11月27日(木)	12月18日(木)
17年10月生まれ	17年11月生まれ	17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も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

### 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
11月11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8・9・10月生まれのお子さんと保護者

### 多胎児を持つ親のつどい

～ふたごちゃん、みつごちゃん集まれ～

日時 11月7日(金) 午前10時～11時30分(受付は9時30分～)  
場所 鎌倉保健福祉事務所  
内容 ①子育てママの口元美人エクササイズ ②懇談会  
講師 当所保健師、栄養士、歯科衛生士  
対象 鎌倉市・逗子市・葉山町にお住まいで、出生時体重2,500g未満の、現在三歳未満の多胎児とご家族

定員 20組(先着順)

申し込み 11月4日(火)までに電話にて要予約(参加費無料)

申し込み・問い合わせ先 鎌倉保健福祉事務所

保健福祉課 本間、山岡 ☎0467(24)3900内線235

## 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

該当者 接種当日が生後3か月～90か月未満のお子さん。  
 1回目 推奨接種年齢は、接種当日が生後3か月～18か月のお子さん。  
 2回目 1回目接種後6週間以上経過した、接種当日90か月未満のお子さん。

実施日と地区別

日にち	地区別
11月4日（火）	木古庭・上山口・一色
11月10日（月）	下山口・堀内・長柄
11月19日（水）	予備日
母子健康手帳を忘れずに	

## 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年度より5年間に限り、中1と高3に相当する方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方は、子ども育成課へご一報ください。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7年4月2日から 平成8年4月1日生まれの方
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/>

### 今月の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？  
 仕事で忙しく、自分の身体をいたわることが、なかなか難しいかと思いませんか？  
 仕事等で忙しくされている方のために、土曜日の講座を実施します。1回ごとに参加申し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	10月4日（土）	10時 ～ 11時 30分	あなたの今の体力は？ ～簡単な体力測定～
2	10月18日（土）		運動するための体の準備をしましょう。 ～ストレッチ～
3	11月8日（土）		体を動かしましょう Part 1
4	11月29日（土）		体を動かしましょう Part 2

対 象 仕事や育児等で平日の事業に参加しにくい人。  
 会 場 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 今野聖子さん（モモ・スポーツクラブ代表）  
 持ち物 筆記用具・運動出来る服装・タオル・飲み物（水分補給）  
 申込方法 電話で申込、もしくは町ホームページより、電子申請で受け付けます。  
 申込期間 1～2回目10月1日（水）～10月17日（金）  
 3～4回目10月1日（水）～11月28日（金）

### 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に下記のとおり実施しております。ぜひ、ご参加ください。

日 時 10月7日（火）・11月4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



### お口の健康教室（公開講座）のご案内

入れ歯が合わなくて、よくかめない。最近、食事の時にむせやすくなった。唾液の量が少ない為か、口の中が乾く、粘つく気がする。これらの事が気になることありますか？

おいしいものが、おいしく食べれることは、大切なことです。お口の中の健康にも、ちょっと目を向けてみませんか？

対 象 おおむね65歳以上の人（ご家族の方、関心のある方もどうぞ）  
 日 時 10月8日（水） 13時30分～15時  
 会 場 保健センター  
 定 員 30名  
 講 師 逗葉歯科医師会 堀内 章 先生  
 歯科衛生士 小峰美和子さん 高橋嘉代子さん

持ち物 歯ブラシ、手鏡、タオル  
 申込方法 電話で申込みを受け付けます。  
 申込期間 10月7日（火）まで（介護予防事業・お口の中の健康教室（6回コース）の公開講座です。）

### 高齢者インフルエンザ予防接種のご案内

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合併した場合、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言われています。

このため、町では65歳以上の希望者を対象に、年・1回に限り、インフルエンザ予防接種費用の一部を助成します。

接種を希望する方は、あらかじめ指定医療機関（別表参照）に連絡した上住所・氏名・年齢の確認できる健康保険証等を持参し、インフルエンザの説明をよく読んでから接種を受けてください。自己負担金額は1,500円です。なお、一部助成の対象期間は、10月1日から平成21年1月31日までです。

### ☆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方の生命を守ったり、救ったりします。ぜひ、献血にご協力をお願いいたします。

日 時 10月5日（日） 10：00～12：00・13：00～14：30  
 場 所 第33回 葉山ふるさと広場

### 精神保健福祉セミナー～統合失調症について学ぶ

①10月6日（月）病気とのつき合い方について  
 ②11月13日（木）地域生活と就労について  
 ③12月5日（金）働く現場からのメッセージ～当事者の体験談と雇用主の話

時 間 午後2時～4時  
 場 所 ①と②は鎌倉市福祉センター③は鎌倉生涯学習センターホール  
 講 師 ①精神科医②NPO法人リカバリーサポートセンター ACTIPS就労担当者③当事者、崎陽軒人事担当者、精神科医

対 象 統合失調症の当事者、家族、関係者等  
 定 員 70名（参加費無料）  
 申し込み…電話で鎌倉保健福祉事務所保健予防課へ  
 ☎0467(24)3900

## 健診(検診)の実施方法が変わりました

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、申し込み方法や内容等も合わせて変わりましたので、下記の表をご参考にお申し込みください。

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歳以上の人は施設検診)	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歳以上の人は施設検診)	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歳以上の人は施設検診)	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す。40歳以上の人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歳以上の人は施設検診)	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。

## 歯周疾患検診が始まりました

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。中高年の方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、定期健診がとて大切でです。

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。)この機会にぜひ、受診しましょう。

なお、4月1日以降に転入された方で、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。

## 集団検診日程と申込方法

今年度から申込方法が変わりました。あて先等間違えないようご注意ください。今年度から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(申し込み受付期間の消印有効)

※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し込みはできません。

※申し込みは一人につき1通必要です。

※国民健康保険にご加入の40歳～74歳の特定健診を受診希望される方は、すでに、ご本人様宛てに送付しております、申し込み専用はがきにて、お申し込みください。

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

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

※定員を超過した場合は、健診受付期間終了後2～3日後にご連絡します。

**問合せ** 町保健センター ☎875-1275

もしくは、健康増進課 ☎876-1111内線211

なお、申込み後の内容の変更・キャンセル等につきましては、逗葉地域医療センター(☎873-7752)にお問い合わせください。

おもて

〒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

うら

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  
希望検診名(複数受診可)

### 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		
	実施月	実施日	申し込み受付期間	実施日	
11月	実施なし	11月1日(土) }	11月8日(土)	17日(月) 子宮がん 検診あり	10月1日(水) }
				10月8日(水)	
12月	10日(水)	11月1日(土) }	11月8日(土)	実施なし	
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)	12月1日(月) }
				23日(金) 子宮がん 検診あり	12月8日(月)

## 葉山町国民健康保険加入している40歳～74歳のみなさまへ 特定健康診査はもう受けましたか？

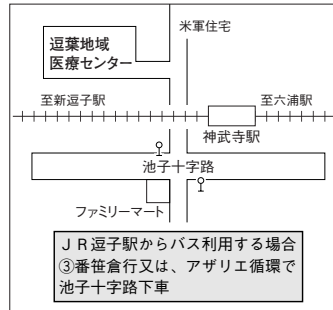
自分の健康状態を知っていますか？特定健康診査の受診期限は平成21年1月31日までです。5月下旬に送付いたしました受診券をお持ちの方、御自分の健康状態を確認しましょう！ 健診結果

により特定保健指導（生活習慣病の改善、予防に向けた支援）が行われます。ご自身の生活に合った健康づくりの工夫や、方法を一緒に考えましょう。

## 急患診療の案内

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。



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
逗葉地域 医療センター	内小児科 外科 歯科	10時～17時	20時～23時
	耳鼻咽喉科 10月13日(月) 11月3日(月) 23日(日)	10時～12時	

## 動物愛護コーナー

問合せ 登録・予防接種については 保健センター ☎873-1275  
飼いかた・マナー等については 鎌倉保健福祉事務所 ☎0467-24-3900

### 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、道路等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	10月21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）
	11月5日(水)	9:00-11:00	
	11月18日(火)	13:30-16:00	
精神保健福祉相談	10月2日(木)	9:00-11:00	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)
	10月24日(金)	13:30-16:00	
	11月6日(木)	9:00-11:00	
	11月10日(月)	13:30-16:00	
	11月28日(金)		
アルコール教室	10月17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方及びご家族（事前申込制）
	11月11日(火)		
難病患者と家族の交流会「らく楽の会」	10月9日(木)	13:30-15:00	難病患者と家族の方の情報交換及び交流会（事前申込制）
	11月13日(木)		
女性のための専門健康相談	11月13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	10月15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方を持つ家族の会。知識を得、交流を深めることが目的（事前申込制）
	11月19日(水)		
ひきこもり本人の会「インルート」	10月22日(水)	14:00-16:00	主に10代後半から30代の方で、社会的ひきこもりの方が集まる場（事前申込制）
	11月26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）
C型肝炎等ウイルス検査	毎週月曜日	13:15-16:00	C型肝炎・B型肝炎ウイルスの血液検査（39歳以下の方無料） ※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>