

いつまでも元気で暮らしたい！

# 健康情報



## 熱中症を防ぐ！

7月から増える熱中症。外にいる時だけでなく、室内や就寝中にも起こる症状です。予防には「水分補給」と「暑さを避けること」。特に高齢者や子どもの場合、のどが渇かなくてもこまめに水分をとる必要があります。また、エアコン等を使う場合には、室温を確認しながら、体調に合わせて設定しましょう。

## 教室・お知らせ

### バランスよく食べて夏バテ予防

高齢者の生きがいと健康づくり推進事業として、「夏の体調管理についてのお話・体操でリフレッシュ・夏野菜を使ってスタミナ料理・気軽に作って試食」の教室を開催します。  
日時 7月11日(金) 10時～14時  
場所 保健センター  
対象 おおむね60歳以上  
講師 保健師・食生活改善推進団体 若宮会・衣笠病院健康運動指導士 定員 24人(先着順)  
持ち物 筆記用具とエプロン  
申込み・問合せ 葉山町デイサービス 尾形 ☎877-11818  
締切 7月7日(月)

### 練功十八法の朝練習

夏の朝、海辺で気持ちよく体操しませんか(申込み不要)。  
日時 7月23日、30日、8月6日  
13日の4日間(すべて水曜)  
6時30分～7時15分  
場所 森戸海岸 みそぎ橋付近  
※通常の練習は14日(月) 13時30分から保健センターで実施します。



▲かながわの橋100選に選ばれた赤い橋が目印です

問合せ 練功普及会指導員

黒田

☎875-114288

## 犬のマナー

犬の放し飼いは 条例で禁止されています



犬の放し飼いは、「神奈川県動物の愛護及び管理に関する条例」で禁止されています。犬を散歩したり、運動させたりするときは、必ずリード(引き綱)につなぎましょう。  
◆地域との調和を図るため 次のことも守りましょう◆

- ①登録及び狂犬病予防注射の実施と所有者を明示しましょう
- ②犬の習性を理解し、しつけましょう
- ③フンや尿を適切に処理しましょう
- ④犬による感染症の知識を持ち、健康管理に気をつけましょう

問合せ 鎌倉保健福祉事務所

☎0467-124-39900

## 鎌倉保健福祉事務所

### 7月の相談や教室

#### アルコール教室

8日(火) 14時～15時(個別)  
15時～17時

#### 認知症相談

11日(金) 9時～11時30分  
15日(火) 13時30分～16時

#### 女性のための健康相談

17日(木) 14時～16時  
24日(木) 14時～16時

#### こころの健康相談

25日(金) 13時30分～16時

※その他、エイズの相談、肝炎ウイルス検査、禁煙相談などは県HPで確認するかお問い合わせください。  
☎0467-124-39900

# 平成26年度の集団健診（検診）

## ◆申込み方法

申込み期間内に郵送か逗葉地域医療センター内の専用ポストへお持ちください(受付は土日・祝日を除く8時30分～17時)。電話やFAXではお申込みできません。

※各種健診(検診)の結果は、健康管理を目的として、健康増進課に提出されます。

※75歳以上は町保健センターのみが会場です。

## ◆国民健康保険以外に加入している人

がん検診等を集団検診で希望する場合は、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)・希望検診名を記入し、「〒249-0003逗子市池子字棧敷戸1892-6逗葉地域医療センター」まで郵送してください。

※第2希望日は、第1希望日の月以降の日程を書いてください。

## ◆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申込書、返信用封筒を送付しています。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)
8月	27日(水)		逗子	7月1日～7日
9月	26日(金)		葉山	8月1日～7日
	30日(火)		逗子	
10月	3日(金)		逗子	9月1日～7日
	21日(火)		葉山	
	28日(火)		逗子	
11月	4日(火)		逗子	10月1日～7日
	14日(金)		葉山	
12月	29日(土)		逗子	11月1日～7日
	1日(月)	○	逗子	
1月	5日(金)	○	葉山	12月1日～7日
	14日(水)	○	葉山	
	19日(月)	○	逗子	
	28日(水)	○	逗子	
2月	31日(土)		葉山	平成27年 1月1日～7日
	8日(日)		市役所	
	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。

# 平成26年度の特定健康診査・長寿健康診査・がん検診等

特定健康診査と長寿健康診査、がん検診等は年度に1回受診してください。受診の方法は集団と施設の二通りがあります。健診(検診)内容は表をご覧ください。 **問合せ** 保健センター ☎875-1275

種 類	対 象	内 容	集 団	施 設
特定健康診査	葉山町国民健康保険加入者の40～74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	
長寿健康診査	75歳以上		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	40歳以上	バリウムを飲み、集団検診は胃を8枚、施設検診は食道・胃を9枚撮影	1,000円	3,500円
乳がん視触診	20～39歳	視触診による検査	600円	900円
乳がん検診	40歳以上で偶数歳の人※1	視触診受診後、マンモグラフィー(乳房のレントゲン撮影)。集団検診では同日保健センターで受診可能。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※2	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ープ検査。*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	胸部レントゲン撮影1枚 問診内容により痰の検査	700円	1,200円
大腸がん検診	40歳以上※3	検便により潜血反応を検査	800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	500円	700円
歯周疾患検診	40・50・60・70歳※4	口の中の状態を検査	800円	500円
肝炎ウイルス検査	40歳※5	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診を受診していない人※5		1,200円	

※1は4月1日現在40歳の女性、※2は20歳の女性に「女性特有がんクーポン(無料)」を近日中に送付します。

※3は4月1日現在40・45・50・55・60歳の人に「大腸がんクーポン(無料)」を近日中に送付します。※4は今年度中に40・50・60・70歳になる人に「500円受診券」を送付しています。※5は4月1日現在40・45・50・55・60歳の人に「無料受診券」を送付しています。【4月以降に転入した人は保健センターまでご連絡を！】