

いつまでも元気で暮らしたい！

# 健康情報

～1月の健康コラム～

## お酒は適量を守って！

お正月や新年会など、1月はお酒を飲む機会が増えます。しかし、適量を超えた飲酒をすると肝臓はアルコールを分解しきれません。1日の飲酒の目安は、体質や体調にもよりますが、ビールであれば500ml、日本酒1合、ワイン2杯などとされています。また、「週二日の休肝日」、「お酒だけでなく食事と一緒にとる」なども心がけましょう。

## 体験・教室

### 練功十八法の体験

日時 1月19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

### 肩こり・腰痛予防教室

日時 1月31日(土)  
13時30分～14時30分  
場所 保健センター  
費用 500円  
持ち物 タオル、飲み物  
※動きやすい服装でお越しください。  
申込み・問合せ 保健センター  
☎875-11275

年に1回の土曜日開催

## 鎌倉保健福祉事務所

場所の明記がない場合は、すべて鎌倉保健福祉事務所です。詳細は☎0467-24-3900までお問い合わせください。

### 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、専門医が話します。

日時 1月21日(水) 10時～12時  
講師 田中 正樹さん(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50人  
申込み 1月9日(金)までに電話  
※保育あり(先着10人)

## 慢性疾患をもつ子どもと家族へ

子どもへの関わり方、兄弟児の対応など、小児看護専門看護師が話します。

日時 1月30日(金) 10時～12時  
講師 小柴梨恵さん(県立こども医療センター小児看護専門看護師)

定員 慢性疾患の子を持つ家族、その他関心のある人50人  
申込み 1月21日(水)までに電話  
※保育あり(先着10人)

### 薬物乱用防止講演会

日時 2月10日(火)  
14時～15時30分

場所 鎌倉商工会議所(駐車場なし)  
講師 ヴィヒャルト千佳さん  
定員 150人  
申込み 2月6日(金)までに電話

## 1月の相談や教室

### 肝炎ウイルス検査(予約制)

6日(火)、20日(火)  
10時30分～11時

### エイズの相談・即日検査(予約制)

8日(木)、22日(木)  
13時30分～15時45分

### 認知症相談(予約制)

9日(金) 9時～11時30分  
20日(火) 13時30分～16時

### らく楽の会(事前申込み制)

13日(火) 13時30分～15時

### アルコール教室(事前申込み制)

13日(火)

14時～15時(個別相談)  
15時～17時

### こころの健康相談(予約制)

23日(金) 13時30分～16時

# 平成26年度の集団検診（健診）

## ◆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(1月5日~7日の8時30分~17時)。電話やFAXでのお申込みはできません。

- ※検診(健診)は、年度に1回受けることができます。
- ※定員を超えた場合、締切から1週間以内に逗葉地域医療センターより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。

## ◆集団検診日程

月	日	子宮頸がん検診	場 所	申込み期間(消印有効)
2月	8日(日)		市役所	1月1日~7日 (センター持込みは 5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。

※2月8日(日)の逗子市役所では乳がん検診の実施はありません。

今年度の集団検診(健診)は2月で終了します! がん検診を希望する人は、医療機関で受診してください。医療機関は、広報5月号をご覧ください。保健センターまでお問い合わせください。

特定健康診査、長寿健康診査の受診期限は2月末です。年に1回、忘れずに受診しましょう。

# 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。検診(健診)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	500円	700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・70歳※4	口の中の状態を検査		500円
肝炎ウイルス検査	40歳※5	B型・C型肝炎の検査		無 料
	41歳以上で過去に同検査を受診していない人※5	◎問診時に同意書をいただきます		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)」を送付しています。※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)」を送付しています。※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ください!】