

健康はやま

平成22年
8・9月号

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。

4か月児健診

申込み不要

受付時間 9時～9時30分

8月5日(木)	9月2日(木)	10月7日(木)
22年3月生まれ	22年4月生まれ	22年5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

8月5日(木)	9月16日(木)	10月21日(木)
21年1月生まれ	21年2月生まれ	21年3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

9月14日(火)	11月16日(火)
20年6月、7月生まれ	20年8月、9月生まれ
母子健康手帳・歯ブラシを忘れずに	

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

8月3日(火)	9月7日(火)	10月5日(火)
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・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

9月7日(火)	11月9日(火)
22年2月、22年3月生まれ	22年4月、22年5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
9月6日(月)	保健センター
9月22日(水)	上山口児童館
9月29日(水)	子育て支援センター

実施時間 10時15分～11時15分の間随時

対象 0歳～就学前位までの乳幼児とその親

10か月児健診

申込み不要

受付時間 9時～9時30分

8月26日(木)	9月9日(木)	10月14日(木)
21年9月生まれ	21年10月生まれ	21年11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

8月26日(木)	9月30日(木)	10月28日(木)
19年8月生まれ	19年9月生まれ	19年10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

実施時間 9時30分～11時

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
9月21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(あそびの実技) 2歳ってどんな頃?(講話) —— 関わり方について ——	保健師 指導員 心理相談員
母子健康手帳を忘れずに		

対象 平成20年4月～6月生まれの子と保護者

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9月14日(火)	妊娠中の過ごし方・親と子の歯の健康
9月21日(火)	妊婦体操・妊娠中の栄養(講話と調理実習)
9月28日(火)	沐浴実習・育児についての話
10月5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)

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おります。指定医療機関で予約のうえ接種してください。本年度の対象者は右表のとおりです。

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/>

平成22年度 集団検診の日程及び申込方法

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し込みはできません。

※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、お申し込みください。

問合せ 問合わせ・当日キャンセルは 町保健センター ☎875-1275

長寿健診についての問合せは 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

申し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

日程	場所	平成22年				平成23年		
		9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
逗子市保健センター		27日(月)	28日(木)	30日(火)	1日(水)	7日(金)	3日(木)	-
						25日(火)	25日(金)	
葉山町保健センター		22日(水)	26日(火)	22日(月)	3日(金)	14日(金)	7日(月)	-
						21日(金)		
受付期間（各初日から最終日までの消印有効）		8月1日～5日	9月1日～5日	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	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	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	なし
大腸がん検診	40歳以上	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	
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。◎同意書が必要。	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。◎同意書が必要。	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。

今年度の健康増進事業のご案内

8月・9月開催予定の教室の募集をいたします。下記のとおりですので、参加希望の方は、保健センターまでご連絡ください。

*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 9月27日(月) 13時30分～15時	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
シェイプアップ教室	先着20名 8月27日(金) 9月3日(金) 9月10日(金) 10時～11時	シェイプアップしたい方を対象に、リズム体操・バランスボール等を利用し理想の体型を目指します。 (年齢、体力を問わず、どなたでも参加できます。) 持ち物：動きやすい服装、飲み物、タオル ※過去にシェイプアップ教室に参加していただいた方はご遠慮ください

申込方法 保健センター ☎875-1275

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、地域の身近なところで練功十八法を体験できるよう下のとおり実施しています。ぜひ、ご参加ください。

日にち	時間	場 所
9月13日(月)	13:30～14:30	保健センター

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

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。唾液の量が少ないためか口の中が乾いたり、粘つく気がする。これらの事が気になることがありますか？

おいしいものがおいしく食べられることは、人生において大切なことですね。お口の中の健康にも、この機会に目を向けてみませんか？

対 象 おおむね65歳以上の人とその家族。関心のある人。

日 時 9月2日(木)13時30分～15時30分

場 所 保健センター

定 員 30人

講 師 逗葉歯科医師会医師
歯科衛生士

持ち物 歯ブラシ・手鏡・タオル

申込方法 保健センター ☎875-1275

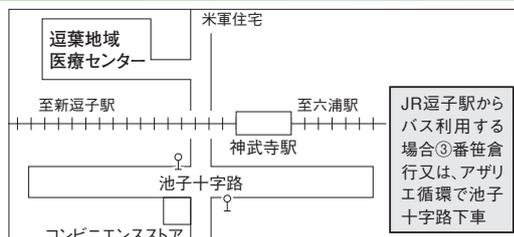
[介護予防事業・お口の健康教室（6回コース）の公開講座です。]

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。



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

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、ご近所のトラブルになりかねません。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

○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間吠えていたりすると、飼い主は気にいなくても、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

事業名	内 容	月 日	時 間
認知症相談	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）	8月17日(火)	13:30-16:00
		9月3日(金)	9:00-11:00
		9月21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、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)	8月12日(木)	9:30-11:00
		8月27日(金)	13:30-16:00
		9月2日(木)	9:30-11:00
		9月24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）	8月20日(金)	15:00-17:00
		9月14日(火)	
「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）	8月12日(木)	13:30-15:00
		9月9日(木)	
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） ※会場は逗子文化プラザ市民交流センター	9月10日(金)	13:30-15:30
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産婦人科医師と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)	9月9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）	8月18日(水)	13:30-15:30
		9月15日(水)	
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歳以下の人対象） ※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>