

ポリオ（急性灰白髄炎）予防接種

受付時間 13時30分～14時45分

該当者 1回目 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7日（水）	木古庭・上山口・一色
11月12日（月）	下山口・堀内・長柄
11月27日（火）	予備日
母子健康手帳・予診票を忘れずに	

おとなの保健コーナー

問合せ・保健センター ☎875-1275

検診のご案内

年度内（平成19年4月1日～平成20年3月31日までの間）集団検診もしくは施設検診のいずれかの検診を1回受診できます。（但し、基本健康診査は、人間ドック、職場の検診との重複受診は出来ません）

集団検診の受付を開始します

実施日 平成19年12月7日（金）

2時間位ですべての検診項目が受診できます。

上記日程の受付を行いますので、下記申込方法により申し込んでください。

なお、施設検診は逗葉医師会加入の医療機関で随時実施。（要予約）

検 診 名	内 容	集団検診 自己負担金	施設検診 自己負担金
基本健康診査 40歳以上の人	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）	2,000円 （70歳以上の人は免除）	
前立腺がん検診 40歳以上の人	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	集団はバリウムを飲み間接撮影で7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歳以上の人 （40歳以上偶数歳の人 は乳がんマンモの併診を おすすめします）	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
乳がんマンモ 検診日当日 40歳以上 偶数歳の人	視触診受診後マンモグラフィーを実施（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できます前回の受 診から概ね24か月あけてください	900円	1,300円
子宮頸がん検診 20歳以上の人	子宮頸部の粘膜をとり顕微鏡で検査 12月7日（金）の集団検診では実施しません		1,700円
肺がん検診 40歳以上の人	胸部の写真を、結核検診は正面1枚、肺がん検診は正面と後 から2枚撮影します。 （喀痰検査を含む場合は、1,300円） （肺がん検診は、結核検診を含みます）	500円	
結核検診 16歳以上の人		無 料	
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歳以上の人	超音波によりかかとの骨の状態を検査	800円	

集団検診申込方法等

○申込方法 検診日・住所・氏名・生年月日・年齢・性別・
電話番号・希望検診名を明記して、はがき・FAX、も
しくは、ご来所いただき、直接申し込み用紙にご記入く
ださい。

○締 切 日 10月31日（水）必着

※問診票等は、検診日の1週間前ごろに送付します。

※定数を超えた人には、電話等で連絡します。

※今後の「集団検診の日」実施予定日 平成20年1月30日
（水）

○問 合 せ 保健センター ☎875-1275 FAX876-2304

〈はがき・おもて〉

240-0111

葉山町保健センター
宛て

葉山町一色一五〇三二

〈はがき・うら〉

検診日
住所
氏名
生年月日
年齢
性別
電話番号
希望検診名

健康相談日

時間 9時～16時30分の間随時

場所 保健センター

毎週水曜日に、(ただし10月17日(水)31日(水)11月7日(水)を除く。)生活習慣病の予防など、健康全般についての不安、疑問等々について、保健師が相談に応じていますので、お電話または、お気軽にお出かけください。また、体重・身長・血圧・体脂肪の測定も行なっています。

食生活改善講習会 (高脂血症)

毎日の食事好きなものばかり食べていては、からだに良くありませんね！生活習慣病は、30～40歳代から意識していくことが大切です。今回は、高脂血症予防のための講話・調理実習を実施します。ご自身、家族の健康管理のためにぜひご参加ください。

日時 11月28日(水)10時～13時

場所 保健センター

講師 管理栄養士・保健師

持ち物 米100g・ふきん2枚・エプロン・三角巾

定員 24人

申込方法 保健センターにて、電話で受け付けます。

認知症予防教室 (講演会)

年を重ねるごとに、「認知症になったらどうしよう。」そんな不安は誰でも持っていると思います。今回、認知症予防の講演会を実施します。

日時 11月7日(水)13時30分～15時30分

場所 福祉文化会館 1階大会議室

テーマ 「人生の四季を振り返る 明日をどう生きるのか」

講師 横浜人材開発協会代表 斉藤文人さん

対象 おおむね65歳以上の人(ご家族や、関心のある人もぜひご参加ください。)

申込・問合せ 877-1818 葉山町デイサービス尾形まで

生き生きセミナー 「ストレッチ&リフレッシュダンス」

家事や子育てに追われ、最近運動不足を感じる方、ストレス解消のために、からだを動かしませんか？

ストレッチとソフトエアロビクスの運動です。

若い方から中高年の方まで、ぜひご参加ください。

日時 11月2日・9日・16日・30日 12月14日・21日
(全6回 各金曜日) 14時～15時30分

場所 保健センター

定員 23人

対象 町在住者(できるだけ毎回出席できる人、運動してもさしつかえない人)

持ち物 運動靴、動きやすい服装、飲み物、小さいタオル

講師 モモスポーツクラブ 今野聖子さん

申込方法 保健センターにて、電話で受け付けます。

締切 10月26日(金)

※託児を実施します。ご希望の人は申し込み時に託児の予約を受け付けます。(先着5人)

高齢者の「食と健康」の教室

「歯が悪くてよくかめなくて…」「食がほそくなってあまり食べられない…」など健康や、体力を保つために必要な栄養が取れにくくなっていませんか？

おいしく、楽しくお食事がとれるよう、下記の日程で高齢者の栄養教室を実施します。(16日は個別相談あり)

日時 11月12日(月)・16日(金) 2日間コース
10時～11時30分

場所 保健センター

講師 管理栄養士

対象 おおむね65歳以上の人(ご家族もぜひご参加ください)

申込方法 保健センターにて、電話で受け付けます。

締切 11月2日(金)

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。また、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。

今年度は、逗葉・横須賀・三浦・鎌倉の各医師会と契約しましたので、接種を希望する人は、上記医師会加入医療機関等に連絡した上、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20年1月31日まで**です

問合せ 保健センター

愛の献血にご協力をお願いします

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人の生命を守り、救います。ぜひ、献血にご協力をお願いします。

日時 10月21日(日)10時～12時・13時～15時

場所 第32回 葉山ふるさと広場

「秋のかながわ献血キャンペーン」 10月15日～11月30日

練功十八法をご存知ですか？

練功十八法は太極拳に似た中国で行われている健康体操です。どんな体操か知りたい人、「運動は苦手！」という人、小さい子どもがいてなかなか運動する機会がない人。練功十八法を体験してみませんか？

日時 11月16日・12月7日(各金曜日) 11時～11時30分
場所 元町児童館

日時 11月19日・12月3日(各月曜日) 11時～11時30分
場所 葉桜児童館

講師 練功十八法普及会会員

お気軽にご参加ください。児童館に遊びにいらしたお母様方、お子さん連れでどうぞ！

※駐車場はありません。