

いつまでも元気で暮らしたい！

健康情報

～2月の健康コラム～

節分で健康維持！

豆まきに多く使われる「大豆」には、多くの成分が含まれていることをご存じですか？ 女性ホルモンと同様の役割を果たすイソフラボンは有名ですが、動脈硬化や高血圧、骨粗しょう症の予防にも効果があるとされています。また、脳の働きをサポートするレシチンも含まれていて、脳の活性化も期待できます。

豆まき後には、健康維持に理想的な大豆を食べて、みなさんと健康を祈願してみましよう！

体験・教室

骨粗しょう症を予防しよう！

高齢者の生きがいと健康づくり推進事業として「骨粗しょう症予防」のお話、カルシウムがとれる食材での調理実習、運動などをします。

日時 2月13日(金) 10時～14時
場所 保健センター 費用 無料

対象 おおむね60歳以上

定員 24人(先着順)

申込み・問合せ 葉山町デイサービス
尾形 ☎87711818

肝臓病教室(B・C型肝炎)

日時 2月13日(金) 14時～16時30分

場所 鎌倉生涯学習センター

対象 B・C型肝炎患者と感染者、

その家族等

定員 40人(先着順) 費用 無料

申込み 鎌倉保健福祉事務所

保健予防課

☎0467124139000

内線255

締切 2月10日(火)

練功十八法体験

日時 2月16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

☎87511428

第3回 健康づくり教室

目指せ、健康な身体でいつも元気に明るく！ どなたでもお気軽にご参加ください(費用無料)。

日時 2月19日(木) 14時～16時

場所 湘南グリーン介護老人保健施設 葉山(一色244811)

講師 理学療法士ほか

申込み・問合せ 電話かハガキ、FAXを湘南グリーン介護老人保健施設 葉山まで ☎87715660 FAX87610012

60歳以上

簡単な料理と座つてできる体操、若々しいお口づくりをしませんか。

日時 2月26日(木)、3月4日(水)、11日(水)、18日(水)、26日(木) 10時～11時

※18日のみ10時～13時30分

場所 保健センター

申込み・問合せ 保健センター

☎87511275

高齢者若返り教室

2月の相談や教室

肝炎ウイルス検査(予約制)

3日、17日(火) 10時30分～11時

らく楽の会(事前申込み制)

10日(火) 13時30分～15時

女性のための健康相談(予約制)

12日(木) 14時～16時

Eイズの相談・即日検査(予約制)

12日、26日(木) 13時30分から

こころの健康相談(予約制)

13日(金)、24日(火)、27日(金) 13時30分～16時

認知症相談(予約制)

17日(火) 13時30分～16時

アルコール教室(事前申込み制)

20日(金) 15時～17時

*場所はすべて鎌倉保健福祉事務所

☎0467124139000

平成26年度の特定健康診査・長寿健康診査・がん検診等

特定健康診査や長寿健康診査、がん検診は、集団検診・施設検診のいずれかで年度に1回受診していただくものです。今年度のがん検診（集団検診）の受付は終了しましたが、医療機関で受ける施設検診は3月31日まで受けられます。委託医療機関については、保健センターまでお問い合わせください。

また、葉山町国民健康保険加入で特定健康診査をまだ受けていない人、75歳以上で長寿健康診査をまだ受けていない人は、2月28日までに委託医療機関で受診してください。

問合せ 保健センター ☎875-1275

種類	対象	内容	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	1,500円
長寿健康診査	75歳以上	医師の判断により、心電図・眼底検査	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、食道・胃を9枚撮影	3,500円
乳がん視触診	20~39歳	視触診による検査	900円
乳がん検診	40歳以上で偶数歳の人	視触診受診後、マンモグラフィー(乳房のレントゲン撮影)。40歳以上の人の視触診のみの受診はできません。	2,200円
子宮がん検診(頸部)	20歳以上	子宮頸部の粘膜をとり顕微鏡で検査。必要に応じてコルポスコプ検査。 *妊娠している人は施設検診で実施。	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	1,200円 800円
大腸がん検診	40歳以上	検便により潜血反応を検査	700円
歯周疾患検診	40・50・60・70歳	口の中の状態を検査	500円
肝炎ウイルス検査	40歳	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査を受診していない人		1,200円

ピンク色の受診券がお手元に残っていませんか？
歯が痛くなくても、歯周疾患検診を受けましょう。

休日・夜間は急患診療をご利用ください

休日や夜間など、多くの医療機関が休診の時にけがをしたり、熱が出たり、歯が痛くて我慢できなかったりすることはありませんか。急を要する時は、急患診療をご利用ください。

診療科目 内科系・外科系・歯科

※小児科の受診を希望する人は、事前に小児科医がその日の当番医か電話で確認してください。

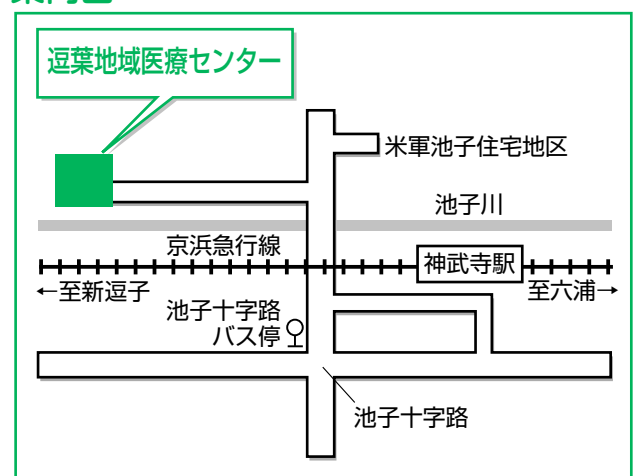
診療時間 休日10時~17時

夜間は内科・外科のみ20時~23時

場所 逗葉地域医療センター

※受診の際は健康保険証を忘れずにお持ちください。

案内図



問合せ 逗葉地域医療センター

☎873-7752

葉山町消防署

☎876-0119