

いつまでも元気で暮らしたい！



健康情報

練功十八法体験

日時 5月16日(月)・6月20日(月)

13時30分～14時30分

場所 保健センター

《葉山体操の教室も！》

14時30分～15時30分は、葉山体操の教室を開催しています。体操を制作したチームの皆さんと一緒に出張体操や普及活動に協力してくれるスタッフも募集していますので、まずは教室にお越しください。

問合せ 練功普及会 黒田

☎87511428



5月の相談と教室

アルコール教室(事前申込み制)

10日(火) 15時～17時

14時～15時は個別相談

らく楽の会(事前申込み制)

難病患者と家族の情報交換会

12日(木) 13時30分～15時

こころの健康相談(予約制)

18日(水) 9時～12時

27日(金) 13時30分～16時30分

※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

エイズの相談・即日検査(予約制)

匿名で受けることができます

19日(木) 13時15分～15時

肝炎ウイルス検査(予約制)

39歳以下を対象に、B型・C型肝炎ウイルス検査を実施します。

19日(木) 15時15分～15時45分

妊娠さんの歯ぐきの検診(予約制)

歯周病予防のための歯と歯ぐきの検診、歯みがき実習(30日10時30分～25日までに要電話予約)

※会場は葉山町保健センター

認知症相談(予約制)

5月の相談日程はお問い合わせください。

※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

女性のための健康相談(予約制)

5月の相談日程はお問い合わせください。(時間は14時～16時)。

※場所の記載のないものは、鎌倉保健福祉事務所です。その他の禁煙や薬物乱用の相談は随時実施しています。詳しくは県HPをご覧ください。

問合せ 鎌倉保健福祉事務所

☎046712413900

今月の葉山体操

初めての葉山体操

4月18日(月)、初めての葉山体操の教室が保健センターで開かれ、12人が新たに体操を学び始めました♪

(次号へ続く)



今月の葉山体操

平成28年度の集団健診（検診）

◆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（土日祝日を除く9時～17時）。電話やFAXでの申込みはできません。

※健診（検診）は、年度に1回受けることができます。
 ※先着順です。定員を超えた場合は、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歳以上の集団検診は、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歳までの葉山町国民健康保険加入者には、特定健康診査受診券・集団検診申込書・返信用封筒を郵送しています。紛失した人は、町民健康課へご相談ください。

問合せ

- ・集団健診（検診）申込み後の問合せは
 逗葉地域医療センター 電話：873-7752
- ・集団健診（検診）の当日キャンセルは
 葉山町保健センター 電話：875-1275

◆集団健診（検診）日程・申込み期間

月	日	曜日	子宮頸がん 検診※1	場所	申込み期間 (消印有効※3)
6月	21日	火		葉山	5月1日～7日
	24日	金		逗子	
	27日	月		逗子	
	30日	木		葉山	
7月	8日	金	○	葉山	6月1日～7日
	14日	木		逗子	
	25日	月		葉山	
8月	24日	水	○	逗子	7月1日～7日
9月	15日	木		逗子	8月1日～7日
	26日	月		葉山	
10月	4日	火	○	逗子	9月1日～7日
	26日	水	○	葉山	
	28日	金		逗子	
11月	7日	月		逗子	10月1日～7日
	12日	土	○	逗子	
12月	2日	金	○	葉山	11月1日～7日
	6日	火		逗子	
1月	12日	木	○	逗子	12月1日～7日
	21日	土		葉山	
	25日	水		逗子	
	31日	火		葉山	
2月 ※2	5日	日		市役所	平成29年 1月1日～7日
	8日	水		葉山	
	16日	木		逗子	
	24日	金	○	逗子	

- ※1 子宮頸がん検診は、「○」のついた日のみ実施しています。他の検診については、「各種健診（検診）内容」の集団の欄にあるもの全て実施しています。
- ※2 2月5日のみ、逗子市役所（電話：046-873-1111）にて実施します。この日は、乳がん・子宮がん検診はありません。
- ※3 消印は申込期間内に限ります。それ以前や以降の消印のものは受け付けられませんので、ご注意ください。

特定健診・長寿健診・がん検診等のご案内

葉山町では町民の皆さんの健康管理のため、該当する年齢や条件の人を対象に各種健診（検診）を実施しています。受診方法は「保健センターなどで行う集団健診」、「医療機関で行う個別健診」の二通りがあります。

（注意！）特定健診・長寿健診は対象者の皆さんに通知をお送りしますが、がん検診は無料受診券対象者へのみ通知をしています。

種類	対象者	健診内容	個人負担金		受診可能期間	参考 (自費の場合)
			集団健診	個別健診 (医療機関)		
特定健診	40歳から74歳までの葉山町国民健康保険加入の人	身体測定・血圧測定・尿検査・血液検査・診察、医師の判断により心電図・眼底検査	1,500円		平成28年4月1日～29年2月28日	約14,000円
長寿健診	75歳以上の町民全て		無料			

【74歳の人は注意！】葉山町国民健康保険加入の方で4月以降に満75歳になる人は、74歳のうちに特定健診を受診するか、75歳になって長寿健診を受診するか、年度内どちらか1回の受診となります（健診の内容は同じものです）。

がん検診等	対象	検診内容	個人負担金		参考 (自費の場合)
			集団検診	個別検診 (医療機関)	
前立腺がん	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	1,000円	約3,000円
胃がん	40歳以上	バリウムを飲んだ後、胃のレントゲンを集団検診では8枚、個別検診では9枚撮影。	1,000円	3,500円	約14,000円
胃がんリスク	40歳以上	血液検査で胃がんにかかる危険度を判定。胃がんを見つける検診ではありません。		1,500円	約6,000円
乳がん視触診	20～39歳の女性	視触診による検査	600円	900円	約4,000円
乳がん ※1	40歳以上で受診日現在に偶数年の女性（2年に1回受診可）	視触診受診後、マンモグラフィ検査（乳房のレントゲン撮影）を必ずセットで受診。40歳以上の人の視触診のみの受診はできません。（集団検診では保健センターで同日に両方受診が可能）	1,500円	2,200円	約11,000円
子宮頸がん ※2	20歳以上の女性	子宮頸部の粘膜を取り顕微鏡で検査。個別検診では、必要に応じてコルポスコプ検査を実施。※妊娠している人は個別検診で受診してください。	900円	1,700円	約8,000円
肺がん	40歳以上	胸部レントゲン写真（直接）を1枚撮影。問診の内容によって「たん」の検査を実施。	700円	1,200円	約6,000円
			800円	800円	約3,500円
大腸がん	40歳以上	検便（2日分）により潜血反応を検査。	500円	700円	約4,500円
骨粗しょう症	20歳以上	超音波でかかとの骨の状態を検査し骨密度を測定。	800円		
肝炎ウイルス (同意書が必要 です)※3	41歳以上の人	血液検査でB型肝炎・C型肝炎の検査を実施。（過去に町の肝炎ウイルス検査を受けた人は受診できません）	1,200円	1,200円	約4,000円
	今年度 満40歳になる人	昭和51年4月2日～昭和52年4月1日生まれの人	無料	無料	

- ※1 今年度に40歳に達する人に、無料受診券を4月上旬に送付しています。
- ※2 今年度に20歳に達する人に、無料受診券を4月上旬に送付しています。
- ※3 今年4月1日現在で40・45・50・55・60歳に達し、今まで肝炎ウイルス検査を町で検査していない人に、無料受診券を4月中旬に送付しています。

歯科検診を受けましょう

歯や歯肉に痛みや不具合がなくても、身体の健診と同様、定期的に歯科検診を受診し口腔内を良い状態に保っていくことは、全身の健康のために大切です。自覚症状がなくても歯科検診を受けるようにしましょう。

なお、今年度40歳・50歳・60歳・70歳になる人へは、500円の個人負担金で受診できる「歯周病検診受診券」を郵送しています。下記の「平成28年度逗葉歯科医師会加入医療機関一覧表」の○印の医療機関で受診できますので、是非お受けください。

	医療機関名	住所	電話番号	歯周病検診 実施医療機関
葉山町	小野山歯科医院	長柄794-1	046(876)3008	○
	堀内歯科医院	長柄1461-383	046(876)1212	○
	オーマックデンタルクリニック	堀内937	046(875)0327	○
	佐藤歯科医院	堀内1005	046(877)1557	○
	土方歯科医院	堀内2001	046(875)8855	○
	沼田歯科医院	一色370 2 F	046(875)3030	○
	加藤歯科医院	一色1448-8	046(887)0267	○
逗子市	田中歯科クリニック	逗子1-1-3 4 F	046(872)2211	○
	白澤歯科医院	逗子1-2-22 3 F	046(871)3129	○
	逗子メディスタイルクリニック	逗子1-5-4 4 F	046(871)8333	○
	あおき歯科口腔外科クリニック	逗子1-6-27 2 F	046(871)5476	○
	しおだ歯科医院	逗子1-8-18 2 F	046(871)5591	○
	ようた歯科	逗子1-9-2	046(873)0009	○
	土井歯科医院	逗子1-9-23	046(871)2901	○
	逗子デンタルクリニック	逗子2-5-25-401	046(884)8998	○
	古川歯科医院	逗子2-6-26	046(873)8445	○
	飯田歯科医院	逗子3-1-25	046(873)8115	○
	丸山歯科医院	逗子4-1-24	046(871)2332	○
	窪田歯科医院	逗子4-1-34	046(873)1184	○
	ねもと歯科クリニック	逗子4-3-43	046(871)8848	○
	新逗子くすもと歯科医院	逗子5-1-6	046(873)6200	○
	まえざわ歯科クリニック	逗子5-7-29 2 F	046(870)6480	○
	ノブデンタルクリニック	逗子5-9-23	046(845)9688	○
	グリーン歯科医院	逗子6-5-6	046(873)8211	○
	K・デンタルクリニック	逗子7-12-36	046(873)5502	○
	うみべ歯科室	新宿2-2-16	046(870)3373	○
	マリーン歯科医院	小坪6-7-18	0120(80)6480	○
	タチバナ歯科	久木1-2-6	046(871)6484	○
	松岡歯科医院	久木3-10-17	046(873)4618	○
	ハイランド歯科医院	久木8-13-6	046(872)0040	○
	さくら歯科医院	久木8-16-5	046(873)8241	○
	金子歯科クリニック	池子2-3-33	046(872)9511	○
	浅羽歯科医院	池子2-11-4	046(873)2722	○
	笠井歯科医院	池子3-15-2	046(873)4831	○
	前嶋歯科診療所	沼間1-3-14	046(871)3892	○
	蕨歯科医院	沼間1-5-2	046(871)3902	○
	東逗子歯科医院	沼間1-5-12	046(872)4184	○
	こたけ歯科医院	桜山2-9-33 2 F	046(870)1818	○
	武藤歯科医院	桜山4-7-23	046(873)8409	○
	都富歯科医院	桜山5-8-6	046(872)4101	○
	石井歯科医院	桜山8-1-36	046(871)2382	○
滝川歯科医院	逗子1-10-5	046(871)2532	○	
山下矯正歯科クリニック	逗子5-2-53-301	046(871)8998	○	
かどくら矯正歯科	逗子5-4-29	046(873)3377	○	

ヘルスメイト(食生活改善推進員)養成講座

健康的な食生活をおくるため、基礎的な知識・技術を学びませんか？
食を通して地域で活動してみたい方のご参加をお待ちしています！

期間 6月1日(水)～2月15日(水)
全12回

場所 葉山町保健センター
(6月1日、10月11日は逗子市保健センター)

対象 町在住で食と健康に関心があり、
講座に8割以上出席できる人

※受講修了後、食生活改善推進員(ヘルスメイト)としてボランティア活動に参加できる人

※講座出席が8割以上で修了証を交付します。

※栄養士など有資格者は受講をご遠慮ください。

定員 15人(先着順)

※申し込んだ人には5月下旬にご案内を送付します。

費用 約4,500円

①調理実習費 2,500円

②教材費 約2,000円

申込み・問合せ

町民健康課まで電話でお申込みください。☎内線218

締切 5月20日(金)



ヘルスメイト養成講座年間スケジュール

	日にち	時間	内容	調理
1	6月1日(水)	9時30分～12時	開講式、講演会、オリエンテーション	なし
2	6月15日(水)	10時～14時	献立の考え方、調理の基本	有
3	7月20日(水)	10時～14時	食育、食事バランスガイドの活用	有
4	8月24日(水)	10時～12時	栄養の基礎知識	なし
5	9月21日(水)	10時～12時	健康づくりと食生活	なし
6	10月11日(火)	10時～12時	食品衛生の基礎知識	なし
7	10月19日(水)	10時～14時	身体活動・運動(講義・簡単な実演)	有
8	11月30日(水)	10時～14時	若宮会葉山支部(※)の活動見学	有
9	12月7日(水)	10時～12時	修了課題①(対象者別献立作成)	なし
10	1月18日(水)	10時～14時	修了課題②(対象者別献立調理)	有
11	2月15日(水)	10時～14時	グループ発表、修了式	有
12	(9月～10月頃)調整中		健康増進事業への参加	なし

※日にち・時間・内容は変更になる場合があります。



若宮会葉山支部は、町の健康づくりの場で食生活改善推進員としてボランティア活動をしている団体です。