

いつまでも元気で暮らしたい！

健康情報

～4月の健康コラム～

森林浴のすすめ

優しい春風が心地良い季節になりました。森の中を歩いてリフレッシュしたり、癒されたりしてみませんか？ 木々の葉が輝きを増すこれからの季節は、森林浴に絶好の時期。美しい木々の緑を眺め、自然が奏でる音を聞き、森林特有の香りを感じましょう。葉山町では、仙元山や三ヶ岡山にハイキングコースがあります。無理せず、自分の体力に合った歩き方をしましょう。

体験・募集など

練功十八法体験

日時 4月20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

高齢者肺炎球菌ワクチン

ワクチン予防接種の費用助成は、今年度に65歳、70歳、75歳になる人が対象です。

対象者には、お知らせを4月中旬に郵送しますので、必ずご確認ください。

問合せ 町民健康課

ヘルスマイト養成講座

食生活改善推進員(ヘルスマイト)になってボランティアをしませんか？ 年間12回のうち8割以上の受講で、ヘルスマイトになることができます。※栄養士等の資格がある人はご遠慮ください。

費用 テキスト代や調理実習費など

問合せ 町民健康課

逗葉地域医療マップの訂正

3月に配布したマップの訂正です。9ページ「さくらやま小児科クリニック」の予防接種・乳幼児健診の正しい時間は「14時～15時」、16ページ「斉藤薬局」の正しい電話番号は☎871-2747です。

問合せ 町民健康課

胃がんリスク検診はじまる

血液を採取して、将来胃がんになるリスク(危険度)を分類します。

対象 40歳以上

自己負担金 1500円

※胃がんかどうかを調べるものではありません。詳しくは町HPへ。

問合せ 町民健康課

女性特有がんの無料検診

子宮頸がん検診、乳がん検診を無料で受けられます。

対象者にはお知らせと無料受診券を郵送します。

今年度の対象者

子宮頸がん 20、21歳になる人

乳がん 40、41歳になる人

問合せ 町民健康課

4月の相談や教室

アルコール教室(事前申込み制)

17日(金) 15時～17時

認知症相談(予約制)

21日(火) 13時30分～16時

*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しています。

エイズの相談・即日検査(予約制)

23日(木) 13時15分～15時

肝炎ウイルス検査(予約制)

23日(木) 15時15分～15時45分

こころの健康相談(予約制)

14日(火)、24日(金) 13時30分～16時

※場所はすべて鎌倉保健福祉事務所です。詳しい内容は県HPかお問い合わせください。

☎046712413900

平成 27 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8時30分～17時)。電話やFAXでのお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。なお、定員を超えた場合は申込締切から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歳以上の人は、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歳の葉山町国民健康保険加入者には、特定健康診査受診券と集団検診申込書、及び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。

◆8月までの 集団健診(検診)日程

	日にち	曜日	子宮頸がん検診※1	実施場所	申込期間 (消印有効)	
					集団	施設
平成27年	5月20日	水	○	葉山町保健センター	4月5日 ～11日	
	5月22日	金		逗子市保健センター		
	5月25日	月		逗子市保健センター		
	5月27日	水		葉山町保健センター		
	6月8日	月	○	逗子市保健センター	5月1日 ～7日	
	6月23日	火		葉山町保健センター		
	6月26日	金		逗子市保健センター		
	6月30日	火		葉山町保健センター	6月1日 ～7日	
	7月16日	木		逗子市保健センター		
	7月27日	月		葉山町保健センター		
	7月30日	木		葉山町保健センター		
	8月26日	水	○	逗子市保健センター	7月1日～7日	

※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を全て実施しています。

問合せ

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

平成 27 年度 特定健康診査・がん検診等のご案内

◆健康診断の内容

健康診査	対 象	内 容	負担金額	
			集団	施設
特定健康診査	葉山町国民健康保険加入者の40歳～74歳	身体測定・血圧測定・尿検・血液検査・診察 医師の判断により、心電図・眼底検査 (対象者には、受診セット一式が4月に郵送されます)	1,500円	
長寿健康診査	75歳以上※		無 料	

◆がん検診等の内容

種 類	対 象	内 容	負担金額	
			集団	施設
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	バリウムを飲んだ後、撮影を行います。 集団検診は胃を8枚撮影。施設検診は食道・胃を9枚撮影。	1,000円	3,500円
胃がんリスク検診		血液検査で、将来胃がんになりやすいかどうかをリスク分類します。 (注)胃がんかどうかをみる検診ではありません。		1,500円
乳がん視触診検診	20～39歳の女性	視触診による検査。	600円	900円
乳がん検診	40歳以上偶数歳の女性 (2年に1回)※1	視触診受診後マンモグラフィ(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(頸部)	20歳以上の女性※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を1枚実施。 問診の内容によって痰の検査を実施。	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。(4月に助成券を郵送します)		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。◎問診時に同意書をいただきます。		無 料
	41歳以上で過去に肝炎ウイルス検診を受診していない人※5	希望する対象者にB型・C型肝炎の検査をします。 ◎問診時に同意書をいただきます。	1,200円	

※1 平成27年度に40・41歳に達する人に、無料受診券を4月中旬に送付予定です。

※2 平成27年度に20・21歳に達する人に、無料受診券を4月中旬に送付予定です。

※3 平成27年4月1日現在で40・45・50・55・60歳に達している人に、大腸がんクーポン(無料)を6月下旬に送付予定です。

※4 平成27年度に40・50・60・70歳に達する人に受診券を4月中旬に送付予定です。

※5 平成27年4月1日現在で40・45・50・55・60歳に達しており、これまでに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6月下旬に送付予定です。