

いつまでも元気で暮らしたい！



# 健康情報

## 管理栄養士の個別栄養相談

日時 11月9日午後、16日午前  
場所 葉山町役場（電話予約制）  
申込み 町民健康課 ☎内線217

## かんたん料理教室

くバランスのよい食事について  
日時 11月15日(火)10時～13時  
対象 60歳以上の人やその家族  
場所 保健センター 費用 500円  
持ち物 エプロン・三角巾・ふきん2枚  
申込み 町民健康課 ☎内線218

## ①練功十八法体験②葉山体操

日時 11月21日(月)各1時間  
①13時30分から ②14時30分から  
場所 保健センター ※申込み不要  
問合せ 練功普及会 黒田  
☎87511428

## 喫煙予防教室

自分や身近な人が喫煙しないで済むように、タバコについて学びます。  
日時 11月25日(金)13時30分～15時  
場所 保健センター  
対象 喫煙者・非喫煙者  
内容 医師による講話・肺年齢の測定  
申込み 町民健康課 ☎内線217

## 生涯骨太クッキング教室

生活習慣病とロコモ予防の講話と調理  
日時 11月30日(水)10時～13時30分  
場所 保健センター  
費用 500円 定員 20人(先着順)  
申込み 葉山町食生活改善推進団体 若宮会 出口 ☎89516359  
締切 11月18日(金)

## 高齢者の生きがいと健康づくり推進事業

栄養の過不足がもたらす健康障害の話と体操教室を実施します。  
日時 12月7日(水)13時30分～15時30分  
場所 福祉文化会館 大会議室  
内容(第1部 講演)  
県立保健福祉大学栄養学科教授の鈴木博さんのお話から、食事と身体の関係の原点にかえて考えます。  
(第2部 体操)  
衣笠病院の理学療法士を講師に迎えて、椅子に座って体操します  
※動きやすい服装でご参加ください  
対象 おおむね60歳以上  
費用 無料 定員 70人(先着順)  
申込み 葉山町デイサービス 尾形 ☎87711818  
締切 11月25日(金)

## 11月の相談と教室

アルコール教室(事前申込み制)  
8日(火)14時～17時  
こころの健康相談(予約制)  
9日(水)9時～12時  
25日(金)13時30分～16時30分  
らく楽の会(事前申込み制)  
10日(木)13時30分～15時  
女性のための健康相談(予約制)  
11日(金)女性産婦人科医  
24日(木)女性心理カウンセラー  
14時～16時  
認知症相談(予約制)  
15日(火)13時30分～16時  
※場所は全て鎌倉保健福祉事務所で  
す。詳しくは、鎌倉保健福祉事務所HPをご覧ください。  
問合せ 鎌倉保健福祉事務所  
☎046712413900

## 特定健診・長寿健診のご案内

受診するには「受診券（春に個別郵送済み）」が必要です。保健センターでの集団健診、医療機関での個別健診のどちらでも受けることができます。がん検診と一緒に受診することも可能です。また、現在治療中の人も、主治医の先生に相談し、受診することができます。

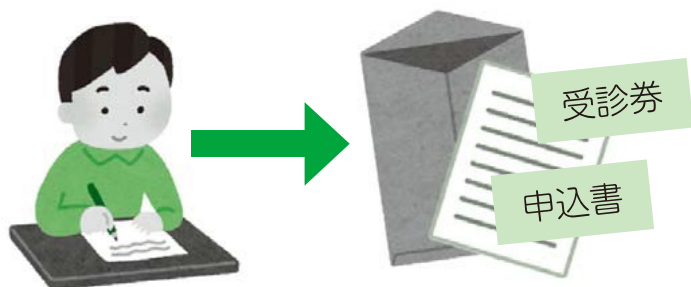
問合せ 町民健康課 ☎内線218

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歳以上の全ての町民		無料			

※葉山町国民健康保険に加入する人で、4月以降に満75歳以上になる場合は、74歳のうちに特定検診を受診するか、75歳になって長寿健診を受診するかの年度内どちらか1回の受診となります（内容は同じです）。

### 【集団健診で受けたい場合】

①郵送された予約申込書に記入し、同封されている専用封筒に受診券と一緒に入れます。



②申込期間内（右の表を参照）に、逗葉地域医療センターまで郵送するか、医療センター1階にある専用ポスト（平日9時～17時）に入れてください。※電話申込みはできません。

月	日	曜日	子宮頸がん検診※1	場所	申込み期間 (消印有効※3)
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	
2月※2	31日	火		葉山	平成29年 1月1日～7日
	5日	日		市役所	
	8日	水		葉山	
	16日	木		逗子	
	24日	金	○	逗子	

「葉山」は葉山町保健センター、「逗子」は逗子市保健センター、「市役所」は逗子市役所を指します。

- ※1 子宮頸がん検診は、○のついた日のみです。
- ※2 2月5日のみ、逗子市役所（住所：逗子市逗子5-2-16）で実施します。乳がん検診はありません。
- ※3 消印は申込期間初日から末日のものに限りません。それ以前、以降の消印は受付できません。

切手を貼り、  
〒249-0003  
逗子市池子字棧敷戸  
1892-6まで送ります



- ③第1希望日が定員オーバーの際にのみ、電話連絡があります。
- ④健診の約10日前に問診票等が届くので、当日はそれと保険証・健康手帳・費用・検査検体（必要な人のみ）をお持ちください。

### 問合せ

- ・集団健診の申込み後の問合せ  
逗葉地域医療センター ☎873-7752
  - ・健診当日のキャンセルは  
葉山町保健センター ☎875-1275
- ※受診券の再発行は町民健康課（☎内線216）までお問い合わせください。

### 【個別健診で受けたい場合】

6ページの個別健診を実施している医療機関一覧を見て、希望する医療機関に電話で「町の健診を受診したい」と伝え、予約してください。

受診当日は、保険証と健康手帳、健診費用（長寿健診は無料）、その他医療機関から指定されたものなどをお持ちください。

がん検診は該当年齢の町民であれば誰でも受けることができ、特定・長寿健診と一緒に受けることもできます。

詳細は、広報はやま10月号や町HPを見るか、町民健康課までお問合せください。