

健康はやま

平成21年
4・5月号

こどもの保健コーナー

問合せ 子ども育成課 ☎876-1111 内線224・225

特に記載のない事業の場所は、保健センターです。

4か月児健診

申込み不要

受付時間 9時～9時30分

4月9日(木)	5月7日(木)	6月4日(木)
20年11月生まれ	20年12月生まれ	21年1月生まれ
母子健康手帳を忘れずに		

1歳6か月児健診

申込み不要

受付時間 13時～13時30分

4月16日(木)	5月21日(木)	6月18日(木)
19年9月生まれ	19年10月生まれ	19年11月生まれ
母子健康手帳・問診票・歯ブラシを忘れずに		

2歳児歯科健診

申込み不要

受付時間 9時15分～9時30分

5月26日(火)	7月21日(火)
19年2月、3月生まれ	19年4月、5月生まれ
母子健康手帳・歯ブラシを忘れずに	

2か月児育児相談

申込み不要

受付時間 9時15分～9時30分

4月14日(火)	5月12日(火)	6月2日(火)
21年1月生まれ	21年2月生まれ	21年3月生まれ
母子健康手帳・バスタオルを忘れずに		

ぴよぴよ相談日(母子の健康相談)

申込み不要

子育てで、ちょっと心配なこと、気になることについて保健師等が相談に応じます。身長・体重の計測もできますので、お気軽にご利用ください。

日にち	場所	時間	対象
4月20日(月)	保健センター	10時15分 ～ 11時15分 の間随時	0歳～ 就学前位 までの乳 幼児とそ の親
5月11日(月)	保健センター		
5月18日(月)	葉桜児童館		
6月1日(月)	保健センター		

2歳児教室

申込み制

受付時間 9時15分～9時30分

実施時間 9時30分～11時

2歳頃になると集団の遊びがとて大切になってきます。2歳児の生活習慣や集団遊びについて学びながら、お友達をつくりませんか。

日にち	内容	講師
6月9日(火)	どんな遊びが好きですか。 — みんなで遊ぼう — リズム遊び、手遊び等(遊びの実技) 2歳ってどんな頃?(講話) — 関わり方について —	指導員 保健師 心理相談員
母子健康手帳を忘れずに		

対象 平成19年1・2・3月生まれのお子さんと保護者

10か月児健診

申込み不要

受付時間 9時～9時30分

4月16日(木)	5月14日(木)	6月11日(木)
20年5月生まれ	20年6月生まれ	20年7月生まれ
母子健康手帳を忘れずに		

3歳児健診

申込み不要

受付時間 13時～13時30分

4月23日(木)	5月28日(木)	6月25日(木)
18年4月生まれ	18年5月生まれ	18年6月生まれ
母子健康手帳・問診票・歯ブラシ・採尿・視聴覚アンケートを忘れずに		

離乳食教室

申込み制

受付時間 13時15分～13時30分

実施時間 13時30分～15時

5月14日(木)	7月7日(火)
20年10月、11月生まれ	20年12月、21年1月生まれ
母子健康手帳・バスタオルを忘れずに	

両親教室

申込み不要

ご出産にむけ心配なこと、不安なことはありませんか? 出産・育児について学びながらこれからの準備をしましょう。初産・経産を問わずお待ちしております。是非お父さんも誘ってお越しください。

日にち	内容
5月12日(火)	妊娠中の過ごし方・親と子の歯の健康
5月19日(火)	妊婦体操・妊娠中の栄養(講話と調理実習)
5月26日(火)	沐浴実習・育児についての話
6月2日(火)	産後の健康・ビデオ「赤ちゃんこの素晴らしい生命」等

*4日間で1コースです

時間 13時30分～15時30分

対象 現在妊娠中の方とその家族

持ち物 母子健康手帳(毎回)、歯ブラシ・手鏡(1日目)、エプロン(2・3日目)

すこやか育児教室

申込み制

受付時間 9時15分～9時30分

実施時間 9時30分～11時

赤ちゃんも1歳のお誕生日を境に幼児の仲間入りをします。幼児期の生活や遊び方などについて楽しく学び、これからの育児に役立てましょう。

日にち	内容	講師
5月19日(火)	子どもの食事(講話と試食) 歯の健康(講話とブラッシング指導) 子どもの健康管理について(講話)	栄養士 歯科衛生士 保健師
母子健康手帳、歯ブラシ、スプーン、飲み物(お茶)を忘れずに		

対象 平成20年2・3月・4月生まれのお子さんと保護者

妊婦健康診査について

現在妊娠中の方で、他市町村で母子健康手帳を交付された後、転入された方は、妊婦健康診査の公費負担について、個別にお問合わせください。

ポリオ(急性灰白髄炎)予防接種

受付時間 13時30分～14時30分

対象者 接種当日が生後3か月から90か月未満のお子さんで、2回目は1回目接種後41日以上あける必要があります。標準的な接種時期は、接種当日生後3か月から18か月です。

実施場所 葉山町保健センター

日時	地区別
5月8日(金)	一色1～一色1900
5月13日(水)	長柄
5月15日(金)	堀内
5月22日(金)	一色1901～2600・木古庭・上山口・下山口

母子健康手帳・予診票を忘れずに

幼稚園保育園巡回相談事業について

今年度より幼稚園や保育園に専門職(心理発達相談員等)が訪問し、お子さんの心身の発達について支援する「巡回相談事業」を行います。

詳しい日程等は幼稚園や保育園を通してお知らせします。

中学1年生と高校3年生に相当する方の麻しん風しん予防接種について

平成20～24年度に限り、中学1年生と高校3年生に相当する人の麻しん風しん予防接種が定期予防接種となります。

対象者には予診票同封のお知らせを個別に送付します。指定医療機関で予約のうえ接種してください。

本年度の対象者は下表のとおりです。

中学1年生に相当	平成8年4月2日から 平成9年4月1日生まれの方
高校3年生に相当	平成3年4月2日から 平成4年4月1日生まれの方

母子健康手帳(お持ちの方)・予診票を忘れずに

※本年度対象者の接種期間は、平成22年3月31日までとなります。

おとなの保健コーナー

問合せ 保健センター ☎875-1275 町ホームページ <http://www.town.hayama.lg.jp/>

今年度の健康増進事業のご案内

今年度の健康増進事業は、多くの住民の皆様に参加・体験いただけるように、次の内容で体験型教室を開催します。なお、募集につきましては、6月以降順次「健康はやま」でご案内いたしますのでお楽しみに!!

教室名	実施回数 時期	内容
スピリチュアルヨガ	1回で1コース 年3回(6月・10月・2月)	ヨガの基本動作と呼吸法を行い、美しい心と体をつくります。
男のトレーニング教室	4回で1コース 年2回(7月・10月)(土曜日開催)	格闘技エクササイズ(有酸素運動)と筋力トレーニングを行います。
やさしい体操教室	1回で1コース 年3回(7月・12月・3月)	タオルやセラバンドを使用して無理なく体を動かします。運動をこれから始める方にお勧めです。
ボイストレーニング	1回で1コース 年2回(9月・1月)	呼吸法や発声法、口や舌のストレッチを行います。
シェイプアップ教室	8回で1コース 年1回(10月～11月)	シェイプアップしたい方を対象にリズム体操や筋肉トレーニングですっきりスリムを目指します。
ノルデックウォーキング	1回で1コース 年1回(10月)	専用のポールを使い、葉山の自然を楽しみながらウォーキングを行います。
体験フラダンス	4回で1コース 年1回(9月)	4回のレッスンで1曲踊れるよう勤めていきます。
ヘルシークッキングセミナー	1回で1コース 年1回(9月)	バランスの取れた食事のあり方を学びます。(実習あり)
お口の健康セミナー	2回で1コース 年1回(1月)	歯周病の話を中心にお口の中の健康を保ち、美味しく食事が取れるように学習します。

言語訓練教室のご案内

脳血管疾患等による失語症等で日常の会話に困難のある人、言語聴覚士や保健師と共にグループで訓練してみませんか?

日時 毎月第1又は第2木曜日(8・12月を除く)
13時30分～15時30分

場所 保健センター

申込方法 電話、窓口

練功十八法をご存知ですか?

葉山町では、みなさんが身近なところで気軽にできる健康

体操として、練功十八法の普及に取り組んでいます。練功十八法とは、太極拳に似た中国で行われている健康体操です。練功十八法を体験してみませんか?

日時・場所 4月21日(火) 5月19日(火)
11時～11時40分 元町児童館
4月20日(月) 5月18日(月)
13時30分～14時 保健センター

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さんもお子さん連れでどうぞ!

*元町児童館は駐車場はありません。

問合せ先 保健センター

健康増進施設利用券交付のご案内 ～運動習慣で毎日元気にいきいきと～

中高年の皆さんが健康を増進させ生活習慣が改善できるよう、健康増進施設を利用する際の利用料の一部を助成します。

対象 ○65歳以上で、運動のできる健康状態の人（医療機関に通院中の人は、運動の可否を医師と相談のうえ申請してください。）

○40才以上で、特定保健指導の対象となった人

申請・交付方法 保健センターで申請書を記入した後に、保健師等の面談（健康チェック）を受け、助成が決定したら、その場で助成券を交付します。

助成券 1枚300円分の助成券を一括交付（年度48枚を上限）枚数は、申請月により変更します。

対象施設

①横須賀市健康増進センター「すこやかん」

横須賀市西逸見町1-38-11

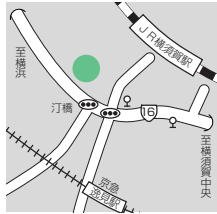
☎822-4411

開館時間：9時30分～21時30分

休館日：年末年始・臨時休館

駐車場：有料（4時間まで300円、以後30分200円）

1時間以内無料



運動健康相談：平日9時30分～12時（電話予約可）

②(株) 逗子スポーツクラブ

逗子市桜山8-1-41

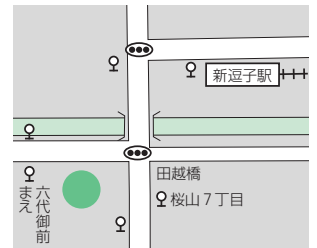
TEL873-1499

利用日時：プログラムによって異なる

駐車場：無料

オリエンテーション：

要電話予約



③ビーライン葉山元町店 (B-line!)

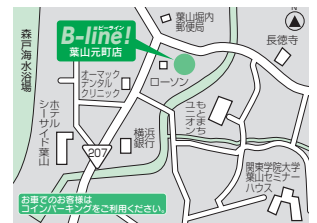
葉山町堀内900-10

営業時間：平日9時30分～12時30分 14時～20時

土曜9時30分～14時

休館日：日曜日・祝日

駐車場：なし（近隣にコインパーキングあり）



施設名	利用料	施設の内容等
①横須賀市「すこやかん」	1回 700円 (助成券1枚+現金400円)	<ul style="list-style-type: none"> ○運動健康相談 ○リラクゼーションプール ○トレーニングルーム ○スイミングプール ○アクアビクスプール ○フィットネスルーム ※好きな時間に自由に利用可能 ※有料・無料レッスンプログラムあり。 週1回継続タイプ
②(株)逗子スポーツクラブ	1レッスン 1,650円 (助成券3枚+現金750円)	3か月程度で運動効果をあげるレッスンプログラム。 個人にあったプログラムを3種類（水中運動・生き生きはつつ体操・フィットネス）から選定し、初回と最終回にボディースキャンを利用し、運動効果とアドバイスを行う。 3か月集中タイプ
③ビーライン葉山元町店 (B-line!)	1レッスン 800円 (助成券1枚+現金500円)	1回約30分、10数種類のマシンとジョギングボードを交互に行うトレーニング。 ※好きな時間に自由に利用可能 ※女性専用のフィットネス 週1回継続タイプ

ヘルスアップサポーター（食生活改善推進員）養成講座のお知らせ

健康的な食生活のための知識・技術を学び、地域の健康づくりのボランティア活動をする人材育成を目的に実施します。全10回

回	日時	内容	場所
1	6月5日(金)13時15分～16時	開講式 講演会	※逗子市保健センター
2	6月17日(水)10時～14時	献立の考え方	葉山町保健センター
3	7月5日(日)10時～15時	地域活動(食と健康フェスティバル参加)	福祉文化会館
4	7月17日(金)10時～14時	衛生的な調理について	※鎌倉保健福祉事務所
5	9月16日(水)10時～14時	食育について	葉山町保健センター
6	10月14日(水)10時～14時	生活習慣病予防について	葉山町保健センター
7	11月18日(水)10時～14時	生活習慣病予防について	葉山町保健センター
8	12月9日(水)10時～14時	年代別の食生活について	葉山町保健センター
9	1月20日(水)10時～14時	年代別の食生活について	葉山町保健センター
10	2月12日(金)10時～14時	まとめ	葉山町保健センター

内容は健康と食生活に関する内容（カロリー計算含む）

受講料 無料。ただし、教材費・調理実習費（1回500円程度）は受講者負担です。

定員 20人（出来るだけ継続して出席できる人）

場所 保健センター他
申込方法 電話、町ホームページ

申込期間 4月1日(水)～5月29日(金)
(定員になり次第締切)

※逗子市と合同開催のため、場所が保健センター以外の会場になります。

平成21年度狂犬病予防注射（集合注射）のお知らせ

平成21年度の狂犬病予防接種を次の日程で実施します。
当日は、新規登録・転入登録等も受け付けますので、注射とあわせて手続きをしてください。

料金 注射費用 3,500円
(予防注射料金 2,950円+注射済票 550円)
新規登録 3,000円
転入登録 無料(転出先の鑑札を持参した場合)
1,600円(転出先鑑札がない場合)

持ち物 ハガキ(集合注射のお知らせ)・黄色の愛犬手帳・
フンを持ち帰るためのビニール袋等

その他
○当日都合の悪いときは、開業獣医師で予防接種を受け、必ず保健センターへ届け出てください。
○犬の具合が悪いときは、担当獣医師とご相談ください。

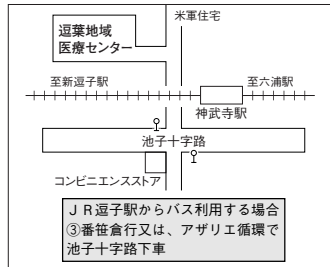
月 日	時 間	場 所
4月23日(木)	9時30分～10時30分	木古庭ふれあい公園
	11時～12時	上山口会館
	13時～14時	花の木公園
	14時30分～15時30分	堀内光徳寺
4月24日(金)	9時30分～10時30分	堀内防災広場
	11時～12時	堀内会館
	13時～14時	葉山公園入口信号横大海荘駐車場
	14時30分～15時30分	保健センター
4月27日(月)	9時00分～10時00分	葉桜児童館
	10時30分～11時30分	長柄会館
4月30日(木)	荒天延期日の予備日	要問合せ

急患診療の案内

問合せ 逗葉地域医療センター ☎873-7752
葉山町消防署 ☎876-0119

休日・夜間など多くの医療機関が休診のとき、けがをしたり熱が出たり、歯が痛くてがまんが出来ないなど、急を要するときは急患診療をご利用ください。

※受診の際は健康保険証を忘れずにお持ちください。



		休日	夜間
逗葉地域医療センター	内科系	10時～17時	20時～23時
	外科系		
	歯科		

鎌倉保健福祉事務所の相談と教室

申込み・問合せ 鎌倉保健福祉事務所 ☎0467-24-3900

事業名	月 日	時 間	内 容
認知症相談	4月21日(火)	13:30-16:00	お年寄りの認知症やもの忘れ、こころの健康などについての医師による相談(予約制)
	5月以降の日程はお問い合わせください		
精神保健福祉相談	日程はお問い合わせください		こころの病気ではないかという心配、ひきこもり、療養の仕方患者への家族の接し方などについて精神科医師による相談(予約制)(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)
アルコール教室	日程はお問い合わせください		アルコール依存症についての知識やかかわり方について学び話し合う場 対象:アルコール依存症の人及びご家族(事前申込制)
難病患者と家族の交流会「らく楽の会」	4月9日(木)	13:30-15:00	難病患者と家族の人の情報交換及び交流会(事前申込制)
	5月14日(木)		
女性のための専門健康相談	5月14日(木)	14:00-16:00	更年期症状・妊娠・不妊等女性の健康について女性の産婦人科医師とカウンセラーによる相談(予約制)(保健師による電話相談は随時実施)
ひきこもり家族教室	日程はお問い合わせください		主に10代後半から30代の社会的ひきこもりの人を持つ家族の会。知識を得、交流を深めることが目的(事前申込制)
禁煙相談	第2・第4火曜日	第1回13:30～	禁煙のための相談(予約制) (ニコチンパッチの無料配布は平成21年3月31日で終了しました)
		第2回14:30～	
エイズの相談・検査	毎週月曜日	13:15-16:00	エイズに関する個別相談とHIV抗体血液検査(予約制)(匿名で受けられます)※検査結果通知は1週間後の月曜日(要来所)
C型肝炎等ウイルス検査	毎週月曜日	13:15-16:00	C型肝炎等ウイルスの血液検査(39歳以下の人対象)※検査結果通知は2週間後の月曜日(要来所)
薬物乱用問題の相談	随 時		本人・家族等の薬物乱用、依存症についての相談
住まいと健康の相談	随 時		住宅環境についての相談(シックハウス・害虫駆除等の情報提供等)

会場 特に記載のないものは、鎌倉保健福祉事務所

問合せ・申込みは鎌倉保健福祉事務所(☎0467-24-3900)まで。

ホームページもご利用ください <http://www.pref.kanagawa.jp/osirase/15/1578/index.htm>