

いつまでも元気で暮らしたい！



健康情報

貯筋運動体験教室

器具を使わない運動で「貯筋」します。

日時 10月14日(金)13時～15時
場所 教育総合センター
内容 運動と大腿部の筋量測定
服装 太ももの出しやすいもの
定員 30人(先着順)
申込み 10月3日(月)～12日(水)に
町民健康課へ電話 ☎内線217

①練功十八法体験・②葉山体操

日時 10月7日(金)
①13時30分～14時30分
②14時30分～15時30分
場所 保健センター ※申込み不要
問合せ 練功普及会 黒田
☎87511428

管理栄養士による栄養相談

普段の食事や栄養について、管理栄養士が個別相談に応じます。

日時 ①10月12日(水)②13日(木)
13時～16時
場所 町役場
申込み 町民健康課 ☎内線217

ウォーキングと栄養の教室

1日目は減脂・減塩食の講話と試食、2日目は正しいウォーキングの方法を学びます。

日時 ①10月20日(木)10時～12時
②21日(金)13時30分～15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・問合せ 10月3日(月)～17日(月)に町民健康課へ電話
☎内線217

インフルエンザ予防接種

65歳以上の町民に、年1回に限り予防接種費用の一部を助成します。

希望者は、指定の医療機関に住所・氏名・年齢の確認できるものを持参して接種してください(要予約)。
自己負担金額 1500円
10月1日から来年1月末まで
問合せ 町民健康課 ☎内線217

特定健診・長寿健診

特定健診は、国民健康保険に加入している40歳～74歳の方が自己負担1500円で、長寿健診は75歳以上の町民が無料で年1回受けられる健診です。詳しくは、個別郵送した通知を確認し、未受診の人は是非受診してください。

問合せ 町民健康課 ☎内線216

鎌倉保健福祉事務所より

●難病講演会「全身性エリテマトーデス(SLE)と付き合っていくために」
10月20日(木)10時～12時
鎌倉保健福祉事務所 ※予約制

●食品衛生責任者養成講習会
11月13日(日)10時～17時
鎌倉女子大学 大講義室
※10月17日(月)に鎌倉保健福祉事務所
所で受講料1万円を払い申込み

●小児慢性特定疾病児教室
11月17日(木)14時～16時
鎌倉保健福祉事務所 ※予約制

★講演会などの詳しい情報、今月の相談と教室は、神奈川県HPをご覧ください。

問合せ 鎌倉保健福祉事務所
☎046712413900

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、申込み期間内に「〒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)
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」の集団検診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歳の方は注意！】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)
			集団健診	個別健診 (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。※妊娠している可能性のある人は、集団検診では受けられませんので、医療機関でお受けください。	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
大腸がん	40歳以上	検便（2日分）により潜血反応を検査。	800円	800円	約3,500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。	500円	700円	約4,500円
肝炎ウイルス (同意書が必要 です)※3	41歳以上の人 今年度 満40歳になる人	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） 昭和51年4月2日～昭和52年4月1日生まれの人	1,200円	1,200円	約4,000円
			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。