

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。

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

8月5日(火)	9月2日(火)	10月7日(火)
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・バスタオルを忘れずに		

4か月児健診

申込み不要

受付時間 9時～9時30分

8月7日(木)	9月4日(木)	10月2日(木)
20年3月生まれ	20年4月生まれ	20年5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

8月21日(木)	9月18日(木)	10月16日(木)
19年1月生まれ	19年2月生まれ	19年3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

9月30日(火)	11月18日(火)
18年6月、7月生まれ	18年8月、9月生まれ
母子健康手帳・歯ブラシを忘れずに	

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
8月はお休み		
9月8日(月)	保健センター	10時～11時の間随時
10月6日(月)		

対象 0歳～就学前位までの乳幼児とその親

2歳児教室

申込み制

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
9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(あそびの実技)	保健師 指導員
9月16日(火)	2歳ってどんな頃? (講話) -関わり方について- 幼児の食事について (講話と試食)	心理相談員 保健師 栄養士

受付時間 9時15分～9時30分

対象 平成18年4月～6月生まれの子と保護者

持ち物 母子健康手帳、2日目はスプーンとお茶

申込方法 電話で受付

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

9月4日(木)	11月13日(木)
20年2月、3月生まれ	20年4月、5月生まれ
母子健康手帳・エプロン・おんぶひもを忘れずに	

10か月児健診

申込み不要

受付時間 9時～9時30分

8月14日(木)	9月11日(木)	10月9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

8月28日(木)	9月25日(木)	10月23日(木)
17年8月生まれ	17年9月生まれ	17年10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		

予防接種(個別接種)

町では、下記の予防接種を個別接種(医療機関)で行っています。お子さまの健康状態の良いときに受けてください。料金はいずれも無料ですが、対象年齢をはずれると自費での任意接種となりますのでご注意ください。

MR3・4期の予診票は、4月に対象者へ個別送付していますのでそれをご使用ください。それ以外の予防接種の予診票は実施医療機関にあります。

なお、実施医療機関によっては予約制のところもありますので、必ず事前に各医療機関へ確認してください。

○実施医療機関のお問い合わせは、子ども育成課か逗葉医師会(871-3405)へ

接種種別	対象年齢	標準的な接種年齢
三種混合(DPT)	1期初回 生後3～90か月(7歳半)未満	生後3～12か月
	1期追加 生後3～90か月(7歳半)未満	1期初回3回分接種後12～18か月
二種混合(DT)	2期 11～13歳未満	11歳～12歳未満
麻しん風しん混合(MR)(3・4期は20年度からの5年間時限措置)	1期 1～2歳未満	
	2期 小学校就学前の1年間(いわゆる幼稚園年長の1学年間)	
	3期 中学1年生(4月～3月の1学年間)	
	4期 高校3年生(4月～3月の1学年間)	
日本脳炎(現在はお勧めしていません。)	1期初回 生後3～90か月(7歳半)未満	3歳～4歳未満
	1期追加 生後3～90か月(7歳半)未満	4歳～5歳未満(1期接種後約1年後)
	2期 9歳～13歳未満	9歳～10歳未満
BCG	生後～6か月未満	

予防接種(集団接種)

ポリオ(急性灰白髄炎)の秋の予防接種は、11月を予定しています。

具体的な日程等は、次号(10・11月号)に掲載します。

◎次回の両親教室は、10月7日、14日、21日、28日(13時30分～15時30分)の予定です。

健康ウォーキングセミナー

歩くことが体にいいことは知っていても、なかなか普通の生活に取り入れるのは難しい！ そんな風に思っているかた、ぜひご参加ください。始めの一步を一緒に踏み出しましょう！！

運動のスペシャリストである健康運動指導士や、管理栄養士、保健師が共に生活習慣病に負けない体づくりをお手伝いをします。
全10回コース

月 日	時 間	内 容
9月17日(水)	13時30分 ～ 15時30分	メタボリックシンドロームについての講話、グループワーク(医師・保健師)
9月26日(金)	10時～ 13時	食生活を見直そう(調理実習)(管理栄養士)
10月1日、8日、15日、 22日、29日 11月5日、12日、19日 (各水曜日)	9時30分 ～ 11時30分	ウォーキング実技(※) (健康運動指導士)

※ウォーキングは1回につき3～5km程度、時間にして1時間～1時間半程度歩く予定です。

対 象 運動習慣が無く、生活習慣の改善が必要な人。なお、生活習慣病(高血圧、脂質異常症、糖尿病、心臓病等)、整形外科疾患(腰痛、変形性膝関節症)等で、医療機関に通院中の方は、運動の可否を主治医に確認の上、お申込み下さい。

場 所 町保健センター

定 員 24名(定員になり次第しめきり)

申込方法 電話で申込、もしくは町ホームページより電子申請で受け付けます。

申込期間 8月1日(金)～29日(金)

*申込された人には、別途詳細の案内を郵送します。

リハビリ相談会のお知らせ

リウマチやパーキンソン病、脳梗塞等で、日常生活上、運動機能低下の心配のある方、介護保険や、病院でリハビリを受けるほどではないけど、家庭で出来るリハビリを知りたい方、理学療法士による個別相談を実施します。

日 時 9月12日(金)
13時20分～15時30分の間(1人30分ずつ)

場 所 町保健センター

定 員 5人

対 象 おおむね40歳～64歳までの方で、介護保険サービスを受けていない方。

講 師 理学療法士

申込方法 電話で申込受け付けます。

8020高齢者良い歯のコンクールのお知らせ

「8020運動」をご存知ですか？

「一生自分の歯で食べよう！」をスローガンとして、80歳で20本以上自分の歯を残すことを目指す運動です。

11月に行う「8020高齢者良い歯のコンクール」に先立ち、「事前健診」を実施しますので、ご皆様のご参加お待ちしております。

対 象 70歳以上で20本以上歯のある方。
(昭和13年4月1日以前に生まれた方)

日時(事前健診) 9月11日(木)
13時30分～14時30分

場 所 保健センター

申込方法 保健センターにて、電話で申し込みを受け付けます。

主 催 逗葉歯科医師

働き盛りのヘルスアップセミナー

働き盛りのみなさん、体調はいかがですか？ 仕事で忙しく、自分の身体をいたわることが、なかなか難しいかと思えます。

今回は、平日仕事等で忙しくされている方のために、土曜日の講座を実施いたします。

この機会にぜひ、健康的な生活にシフトしてみませんか？

全9回コース 全日程土曜日

回	日にち	時間	内容(講師)
1	9月6日(土)	10時 ～ 11時 30分	オリエンテーション・自分の生活を見直そう(保健師・管理栄養士)
2	9月20日(土)		お口の健康(歯科医師・歯科衛生士)
3	10月4日(土)		体を動かしていますか？(運動指導員)
4	10月18日(土)		
5	11月8日(土)		
6	11月29日(土)		
7	12月13日(土)		体をいたわりましょう・マッサージ(リンパ整体セラピスト)
8	1月17日(土)		
9	2月7日(土)		10時 ～ 13時

対 象 仕事や育児等で平日の事業に参加しにくい人。

場 所 町保健センター

定 員 24人(定員になり次第しめきり)

持ち物 筆記用具、2日目は、普段使っている歯ブラシ、タオル、手鏡、3日～7日目は運動出来る服装、9日目は米100グラム

申込方法 電話で申込、もしくは町ホームページより、電子申請で受け付けます。

申込期間 8月1日(金)～29日(金)

がん征圧月間講演会のお知らせ

9月はがん征圧月間です。「がん」に対する理解を深め、がん予防に努めるために、下記の講演会を実施します。

日 時 9月6日(土) 18時～19時30分

場 所 逗子市文化プラザ さざなみホール

テーマ 「乳がんについて」

講 師 横浜旭中央総合病院 乳腺外科部長 櫻井修先生

主 催 逗葉医師会(873-3405)

練功十八法を体験してみませんか？

葉山町ではみなさんが、身近なところで、気軽に出来る健康体操として練功十八法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。

現在、町で指導員を養成し、地域の中の身近なところで練功十八法を体験できるよう下記のとおり実施しております。ぜひ、ご参加ください。

日 時 9月16日(火) 11時～11時40分

場 所 元町児童館

問合せ 保健センター 875-1275



健診(検診)の実施方法が変わりました

法律改正に伴い、今年度から特定健診・長寿健診が創設されるなど、健診制度が大きく変わりました。また、申し込み方法や内容等も合わせて変わりましたので、下記の表をご参考にお申し込みください。

健診(検診)名	対 象 者	内 容	集団検診 自己負担金	施設検診 自己負担金
特定健診	40歳～74歳国保加入者で受診券持参の人	身長、体重、腹囲、血圧測定、尿、血液検査など(医師の判断により、心電図・眼底検査) 6月～21年1月までの間に受診してください。		2,000円
肝炎ウイルス検査	40歳以上で次の①～③のいずれかに該当し、過去に肝炎の検査・治療を受けていない人 ①検査当日に40歳。 ②41歳以上で過去に肝機能異常を指摘されたことがある。 ③平成14年4月1日～平成19年3月31日の肝炎ウイルス検診対象者で受診していない。	特定健康診査の血液検査で希望する対象者にB型肝炎、C型肝炎の検査をします。		①無料 ②1,200円 ③1,200円
前立腺がん検診	40歳以上の人 (75歳以上の人は施設検診)	血液の分析により、腫瘍の有無を検査		1,000円
胃がん検診	40歳以上の人 (75歳以上の人は施設検診)	集団はバリウムを飲み間接撮影で8枚撮影。施設はバリウムを飲み直接撮影で9枚撮影。	1,000円	3,500円
乳がん視触診	20歳～39歳の人	専門医の視触診による検査。乳せん症、乳腺繊維腺腫なども発見できます。	600円	900円
乳がん検診	検診日当日 40歳以上 偶数歳の人 (75歳以上の人は施設検診)	視触診受診後マンモグラフィー(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	視触診 900円 マンモグラフィー 1,300円
子宮頸がん検診	20歳以上の人 (75歳以上の人は施設検診)	子宮頸部の粘膜をとり顕微鏡で検査。	900円	1,700円
肺がん検診	40歳以上の人	胸部直接撮影を1枚実施。(肺がん検診は、結核検診を含みます)	700円(喀痰検査を含む場合は、1,500円)	
大腸がん検診	40歳以上の人	検便により潜血反応を検査。	500円	
骨粗しょう症検診	20歳～74歳の人	超音波によりかかとの骨の状態を検査。	800円	

なお、75歳以上の人で、健診対象者(長寿健診の受診券をお持ちの人)は、施設検診(逗葉医師会指定医療機関)で受診してください。がん検診等施設健診の実施医療機関につきましては保健センターにお問合せください。(肺がん、大腸がん検診は集団検診を受診してください。)

歯周疾患検診が始まりました

歯周病は日ごろの生活習慣と関係の深い「歯と歯ぐきの生活習慣病」です。中高年の方の歯の抜ける原因の多くが歯周病です。しかし、歯周病や、むし歯など、初期の段階では自覚症状がないため、定期健診がとて大切です。

今年5月から、今年度40・50・60歳に到達される人を対象に逗葉歯科医師会加入の実施医療機関で歯周疾患検診を実施しています。(対象者には受診券を4月末に発送しています。)この機会にぜひ、受診しましょう。

なお、4月1日以降に転入された方で、該当年齢の人は保健センターまで、ご連絡ください。

この機会に、歯と歯ぐきの健康チェックをしましょう。

集団検診日程と申込方法

今年度から申込方法が変わりました。あて先等間違えないようご注意ください。今年度から逗子市保健センターで行っている健診(検診)も受けることができます。

申込み 郵送(申し込み受付期間の消印有効)

※ハガキまたは封書のみで受付します。電話・ファックス・インターネット等での申し込みはできません。

※申し込みは一人につき1通必要です。

※国民健康保険にご加入の40歳～74歳の特定健診を受診希望される方は、すでに、ご本人様宛てに送付しております、申し込み専用はがきにて、お申し込みください。

※社会保険等加入の人で、がん検診受診希望の人は、下記のとおりハガキに記入し、お申し込みください。

問合せ 町保健センター ☎875-1275

もしくは、健康増進課 ☎876-1111内線211

なお、申込み後の内容の変更・キャンセル等につきましては、逗葉地域医療センター(☎873-7752)にお問い合わせください。

おもち

〒249-0003
逗子市池子字棧敷戸1892-6
財団法人
逗葉地域医療センター 行

うら

葉山町がん検診等申込書
検診日・会場
住所 氏名(ふりがな)
生年月日(年齢)
性別 電話番号
希望検診名

9・10月の集団健診日程

実施場所	葉山町保健センター		逗子市保健センター	
	実施月	実施日	申し込み受付期間	実施日
9月	22日(月)	8月1日(金)	1日(月) 子宮がん 検診あり	8月1日(金)
		8月8日(金)		
10月	14日(火)	9月1日(月)	24日(金)	9月1日(月)
	27日(月) 子宮がん 検診あり			

今後の健診日程

(申し込みの案内は、健康はやま10月号に掲載します。)

葉山町保健センター会場……

12月10日(水)、*平成21年1月28日(水)

逗子市保健センター会場……

*11月17日(月)、平成21年1月18日(木)、*1月23日(金)

*印の日程は子宮がん検診実施日

難病患者等ホームヘルパー養成研修

日時 9月2日(火) 午後1時～5時15分
場所 鎌倉保健福祉事務所
対象者 ホームヘルパー養成研修2級課程の修了者又は履修中の者及び介護福祉士で、鎌倉市・逗子市・葉山町・三浦市及び横須賀市に在住又は在勤の方

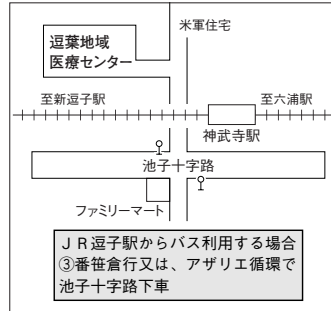
定員 40人(応募多数の場合抽選)
申込方法 往復はがきにて8月4日～11日(必着)
申込・問合せ 鎌倉保健福祉事務所保健予防課
 ☎0467(24)3900内線252

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
医療センター 逗葉地域	内小児科	10時～17時	20時～23時
	歯科		
	耳鼻咽喉科	10時～12時	
		9月15日(月)	
		9月23日(火)	

動物愛護コーナー

問合せ 登録・予防接種については 保健センター ☎873-1275
 飼いかた・マナー等については 鎌倉保健福祉事務所 ☎0467-24-3900

犬や猫を飼っている皆さんへ

きれいで住みよい葉山を保つために皆さまのご協力をお願いします。

ペットは飼い主にとっては大事な家族の一員ですが、他人に迷惑をかけるような飼いかたをすれば、近所の「厄介者」になってしまいます。海岸や、公園等の公共の場所で犬を放したり、公園や道路で犬や猫に排便をさせてそのままにしている飼い主がいます。海岸や公園、道路等などではだれもが安心して過ごせるようにペットの飼い主は次のことを守ってください。

○海岸、公園等で犬を放すことはやめる。

公共の場所で犬を放すことは県条例で禁止されています。たとえおとなしい犬でも、小さい子どもや動物の嫌いな人には恐ろしく感じることもあります。犬を散歩させるときは鎖や、リードで必ずつないでください。

○フンは飼い主の責任で始末する。

犬も猫もしつけて排便の場所を決めさせることができます。散歩のときもフンを始末する準備をして出かけ、飼い主が責任をもって持ち帰ってください。

○犬や猫についての相談は、

鎌倉保健福祉事務所(☎0467-24-3900)

又は、県動物保護センター(☎0463-58-3411)

県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	8月19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)
	9月3日(水)	9:00-11:00	
	9月16日(火)	13:30-16:00	
精神保健福祉相談	8月14日(木)	9:00-11:00	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)
	8月22日(金)	13:30-16:00	
	9月4日(木)	9:00-11:00	
	9月26日(金)	13:30-16:00	
アルコール教室	8月15日(金)	14:30-16:30	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方及びご家族(事前申込制)
	9月9日(火)		
難病患者と家族の交流会「らく楽の会」	8月14日(木) 9月11日(木)	13:30-15:00	難病患者と家族の方の情報交換及び交流会(事前申込制)
女性のための専門健康相談	9月11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	8月20日(水)	13:30-15:30	主に10代後半から30代の社会的ひきこもりの方を持つ家族の会。知識を得、交流を深めることが目的(事前申込制)
	9月17日(水)		
ひきこもり本人の会「インルート」	8月27日(水)	14:00-16:00	主に10代後半から30代の方で、社会的ひきこもりの方が集まる場(事前申込制)
	9月24日(水)		
禁煙相談	第2、第4 火曜日	第1回13:30～ 第2回14:30～	ニコチンパッチの無料配布(成年3日分、未成年7日分)と禁煙のための相談(予約制)
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型肝炎ウイルス検査	毎週月曜日	13:15-16:00	C型肝炎ウイルスの血液検査(39歳以下の方無料) *検査結果通知は2週間後の月曜日(要来所)
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ホルムアルデヒド、VOCの測定など)

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>