

健康はやま

平成25年2月
平成25年3月

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。※なお、保健センターの駐車場には限りがあるため、自家用車でのご来場はなるべくお控え下さい。

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 実施時間 9時30分～11時

平成25年2月5日(火)	3月5日(火)	4月23日(火)(予定)
24年11月生まれ	24年12月生まれ	25年1月生まれ
母子健康手帳・バスタオルを忘れずに		

10か月児健診

申込み不要

受付時間 9時～9時30分

平成25年2月14日(木)	3月14日(木)	4月25日(木)(予定)
24年3月生まれ	24年4月生まれ	24年5月生まれ
母子健康手帳を忘れずに		

2歳児歯科健診

申込み不要

受付時間 9時15分～9時30分

平成25年3月12日(火)	5月14日(火)(予定)
22年12月、23年1月生まれ	23年2月、3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	対象
平成25年2月4日(月)	保健センター	10時～11時の間随時	0歳～就学前位までの乳幼児とその親
2月22日(金)	ぽけっと		
3月4日(月)	保健センター		

両親教室

申込み制

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
平成25年2月12日(火)	妊娠中の過ごし方・親と子の歯の健康
2月19日(火)	妊婦体操・妊娠中の栄養(講話と調理実習)
2月26日(火)	沐浴実習・育児についての話
3月5日(火)	産後の健康・ビデオ「赤ちゃんこの素晴らしい生命」等

受付時間 13時15分～13時30分

実施時間 13時30分～15時30分(4日目のみ15時40分終了)
※4日間で1コースです。

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)

麻しん風しん予防接種について

麻しん風しん混合ワクチンを公費(無料)で接種できます。
該当する年齢の人で接種を希望される方は、母子健康手帳を持
参の上、指定医療機関において接種を行ってください。

なお、第3期・4期の該当者は、平成24年4月にお送りして
います予診票もお持ちください。

対象者 ・第2期 幼稚園年長児に相当する年齢の人
(平成24年度の該当者は平成18年4月2日から平成19
年4月1日生まれの人)

4か月児健診

申込み不要

受付時間 9時～9時30分

平成25年2月7日(木)	3月7日(木)	4月18日(木)(予定)
24年9月生まれ	24年10月生まれ	24年11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

平成25年2月21日(木)	3月7日(木)	4月18日(木)(予定)
23年7月生まれ	23年8月生まれ	23年9月生まれ
母子健康手帳・問診票・歯ブラシを忘れずに		

3歳児健診

申込み不要

受付時間 13時～13時30分

平成25年2月28日(木)	3月14日(木)	4月25日(木)(予定)
22年2月生まれ	22年3月生まれ	22年4月生まれ
母子健康手帳・問診票・歯ブラシ・採尿・視聴覚検査・予防接種状況についてを忘れずに		

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

平成25年3月12日(火)	4月23日(火)(予定)
24年8月、9月生まれ	24年10月、11月生まれ
母子健康手帳、バスタオルを忘れずに	

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	対象
平成25年4月30日(火)(予定)	歯の健康(講話とブラッシング指導):歯科衛生士 子どもの食事(講話):管理栄養士 子どもの健康管理について(講話):保健師	平成24年2月～4月生まれ
母子健康手帳、歯ブラシ・飲み物を忘れずに		

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も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
平成25年2月26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)～発達と関わり方について～	指導員 心理相談員
母子健康手帳を忘れずに		

対象 平成22年10～12月生まれの子と保護者

- ・第3期 中学1年生に相当する年齢の人
(平成24年度の該当者は平成11年4月2日から平成12年4月1日生まれの人)
- ・第4期 高校3年生に相当する年齢の人
(平成24年度の該当者は平成6年4月2日から平成7年4月1日生まれの人)

無料で受けられる期間 平成25年3月31日まで
問合せ 子ども育成課 内線223

特定健診・がん検診は受診されましたか？

特定健診・がん検診は、集団もしくは施設のいずれかで年度に1回受診していただくものです。

国民健康保険加入の人で特定健診をまだお受けでない場合は、今年度の集団健診の受付は終了しましたが、医療機関で受ける施設健診は2月28日まで受けられます。

がん検診は、集団検診の受付は終了しましたが、医療機関で受ける施設検診は3月31日まで受けられます。どちらも直接医療機関にお申込みください。

※2月の集団健診の当日キャンセル、施設健診（検診）の医療機関についての問合せは
保健センター 電話875-1275

集団健診の申込み後の問合せは逗葉地域医療センター 電話 873-7752

※国民健康保険に加入の40歳～74歳の特定健診対象者には、特定健診受診券と申込書、返信用封筒を送付しています。受診券を紛失についての問合せは葉山町健康増進課（電話876-1111 内線211～214）

※年度内に複数回検診をお受けいただいた場合、全額実費となりますので、ご注意ください。

各種健診（検診）内容

種類	対 象	内 容	集団	施設
特定健診	国民健康保険加入者の 40歳～74歳	身体測定・血圧測定・検尿・血液検査・診察。 医師の判断により、心電図・眼底検査。	1,500円	
長寿健診	75歳以上	同上	無料	
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
乳がん視触診検診	20歳～39歳	視触診による検査。	600円	900円
乳がん検診	40歳以上の偶数歳の人 （2年に1回）	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	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で受診してください。	900円	1,700円
肺がん検診	40歳以上	胸部直接撮影を1枚実施。 問診の内容によって痰の検査。	700円 800円	なし
大腸がん検診	40歳以上	検便により潜血反応を検査。	500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歳 ※	口の中の状態を検査。	なし	500円
肝炎ウイルス検査	40歳	採血によりB型・C型肝炎の検査。 ◎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	採血によりB型・C型肝炎の検査。 ◎問診時に同意書をいただきます。	1,200円	

※平成24年度に40・50・60歳に達する人に、受診券を5月上旬に送付しています。

☆練功十八法を体験してみませんか？

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。ゆっくりとした有酸素運動なので、自分の体調に合わせて気軽に運動することができます。

現在、町で指導員を養成し、地域の身近なところで練功十八法を体験できるようになっています。

動きやすい服装でお越しください。申込は不要です。

問合せ 保健センター ☎875-1275
練功普及会 黒田晴江さん ☎875-1428

開催日	時間	場所
平成25年 2月18日(月) 3月18日(月)	13:30~14:30	保健センター

☆今年度の健康増進事業のご案内

平成25年2月～3月開催予定の教室は以下のとおりです。

ご自身の健康にあわせて教室を選んでいただき、是非お申込ください。

場所はすべて保健センターです。

教室名	定員 開催日時	内 容 (対象年齢等)
メリハリボディメイク 教室 ～骨粗しょう症特集～	先着 15人 平成25年 2月22日(金) 3月1日(金) 3月6日(水) 3月15日(金) 3月22日(金) 10:00~11:00 (3月6日のみ) 10:00~14:00	骨粗しょう症は、適度な運動と適切な食事で予防することができます。 運動インストラクターによる骨粗しょう症に効果のある運動と、管理栄養士の講話・調理実習で、コツコツ骨貯金をしましょう！ 対 象 ：概ね40歳以上の人 参加料 ：1コース2,500円(初回に徴収します。5日間参加できない人も同額です。) 持ち物 ：動きやすい服装、タオル、飲み物。 3月6日は調理実習のためエプロン、三角巾、ふきん
生活機能訓練 相談会	先着 3人 平成25年 2月12日(火) 13:30~15:30 (1人40分)	リウマチやパーキンソン病、脳梗塞などで運動機能の低下があり、日常生活にお困りの人、介護保険や病院でリハビリを受けるほどではないけれど、家庭で日常的にできるリハビリを知りたい人を対象に、理学療法士による個別相談を実施します。 対 象 ：概ね40～64歳の人で、介護保険サービスでリハビリを受けていない人 持ち物 ：申込み時に状況をお聞きし、その内容で持ち物を説明します。

問合せ・申込みは、保健センター ☎875-1275

☆大腸がん検診について

大腸がん検診のクーポン券をお持ちでまだ検診を受けていない人は、最終申込期限が2月20日となっております。

また、申込がお済みで、検診が済んでいない人は、3月までにお受けください。(最終提出日は3月23日(土)逗葉地域医療センターです)

問合せ 保健センター ☎875-1275

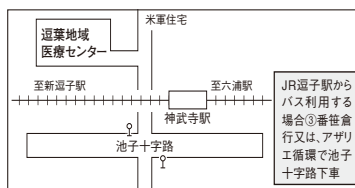
急患診療の案内

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。

※ 小児科受診希望の人は、事前に小児科医がその日の当番医か電話で確認してください。



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

動物愛護コーナー

問合せ 登録・狂犬病予防接種については 保健センター ☎875-1275
問い合わせ・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、ご近所のトラブルになりかねません。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。

事業名	内容	月 日	時 間
認知症相談	認知症やもの忘れについての医師による相談（予約制） （保健師による電話・面接相談は随時実施）	2月19日(火)	13:30-16:00
		3月8日(金)	9:00-11:30
		3月19日(火)	13:30-16:00
こころの健康相談	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）	2月7日(木)	9:00-11:30
		2月22日(金)	13:30-16:00
		3月7日(木)	9:00-11:30
		3月22日(金)	13:30-16:00
アルコール教室	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）	2月15日(金)	15:00-17:00
		3月12日(火)	
「らく楽の会」	難病患者とご家族の情報交換及び交流会（事前申込制）	2月14日(木)	13:30-15:00
		3月14日(木)	
妊婦さんの歯ぐきの検診	歯周病予防のための歯と歯ぐきの検診、歯磨き実習（予約制） ※会場は葉山町保健センター	2月25日(月)	13:10~
女性のための健康相談	更年期症状・月経異常・イライラ感等女性の心と身体の健康について女性 の産婦人科医師と心理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）	3月14日(木)	14:00-16:00
禁煙相談	禁煙のための相談	随 時	
エイズの相談・検査	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）	毎週月曜日	13:15-16:00
肝炎ウイルス検査	C型肝炎等ウイルスの血液検査（39歳以下の人対象）（予約制） ※検査結果通知は2週間後の月曜日（要来所）	毎週月曜日	13:15-16:00
薬物乱用問題の相談	本人・家族等の薬物乱用、依存症に関する相談	随 時	
住まいと健康の相談	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など）	随 時	

会場 特に記載のないものは、鎌倉保健福祉事務所 問い合わせ・申し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/cnt/f35/>

薬物乱用防止講演会

日 時：2月25日(月) 14時30分～16時
場 所：鎌倉商工会議所
内 容：脱法ハーブ以外にもある危険な乱用薬物
 帝京科学大学 医療科学部教授 小島尚氏による講演
定 員：150人
申し込み：2月15日(金)までに電話・FAXにて受付
問 合 せ：鎌倉保健福祉事務所 環境衛生課
 ☎0467-24-3900（内線262） FAX0467-24-4379

食品衛生責任者講習会

日 時：2月26日(火) 14時～15時30分
場 所：逗子市商工会館
対 象：平成24年4月以降に講習会を受講していない食品衛生
 責任者
定 員：180人
申し込み：不要
問 合 せ：鎌倉保健福祉事務所 食品衛生課
 ☎0467-24-3900（内線273）