

いつまでも元気で暮らしたい！



健康情報

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。一人あたり30〜40分程度です。

日時 ①12月14日(水)午前

②15日(木)午前

場所 町役場

申込み 町民健康課へ電話予約

☎内線217

ダイエットサポートプログラム

簡単なエアロビクスなどの運動4回、講話・調理実習1回で、太りにくい生活習慣について学びます！

日時 1月6日、13日、20日、27日

2月3日(すべて金曜日)10時〜11時

※20日のみ14時まで

場所 保健センター

費用 2500円

持ち物 フェイスタオル・飲み物

動きやすい服装と靴

※20日のみエプロン・三角巾・ふき

ん2枚を持参してください

申込み 町民健康課へ電話

☎内線216

①練功十八法体験②葉山体操

日時 1月16日(月)

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

インフルエンザ予防接種

町では、65歳以上の希望者に対し、年1回に限りインフルエンザ予防接種費用の一部助成を行っています。詳しくは広報はやま10月号をご覧ください

詳しくは広報はやま10月号をご覧ください

になるか、お問い合わせください。

自己負担金額 1500円

助成期間 1月末まで

※生活保護受給中の65歳以上の方は、減免ができません(要事前申請)。

問合せ 町民健康課

☎内線217

12月の相談と教室

●らく楽の会(事前申込み制)

難病患者と家族の情報交換や交流会を行います。

8日(木)13時30分〜15時

●こころの健康相談(予約制)

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、精神科医が相談に応じます。

13日(火)13時30分〜16時30分

※ケースワーカーと保健師による電話相談は随時実施しています。

●エイズの相談・即日検査(予約制)

15日(木)13時15分〜15時

●肝炎ウイルス検査(予約制)

39歳以下を対象に、B・C型肝炎等ウイルスの血液検査をします。

15日(木)15時15分〜15時45分

●アルコール教室(事前申込み制)

アルコール依存症の人や家族を対象に、依存症についての知識や関わり方について、学び、話し合う場です。

16日(金)15時〜17時

●認知症相談(予約制)

認知症や物忘れについて、医師が相談に応じます。

20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

平成28年度の集団健診（検診）

◆申込み方法

がん検診の申込みは、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。特定健診・長寿健診の申込み方法は、11月号の13ページをご覧ください。

※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)
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 消印は申込み期間内に限ります。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。