

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

離乳食のことや高齢者の食事など、気になることをご相談ください。

日時 10月6日(金)、26日(木)

9時～12時(一人30～40分)

場所 町役場

申込み 町民健康課 ☎内線218

## 高齢者かんたん料理教室

誰でも簡単にバランスの良い食事をとるコツが学べる教室です。

日時 10月25日(水)10時～12時

場所 保健センター

対象 町在住の60歳以上とその家族、介護している人

費用 500円 定員 15人

申込み 町民健康課 ☎内線218

締切 10月18日(水)

## ①練功十八法体験・②葉山体操

日時 10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

## 葉山体操サポーター養成講座

葉山体操を普及するお手伝いをするサポーターの皆さんを募集します。

日時 10月31日(火)10時～11時30分

場所 町役場4階大会議室

問合せ 町民健康課 ☎内線216

## 献血のお知らせ

日時 10月18日(水)10時～16時

(11時30分～12時30分を除く)

場所 町役場駐車場

## 健康と生きがいづくり推進事業

握力や足の筋肉の衰えを感じたことはありませんか？

年齢を重ねることで起きる現象

「サルコペニア」を予防するため、運動や食事などの生活習慣を見直しましょう。

日時 11月17日(金)

13時30分～15時30分

場所 福祉文化会館 大会議室

内容 衣笠病院の元院長・鈴木博さんによる講話とさいとう整形外科クリニックの中村修さんによる椅子に座ってできる簡単な運動

対象 町在住で概ね60歳以上の人

費用 無料

定員 70人(先着順)

申込み 葉山町デイサービス 尾形

☎87711818

## 鎌倉保健福祉事務所より

### ●食品衛生責任者講習会

10月11日(水)14時～15時30分

葉山町福祉文化会館

※今年4月以降に講習会を受講していない人が対象です

### ●小児慢性特定疾病児教室

「慢性疾患の子どもの思春期と心」

10月26日(木)10時～12時

鎌倉保健福祉事務所 ※予約制

### ●睡眠講演会「働くみなさん『よく眠れていますか?』」

10月26日(木)14時30分～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、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29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、4月号の12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。

## ◆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	申込期間（消印有効）
11月	13日	月		葉山	10月1日～7日
	18日	土		逗子	
	22日	水		葉山	
	27日	月		逗子	
12月	1日	金	○	葉山	11月1日～7日
	5日	火		逗子	
1月	11日	木	○	逗子	12月1日～7日
	20日	土		葉山	
	23日	火		逗子	
2月	30日	火	○	葉山	平成30年 1月1日～7日
	4日	日		逗子市役所	
	7日	水		逗子	
	14日	水		葉山	
	23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 場所の「逗子」は逗子市保健センター、「葉山」は葉山町保健センターです。2月4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。

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

## 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30年2月28日まで	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	個別検診（医療機関）	
前立腺がん	40歳以上の男性	血液検査でP S A（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ピー検査を実施。※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52年4月2日～昭和53年4月1日生まれの人	1,200円 無料	1,200円 無料	約4,000円

- ※1 今年度に40歳に達する人に、無料受診券を4月に送付しています。
- ※2 今年度に20歳に達する人に、無料受診券を4月に送付しています。
- ※3 昨年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していない人に、無料受診券を4月に送付しています。