

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

最近体重が減ってきた・増えてきた、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 12月5日(火)、25日(月)

9時～12時 (一人30～40分)

場所 町役場

申込み 町民健康課 ☎内線2118

## シエイプアップ教室

日時 1月12日、19日、2月2日

9日(すべて金曜) 10時～11時

場所 保健センター

費用 2000円

内容 簡単なエアロビクス・バランスボール・ストレッチなど

持ち物 汗ふきタオル・飲み物

動きやすい服装・靴

申込み 町民健康課 ☎内線216

## ①練功十八法体験・②葉山体操

日時 1月15日(月)

① 13時30分～14時30分

② 14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

## 第2回 健康づくり教室

日時 12月12日(火)14時～16時

場所 湘南グリーン介護老人保健施設

設 葉山(一色244811)

費用 無料

講師 理学療法士ほか

申込み・問合せ 電話かハガキ、FAXでお申込みください

A Xでお申込みください

☎87715660

☎87610012

## 12月の相談と教室

### ●こころの健康相談(予約制)

心の病気ではないかという心配、ひきこもり、患者への家族の接し方などについて精神科医師が相談に応じます。

※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

7日(木)9時～12時

12日(火)13時30分～16時30分

12日(火)13時30分～16時30分

### ●アルコール教室

アルコール依存症の知識や関わり方を学び、話し合う場です。

15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。

19日(火)13時30分～16時

### ●HIV即日検査(予約制)

匿名で受けられます。

21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。

21日(木)15時15分～15時45分

### ●妊婦さんの歯ぐきの検診(予約制)

歯周病予防のための歯と歯ぐきの検診、歯磨き実習です。12月20日までにお申し込みください。

26日(火)13時15分から

※場所は逗子市保健センター

★場所の記載がないものは、鎌倉保健福祉事務所です。詳しくはHPをご覧ください。

お問い合わせ 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）
1月	11日	木	○	逗子	12月1日～7日
	20日	土		葉山	
	23日	火		逗子	
	30日	火	○	葉山	
2月	4日	日		逗子市役所	平成30年 1月1日～7日
	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。