

健康・保健

健康インフォメーション

禁煙週間

禁煙に取り組むと比較的短期間で身体に効果が現れます。一緒に禁煙に取り組みませんか?お気軽にご相談ください。 保健センター(☎31-1586)

芦屋健康福祉事務所からのお知らせ

芦屋健康福祉事務所地域保健課(☎32-0707)

指定難病医療費助成制度

「難病の患者に対する医療費等に関する法律」の規定に基づく330疾患を対象とした指定難病への医療費助成制度。医療費助成を受けるには、申請の上、認定を受ける必要があります。

小児慢性特定疾病医療費助成制度

「児童福祉法」の規定に基づく722疾患を対象とした医療費助成制度。医療費助成を受けるには、申請の上、認定を受ける必要があります。

各種衛生検査

毎週月・火(祝日除く)午前9時~11時45分 ①検便(赤痢菌等)②水質検査(一般9項目)③水質検査(特殊項目) 費①1検体480円②1検体5,100円③項目で異なる(要予約)

健康講座・教室・相談

コレステロール改善教室

糖尿病・高血圧予防教室

6月9日~12月(全15回/相談3回・血液検査(木)3回・運動(金)9回)※6月9日(金)は説明会のため必須。その他日程変更等要相談。 服薬中・治療中でない40歳から64歳までの市民のかたで、過去1年間の健診結果等の数値が①~③のいずれかに該当するか・先着10人(要予約)①脂質:LDL120mg/dl以上140mg/dl未満②血糖:HbA1c5.6%以上6.5%未満③血圧:収縮期血圧130mmHg以上140mmHg未満かつ拡張期血圧85mmHg以上90mmHg未満 5月15日~6月2日までに下記へ 所&保健センター(☎31-1586)

お母さんとお子さんの食事

Goodバランスアップ教室

6月21日(水)午前10時~午後0時30分 ①「バランスの良い食事についてお弁当箱を使って考えよう!!」講話・グループワーク②バイキング形式の試食(保護者向け) 1歳6カ月児~未就学児の保護者・20人(託児あり1歳以上) (要予約) 母子健康手帳・飲み物 所&保健センター(☎31-1586)

芦屋病院コラム

足のむくみ、瘤の原因は下肢静脈瘤かもしれません

足がむくむ、だるい、こむら返りで寝られないなどの症状で悩んでいませんか? これらは下肢静脈瘤が原因かもしれません。 下肢静脈瘤とは、足の表面を走行する静脈が、ぼこぼことなり、血管が網目状に浮き上がったりする疾患です。下肢静脈瘤は、基本的には自然に回復することはありませんが、病状の進行はゆっくりであることが多いのですが、時間の経過とともに少しずつ悪化します。重症化すると皮膚潰瘍など

足がむくむ、だるい、こむら返りで寝られないなどの症状で悩んでいませんか? これらは下肢静脈瘤が原因かもしれません。 下肢静脈瘤とは、足の表面を走行する静脈が、ぼこぼことなり、血管が網目状に浮き上がったりする疾患です。下肢静脈瘤は、基本的には自然に回復することはありませんが、病状の進行はゆっくりであることが多いのですが、時間の経過とともに少しずつ悪化します。重症化すると皮膚潰瘍など

が発生して、治療が困難になることもあります。 これらの症状以外に、見た目が気になり足を出せない、温泉に入るのをためらうなど、外見の悩みが深刻な場合もあります。 また、下肢静脈瘤は、非常に多くのかたが発症されており、40歳以上の約10%、妊娠出産経験者の約50%が発症しているといわれています。 主な原因は、静脈内の弁が悪くなって血液が逆流することであると考えられています。

問い合わせ

芦屋病院 ☎31-2156

外科医長・田守登茂治



5月の保健センターだより(予防・健康づくり)

~妊娠・子育ては1日号でご確認ください~

事業名	日時・会場	対象・その他
肺がん検診(65歳以上は結核検診含む)	6月7日(水) 午後1時~1時30分	40歳以上/年1回(無料)胸部直接撮影【要予約】必要なかたはかく痰検査(900円)
胃がん検診	5月以降の予約受け付け中	35歳以上(血縁者に胃がんのかたがいれば30歳以上)年1回(2,500円)胃部X線直接撮影【要予約】
大腸がん検診	随時受付(毎週火曜日の午前中に提出)	40歳以上/年1回(800円)便潜血反応検査(2日法)
がん検診 前立腺がん検診	6月1日(木) 午前10時30分~11時	50歳以上男性/P S A検査(1,000円)【要予約】
個別 乳がん検診(マンモグラフィ併用)	[芦屋病院]☎31-2156 毎週月~金曜日の午前中 [まさい乳腺クリニック]☎22-2800 (診療時間内)	40歳以上女性/2年に1回(2,000円)マンモグラフィ・視触診 ※豊胸術・ペースメーカー装着・妊娠中・授乳中のかたは不可【要予約】
集団 乳がん検診(マンモグラフィ併用)	6月13日(火)15日(木) 20日(火)・午前 検診車<保健センター>	
子宮頸がん検診	随時(医療機関で診療時間の午前中)	20歳以上女性/2年に1回(1,000円)頸部細胞診【予約が必要な院があります】
アスベスト検診	24日(水) 午後1時~1時30分	アスベストによる健康不安のあるかた/年1回/問診・胸部レントゲン【要予約】
肝炎ウイルス検診	6月1日(木) 午前10時30分~11時	肝炎ウイルス検査を受けたことがない40歳以上(1,000円)【要予約】
骨粗しょう症検診	23日(火)・6月16日(金) 午前9時30分~10時	20歳以上・超音波法(1,000円)【要予約】
健康チェック	6月以降の予約受け付け中	市内在住・在勤30歳以上(9,000円)3時間人間ドック【受診日の1週間前までに要予約】
歯の無料検診・相談	17日・6月21日(水) 午後1時~2時45分 <歯科センター>	成人(40歳以上歯周疾患健診あり)
げんき度健診	26日(金) 午前9時30分~11時45分	市内在住・在勤20歳以上/体力測定【要予約】
特定健康診査(集団)	30日(火)6月10日(土)・13日(火)・15日(木) 午前	国民健康保険加入者40歳以上(受診券のあるかた) ※社会保険加入者は、お問い合わせください ※予約は健診日の11日前です【要予約】
後期高齢者医療健康診査	市内実施医療機関 診療時間内	後期高齢者医療制度加入75歳以上【要予約】
事業所健診	随時(事業所単位で申し込み)	市内在勤者【要予約】
健康相談	26日(金)午前 6月1日(木)午後	成人/医師による相談【要予約】
栄養相談	5月30日・6月6日(火) 午前9時30分~11時	管理栄養士による生活習慣病予防等の食事相談【要予約】
保健相談	随時	保健師による生活習慣病の予防等【要予約】

※会場の明記していないものはすべて保健センター※料金の明記のないものは無料 ※対象は芦屋市民※各がん検診(前立腺がんを除く)、肝炎ウイルス検診は70歳以上(要認印)市民税非課税世帯に属するか(事前に保健センターに申し出が必要)は免除となります。

申し込み・問い合わせ

保健センター<保健福祉センター3階> ☎31-1586/☎31-1018(呉川町14-9)

助産師による「おっぱい相談室」

- 日時 毎週木曜日・午後2時~(1人約30分) ■会場 産婦人科外来
- 内容 乳房マッサージ ■対象 妊婦・産後の母親
- 費用 2,500円(栄養指導料別)

問い合わせ 芦屋病院3階東病棟 ☎31-2156・午後1時~4時

シルバー人材センターは30周年を迎えました! 感謝 きずな 飛躍 ~地域と共に~

市内在住の元気で働く意欲のある60歳以上の高齢者募集! 約1,100人が就業を通して芦屋のまちで貢献しています!

- お客様が来るのに、障子が壊れたまま...
- パソコン操作で分からないことが...
- 窓ガラス・網戸・換気扇の掃除してほしいわ
- 旅行に行くけれど、お庭の水まき、困ったわ
- お庭の手入れ、どこに頼もうかしら...

そんな時はシルバー人材センターに まずはお電話を!

特にこんな方、募集中!

技能をお持ちの方 (和裁・大工・剪定・表具など) 資格をお持ちの方 (保育士・調理師など) 入会説明会:毎月第2火曜 13:30 (前日迄に要申込)

公益社団法人芦屋市シルバー人材センター「はつらつ館」芦屋市宮塚町2-2 TEL32-1414 FAX31-9223 http://www.sjc.ne.jp/ashiya

広告 ELEGANT MAYA

ご入居者の「安心」「安全」「快適」な暮らしを 充実の体制でサポートします。 介護付有料老人ホーム

エレガノーモア ホーム見学会開催

要予約 見学会日程 5/23(火) 6/8(木) 時間 11:00~14:00 昼食付 参加費 お一人様 1,000円(税込) 送迎 JR灘駅・阪神岩屋駅まで車で送迎があります。

詳しくはこちらへ ☎0120-01-4165

受付時間 9:00~17:00 ホーム見学会以外でのご見学、介護居室のご相談も随時受付中。

【神戸市有老人ホーム設置運営指導指針による表示】●類型/介護付有料老人ホーム(一般型特定施設入居者生活介護)●居住の権利形態/利用方式●利用料の支払い方式/一部前払い一部月払い方式(一般居室)●選択方式(介護居室)●入居時/入居時自立・要支援・要介護●介護保険/兵庫県指定介護保険特定施設・兵庫県指定介護予防特定施設●介護居室区分/全室個室●介護にかかわる職員体制/1.5以上・夜間(17:00~9:30)の介護職員数8名・看護職員2名※夜間休憩時、介護職員4名、看護職員1名、になる時間帯がありますが緊急時等には対応いたします。 【施設概要】●交通/JR「灘」駅より徒歩13分(約1km)、阪神「岩屋」駅より徒歩10分(約800m) ●構造/規模/鉄骨・鉄筋コンクリート造 地上14階建(ケアセンター東棟5階)●総居室数/一般居室134戸/介護居室96室●土地建物の権利形態/土地・建物とも自社所有

神戸製鋼グループ 安心の神戸製鋼グループです 〒651-0073 神戸市中央区 TEL:078-261-6665 株式会社 神鋼ケアライフ株式会社 (公社)全国高齢者ホーム協会 監事 藤田 洋子 代表取締役 藤田 洋子 (公社)全国特別介護施設協会 監事 藤田 洋子 (公社)全国特別介護施設協会 監事 藤田 洋子

☎はくはくはインターネット! 神鋼ケアライフ