

健康・保健

健康インフォメーション

■食の健康運動協力店募集!

食の健康運動のPRや、健康メニューの提供など、食を通じた健康への取り組みを行う飲食店を募集。参加店へは「食の健康協力店」ステッカー、登録証を配布 問 芦屋健康福祉事務所栄養士(☎32-0707)

■29年度下半期・水浴訓練室のスケジュール

【障がい者】〈コースロープあり〉火曜日・午後1時30分～3時/土曜日・午後3時45分～5時〈コースロープなし〉水曜日(第4週除く)午前9時15分～10時30分【障がい児】土曜日(隔週)・午後0時30分～1時30分【ぜんそく児】土曜日・午後2時～3時【高齢者】火～金曜日・午前11時15分～午後0時45分(※水中歩行のみ・遊泳コースはありません)水～金曜日・午後1時15分～2時30分(金曜日は第2・4週のみ)※事業によりスケジュールを変更する場合があります。ご利用には登録、予約が必要です 申火～土曜日に右記へ 問福祉センター水浴訓練室(☎31-0609)

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

日10月20日～平成30年4月(全16回/相談3回・血液検査(木)3回・運動(金)10回)※10月20日(金)は説明会の為必須。その他日程変更等要相談 入服薬中・治療中でない40歳から64歳までの市民の人で、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人・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 申9月15日～10月13日に下記へ 所&問 保健センター(☎31-1586)

■助産師による「おっぱい相談室」

日毎木曜日・午後2時～(1人約30分)〈要予約〉 所産婦人科外来 内乳房マッサージ(個別相談含む) 入妊婦、産後の母親 費2,500円 問芦屋病院3階東棟(☎31-2156・午後1時～4時)

芦屋病院 コラム

「禁煙」一緒にがんばりましょう!

問い合わせ

芦屋病院地域連携室 ☎31・2156

喫煙は、肺がんや慢性閉塞性肺疾患などの呼吸器疾患のみならず、さまざま悪性腫瘍、脳卒中や心筋梗塞などの危険因子です。また喫煙による副流煙は、喫煙者自身のみならず、周囲の人々の健康被害を引き起こします。禁煙により病気のリスクが低下する事は知られています。しかしそれは言っても、今まで吸っていたタバコをやめるといのは安易ではありません。個人で1年後に禁煙を成功されるケースは、約7%という統計もあります。これほどまでに成功率が低いのは、タバコを吸つという行為が生活の一部になっているからです。具体的には、イライラした時や

リラクセスしたい時にタバコを吸うという習慣から、タバコへの精神的依存性があること、ニコチン離脱による肉体的禁断症状があること、この2つが複雑に絡み合っていることが原因であるとされています。そのため、タバコをやめられないのは、決して意思が弱いからではなく、ニコチン依存症という治療が必要な病気だからなのです。禁煙外来では、禁煙補助薬(バレニクリン、ニコチンパッチ)を活用しながら、無理なく禁煙できるよう、医師や看護師がカウンセリングやサポートを行っています。また、次の全ての条件にあてはまる人は、禁煙治療が保険適用と

なります。①ニコチン依存症のスクリーニングテスト(TDS)が5点以上である②すぐに禁煙しようと考えている③プリンクマン指数1日の喫煙本数×喫煙年数が200以上である(35歳以上の人のみの要件)④禁煙治療を受けることに文書で同意している 禁煙に意欲はあるが自信がないという人、今すぐ禁煙をしたいという人、始めてみませんか?一緒に頑張りましょう! 禁煙外来は、毎週木曜日午後に行っています。お気軽にお問い合わせください。 糖尿病・内分泌内科医師 間瀬浩史



9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)	10月11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】必要な人はかく痰検査(900円)
胃がん検診	10月以降の予約受け付け中	35歳以上(血縁者に胃がんの人がいれば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)
前立腺がん検診	10月5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・授乳中の方は不可【要予約】
集団 乳がん検診(マンモグラフィ併用)	29日(金)・10月17日(火)・18日(水)・26日(木)・27日(金)・31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【予約が必要な医院があります】
アスベスト検診	27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人/年1回/問診・胸部レントゲン【要予約】
肝炎ウイルス検診	10月5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	10月24日(火) 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	10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	20日・10月18日(水) 午後1時～2時45分<歯科センター>	成人対象(40歳以上には歯周疾患健診あり)
げんき度健診	22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)	29日(金)10月17日(火)18日(水)・26日(木)・27日(金)・31日(火)午前	40歳以上の国民健康保険加入者(受診券のある人)※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	75歳以上の後期高齢者医療制度加入者【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	22日(金)午前10月5日(木)午後	成人/医師による相談【要予約】
栄養相談	19日・10月3日・17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※料金の記載の無いものは無料※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)または市民税非課税世帯に属する人(事前に保健センターに申し出が必要)は料金が免除となります。

■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)

血管力を食事でアップ教室 問い合わせ 保健センター ☎31-1586

■日時 ①10月25日(水)午後1時30分～3時30分②26日(木)午前10時30分～午後0時30分 ■内容 ①「血管の若さを保つ食事とは?」講話・グループワーク・汁物の塩分測定②調理実習 ■対象 40歳以上・25人 ■費用 ②調理実習材料費600円 ■申し込み 9月15日(金)から上記へ

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。

エレガノ摩耶 ホーム見学会開催

要予約 見学会日程 10/12(木) 10/21(土) 時間 11:00～14:00 昼食付 参加費 お一人様 1,000円(税込) 送迎 JR瀬野駅 阪神岩屋駅まで 車で送迎あり。

詳しくはこちらまで ☎0120-01-4165 受付時間 9:00-17:00

【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●介護にかかる職員体制/1.5以上。夜間(17:00～翌0:30)の介護職員数3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※緊急時等には対応いたします。【施設概要】●交通/JR「瀬野」駅より徒歩13分(約1km)、阪神「岩屋」駅より徒歩10分(約300m)●構造・規模 鉄骨・鉄筋コンクリート造 地上14階建(ケアセンター東館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

神戸ケアライフ株式会社 TEL:078-261-6665 FAX:078-261-6662 HP:http://www.sc-carelife.co.jp

設立30周年記念事業

★シルバーフェスティバル★開催いたします!

10月22日(日)10:00～16:00

先着300名様には粗品進呈!是非ご来場ください。

お餅つき(ぜんざいのふるまい)、新鮮野菜市、出店、小物販売、バルーンアート、キッズコーナー、健康コーナー、バザー等々

はつらつ館全館&南側道路の一部が歩行者天国になります。

シルバー人材センターは30周年を迎えました!

感謝 ぎずな 飛躍 ～地域と共に～

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