

健康・保健

健康インフォメーション

■芦屋健康福祉事務所からのお知らせ  
 ①&②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】**  
 ③「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。医療費助成の支給を受けるには、申請の上、認定を受ける必要あり。  
**【小児慢性特定疾病医療費助成制度】**  
 ④「児童福祉法」の規定に基づく722疾病を対象とした医療費助成制度を実施。医療費助成の支給を受けるためには、申請の上、認定を受ける必要あり。  
**【兵庫県特定不妊治療費助成事業】**  
 ⑤特定不妊治療(体外受精・顕微授精)を受けた夫婦に対し、治療費を助成。男性不妊治療の助成を拡大。※採卵から胚移植までの一連の治療の場合、初回を除き兵庫県独自の助成を実施 ⑥次の①～③にあてはまる人①県内に住所を有する法律上の婚姻をしている夫婦②指定医療機関で特定不妊治療を受けられ、夫婦合算した前年の所得額が730万円未満③治療開始時の妻の年齢が43歳未満

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  
 ⑦2月9日～8月(全15回/相談3回・血液検査(木)3回・運動(金)9回)※2月9日(金)は説明会のため必須。その他日程変更等要相談 ⑧保健センター ⑨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のいずれかにあてはまる人・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 ⑩1月15日～2月2日まで右記へ ⑪保健センター(☎31-1586)  
 ■助産師による「おっぱい相談室」  
 ⑫毎週木曜日・午後2時～(1人約30分) ⑬産婦人科外来 ⑭乳房マッサージ(個別相談含む) ⑮妊婦、産後の母親 ⑯2,500円 ⑰芦屋病院3階東棟(☎31-2156・午後1時～4時)



1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
がん検診		
肺がん検診(65歳以上は結核検診含む)	2月14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	2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(郵送提出)	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	2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 【まい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】
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	31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	2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	19日(金)2月20日(火) 午前9時30分～10時	20歳以上・超音波法(1,000円)【要予約】
検(健)診		
健康チェック	2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・2月21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(体力測定)	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】
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】
相談		
健康相談	26日(金)午前 2月1日(木)午後	成人/医師による相談【要予約】
栄養相談	16日・30日・2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)市民税非課税世帯に属するかた(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/FAX31-1018(呉川町14-9)

芦屋病院コラム

悩ましい咳の診断

問い合わせ

芦屋病院地域連携室 ☎31・2156

呼吸器内科に限らずとも、咳で内科を受診される人は多数いらっしゃいます。ここで、改めて咳とはどういうものなのか説明します。医学的には咳のことを「咳」といいますが、日本呼吸器学会が発行している「咳」に関するガイドライン第2版の中では、「咳反射(反射)」とは気道内に貯留した分泌物や異物を気道外に排除する生体防御反応である」とされています。

咳の診断では3週間未満の急性咳嗽、3～8週間の遷延性咳嗽、8週間以上の慢性咳嗽に分けて考えます。急性咳嗽の中で最も頻度が高いのは、感染性疾患です。特にウイルス性のかぜ症候群が圧倒的多数です。8週間までの遷延性咳嗽でも、胸部レントゲン写真が正常であったものの、約4割は感染によるものと言われています。この中には、マイコプラズマ感染症、百日咳などが含まれますが、咳の性質だけでは鑑別がつかず、抗生剤を必要とする治療期間を過

ぎてしまい、対症療法となることが多いです。胸部レントゲン写真やCTで、異常を認めない慢性咳嗽では、喘息、咳喘息、胃食道逆流症、慢性閉塞性肺疾患、上気道咳症候群、嚥下機能低下による咳嗽、薬剤による咳嗽などがあります。

鑑別に最も重要なのは問診です。発症からの経過、咳の多い時間帯、痰の有無、周囲に似た症状の人がいないか、温度や香りなどの症状の変化、喫煙歴、随伴症状などから推測し、治療薬への反応をみていきます。

生体防御反応でもある咳です。むやみに鎮咳薬を使うのではなく、原因を見極めるためにもご自身の咳の状態がどんなものか一緒に考えていきましょう。

呼吸器内科は月曜日～金曜日の午前に診察を行っています。

お問い合わせは地域連携室まで  
 呼吸器内科医師 齋藤 陽子

幼児の食事とおやつ教室

- 日時 2月21日(水)午前10時～午後0時30分
- 会場 保健福祉センター3階調理実習室
- 内容 3大アレルギーを使わない簡単手作りおやつの調理実習(保護者対象)
- 対象 1歳6カ月児～未就学児とその保護者・24組(要予約) ※託児あり・1歳以上・24人
- 持ち物 母子健康手帳・筆記用具・エプロン・三角巾(バンダナ等)
- 申し込み 1月15日(月)から下記へ

問い合わせ 保健センター ☎31-1586

【広告】神鋼ケアライフは2017年4月より住友林業グループの一員になりました。(住友林業株66.7%出資)

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。

エレガノモ耶  
 HOME見学会開催

2018 1/28(日)・2/5(月)・2/17(土) 各日 11:00～14:00 昼食付参加費 1,000円(税込) JR灘駅・阪神岩屋駅まで車で送迎があります

ご予約お問合わせ ☎0120-01-4165 受付時間 9:00～17:00 ※入居状況により見学会は共用部のみのご案内になる場合がございます。見学会以外のご見学、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/1.5:1以上、夜間(17:00～翌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※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

神鋼ケアライフ株式会社 (☎)全国有料老人ホーム協会会員 〒651-0073 神戸市中央区 西川町1丁目15番1号 TEL.078-261-6665 (☎)全国介護付有料老人ホーム協会会員 (後援)神戸市シルバー人材センター(3階) FAX.078-261-6662 HP:www.sccarelife.co.jp かわくはインターネット! 神鋼ケアライフ

会員募集!(60歳以上)

●あなたの資格・技能を活かしませんか!  
 保育士・調理師・栄養士・大工・塗装など

●新たに技能を習得しませんか!  
 植木剪定、表具(障子・襖貼り)など

●月10日・週20時間程度の多種多様のお仕事があります。

まずは入会説明会にご参加ください  
 毎月第2火曜日13:30～(申込要)

小学生対象・絵画教室 広告

アメリカのニューヨーク市にあるホイットニー美術館で絵のインストラクターをしていた会員講師による、小学生のための絵画教室です。楽しくユニークな作品を制作しましょう!

●日時:1/17・31、2/7・21、3/7・28  
 原則水曜日 16:00～17:00

●費用:3,000円(月2回・材料費込)  
 ●場所:はつらつ館

●持ち物:クレパス・水彩絵の具・筆

感謝 きずな 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