

健康・保健

健康インフォメーション

■保健センターからのお知らせ

所&図保健センター(☎31-1586)

【アスベストによる健康被害に不安をお持ちの人へ】

日6月~平成31年2月 所芦屋病院
健康管理の調査に参加すると、胸部レントゲン検査・胸部CT検査を受けます。
アスベストにはく露した可能性がある40歳以上(要予約)※調査終了まで継続して肺がん検診の受診と健康管理のアンケートあり 申上記へ

【禁煙週間のお知らせ】

禁煙に取り組むと比較的短期間でも身体に効果が現れます。「禁煙をしてみようかな」と少しでも思ったら、保健センターにご相談ください。

【血管年齢測定会】

日6月11日~12月 内血管年齢測定(初回)相談3回・希望により血液検査・運動あり※6月11日(月)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 日5月15日~6月4日までに保健センターへ

【お母さんとお子さんの食事

Goodバランスアップ教室】

日6月20日(水)午前10時~午後0時30分 内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) 人1歳6カ月児~未就学児の保護者・20人(託児あり1歳以上) 日母子健康手帳・筆記用具 日5月15日(火)から右記へ 所&図保健センター(☎31-1586)

健康講座・教室・相談

■健康と食育講座受講者募集

日6月~12月 内食生活を中心とした健康づくり全般についての学習後、地域の食生活改善ボランティアとして活動しませんか 申&図芦屋健康福祉事務所地域保健課栄養士(☎32-0707)

■助産師による「おっぱい相談室」

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



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)	5月16日・6月6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	6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(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7日(木) 午前10時30分~11時	50歳以上男性/年1回/P S A検査(1,000円)【要予約】
個別 乳がん検診	[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・授乳中の人は不可【要予約】
集団 乳がん検診	5月31日(木)6月16日(土)26日(火)28日(木)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	30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	6月7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【要予約】
骨粗しょう症検診	18日(金)6月19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(3時間人間ドック)	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)【受診日の1週間前までに要予約】
歯の無料健診・相談	16日・6月20日(水) 午後1時~2時45分(歯科センター)	市内在住・在勤者(40歳以上には歯周疾患検診あり)
げんき度健診(体力測定)	25日(金) 午前9時30分~11時45分	市内在住・在勤20歳以上【要予約】
特定健康診査《集団》	30日(水)・31日(木)6月16日(土)・18日(月)26日(火)・28日(木)午前	40歳以上の国民健康保険加入者【健診日の11日前までに要予約】*社会保険加入者は、お問合せください
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	24日(木)午前6月7日(木)午後	成人/医師による相談【要予約】
栄養相談	22日・6月5日・19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)・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・要認印)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)

光化学スモッグにご注意を!

問い合わせ 環境課 38-2051

春~秋は光化学スモッグが発生しやすい時期です。「光化学スモッグ」の『予報』や『注意報』の発令時は、ホームページや市内各施設等で掲示します。また、発令時は次のことに注意してください。

- ◆できるだけ屋外での運動を避け屋内に入る ◆目やのど・鼻に刺激や痛みを感じたら、洗眼やうがいをを行う ◆症状のひどい場合は、医師の手当てを受ける

芦屋病院コラム

味覚障害について

まずは、「あじすなわち味覚とは何かを説明します。味覚とは「甘味」「塩味」「酸味」「苦味」「旨味」の5種類から構成される感覚です。イチゴ味やバナナ味というのは風味であり、嗅覚です。唐辛子などの辛味は痛覚として捉えられます。

味覚障害の症状は、「味覚がわかりにくい」といったもの他に、「本来の味と異なる」、「口の中に何も無いのにも特定の味がする」、「嫌な味を感じる」などといった症状も含まれます。よく知られる原因としては、亜鉛欠乏があります。亜鉛が少なくなると細胞が生まれ変わらなくなり、古い細胞ばかりになるので機能が低下します。味覚機能を評価する詳しい検査ができるところは少ないですが、まずは亜鉛欠乏がないか、採血をすることが大切です。亜鉛欠乏のほか、薬剤や全身疾患、感冒、ストレス

問い合わせ 芦屋病院 ☎31・2156

なども原因になることがあります。味覚障害のリ患率は高齢者のほうが高いのですが、治療後の改善率については、年齢で変わらないうというデータもありますので、高齢のかたにも積極的に治療を受けていただくことが推奨されています。

治療は数カ月かかることが多いため、根気強く継続する必要があります。しかし、味覚障害により、食欲不振や低栄養状態、糖分や塩分の摂取過多により高血圧、高血糖状態になることがありますので、治療は受けていただくことをお勧めします。

耳鼻いんこう科医師 任智美

シルバーチャレンジ講座

簡単手芸講座

(涼しげなお花の化粧ポーチ)

- 6月9日(土) 14:00~15:30
- 場所:はつらつ館東隣「小町カフェ」
- 費用:1,000円(材料費+飲み物代)
- (事前に申込・納入が必要です)
- 定員:先着12名
- 締切:6月1日



「はつらつ憩サロン」

参加者募集!

はつらつ憩サロンで、楽しく交流しませんか!毎回楽しいプログラムを用意しています。昼食も一緒に美味しくいただきます。電話でお申込み下さい。

- 月曜コース・木曜コース
- 時間:10:00~12:30
- 参加費:1回400円+弁当代600円(当日払い)
- 対象者:市内在住65歳以上の方



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 TEL 32-1414/FAX 31-9223 http://www.sjc.ne.jp/ashiya

第65回 歯と口の健康週間 6月4日(月)~10日(日)

歯の健康フェスタ

日時 6月3日(日) 午前10時~午後3時
場所 ラポルテ本館3階 ラポルテホール

- 歯の無料健診と相談
- プラーク(歯垢)の観察
- だ液緩衝能テスト
- 歯みがき指導
- ポスター展
- 手形作製
- 歯科医師体験(小学生対象 先着80名)
- フッ化物無料塗布(芦屋市在住の小学生対象 先着300名)
- バルーンアート

ADR 一般社団法人 芦屋市歯科医師会 芦屋市公光町4-29
【電話】23-6471 【FAX】23-4466