

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
 芦屋健康福祉事務所地域保健課
 (☎32-0707)

【10月は「ひょうご食育月間」です】
 家族や友人と楽しく食事をしたり、旬の食材を用いた料理で薄味を心がけるなど、「プラス1の食育実践」で、心身の健康増進をめざしましょう。

【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) ④480円⑤5,100円⑥項目で異なる(要予約)

【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331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】
 「児童福祉法」の規定に基づく756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には、申請の上、認定を受ける必要あり。

【石綿健康被害救済制度】
 石綿を吸入することによる中皮腫や肺がん、著しい呼吸機能障害を伴う肺結核、著しい呼吸機能障害を伴うびまん性胸膜肥厚の健康被害を受けられた人およびそのご遺族で、労災補償等の対象とならない人に対し、医療費や弔慰金等の救済給付を支給。(認定申請や審査が必要。)

【兵庫県特定不妊治療費助成事業】
 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。※なお、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あり。
 ①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。

【肝炎治療費助成】
 B型・C型慢性肝炎の早期治療を促進し肝硬変や肝がんへの進行を未然に防ぐ観点から、高額である肝炎イン

ターフェロン治療、インターフェロンフリー治療および核酸アナログ製剤治療にかかる医療費を一部助成する制度。

【薬と健康の週間 10月17日～23日】
 あなたの「かかりつけ薬剤師・薬局」を持ちましょう！薬の相談は、医師、歯科医師、薬剤師等専門家に！ 食品薬務衛生課(☎32-0707)

健康講座・教室・相談

■血管年齢測定会
 11月5日～平成31年4月 血管年齢測定・相談3回・希望により血液検査・運動あり※11月5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 10月15日～29日に下記へ 所保健センター(☎31-1586)

■血管の若さを保つ！
 血管力を食事でアップ教室
 11月13日(火)午後1時30分～3時30分②14日(水)午前10時30分～午後0時30分 所保健福祉センター
 ①講話・グループワーク・汁物の塩分測定「血管の若さを保つ食事とは？」②調理実習「血管の若さを保つとっておきレシピ」 40歳以上・25人 健康課管理栄養士 ③調理実習材料費・600円 ④筆記用具・自宅で作られた汁物(塩分測定希望者のみ)⑤エプロン・三角巾・マスク 10月15日(月)から下記へ 所保健センター(☎31-1586)

■助産師による「おっぱい相談室」
 毎週木曜日・午後2時～(1人約30分) 所産婦人科外来 乳房マッサージ(個別相談含む) 妊婦、産後の母親 費2,500円 所芦屋病院3階東病棟(☎31-2156・午後1時～4時)



10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)	11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】必要な人はかく痰検査(900円)
胃がん検診	11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)(11月以降は郵送提出)	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	11月8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	19日(金) 25日(木) 30日(火)・11月11日(日)・20日(火) 21日(水)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	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人/年1回/問診・胸部レントゲン【要予約】
肝炎ウイルス検診	11月8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	23日(火) 11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(3時間人間ドック)	11月以降の予約受け付け中	市内在住・在勤30歳以上(9,000円)希望者:ピロリ菌検査(別途600円)前立腺がん検診(別途1,000円)【受診日の1週間前までに要予約】
歯の無料相談・健診	17日・11月21日(水) 午後1時～2時45分(歯科センター)	市内在住・在勤者(40歳以上には歯周病検診あり)
げんき度健診(体力測定)	11月30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(火)・11月11日(日)・20日(火)・21日(水)・27日(火) 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】
事業所検診	随時(事業所単位で申し込み)	市内在勤者【要予約】
健康相談	11月8日(木) 午後	成人/医師による相談【要予約】
栄養相談	16日・11月6日・20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】

- ◆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/FAX31-1018(呉川町14-9)

◆事業系ごみは、家庭ごみステーションに出せません

事業系一般廃棄物は、環境処理センターに直接持ち込むか、市の許可業者に処理を依頼してください。産業廃棄物は、専門業者による処理が必要です。
 ※詳しくは「芦屋市事業系ごみハンドブック」をご覧ください。



◆マイバッグを利用しよう!

レジ袋の利用を控えることで、限られた天然資源である石油の消費を抑え、ごみを減らせます。

◆マイ食器・マイボトルを利用しよう!

使い捨て容器や割り箸・ペットボトル等のごみを減らしましょう。

問い合わせ 環境施設課 ☎32-5391

芦屋病院公開講座 問い合わせ 公民館 ☎35-0700

■日時 11月10日(土)午後2時～3時30分 ■会場 市民センター401室 ■内容 尿トラブルのリハビリテーション～骨盤底筋トレーニング～ ■講師 山本 綾子氏(甲南女子大学看護リハビリテーション学部 理学療法学科 理学療法士) ■定員 80人 ■費用 200円 ■申し込み 当日直接会場へ



住友林業のシニアレジデンス 広告
エレガノー西宮
 ●神戸市内で3つのホームを20年超で運営、そのノウハウを西宮に結集
 ●人気の西宮北口が生活圏。阪急西宮北口駅・JR西宮駅と2wayアクセスが可能
 ●同一建屋内にクリニック(別法人)を開設予定
 ●自立者向けの219戸全戸南向き
 ●将来、支援が必要になった場合に備え、介護居室を設置

資料請求・説明会等 御予約受付中
 〒663-8032 西宮市高木西町4番22号 (阪急西宮北口駅から徒歩約7分) ☎0800-100-2438 (9時～17時 毎土曜定休日)

◎メルマガ会員募集中!
 詳しくは **エレガノー西宮** 検索

経営主体 **スマリンケアライフ株式会社** 〒651-0073 神戸市中央区臨浜海岸通1丁目5番1号 (国際健康開発センター3階) TEL.078-261-6665 FAX.078-261-6662

シルバーフェスティバル開催
10/21 10:00～16:00
 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。

先着200名様には粗品進呈!
 ●餅つき(ぜんざいのふるまい11:30～13:30)
 ●新鮮野菜市
 ●小物販売
 ●バルーンアート
 ●キッズコーナー
 ●バザー 等々

シルバーチャレンジ講座 広告
 今からでも遅くない!技能習得のチャンス!!
障子・網戸張り替え 体験講座 受講者募集

日時 **11/2(金)** 9:30～15:30 (受付9:15)
 対象 市内在住・概ね60歳以上の方
 場所 シルバー作業所(業平町6-19・2号線沿)
 受講料 無料(別途材料費1,000円 ※当日徴収)
 持物 小型カッターナイフ
 申込み 電話受付 **〆切** 10/26(金)
 *受講後はシルバー「技能班」でも就業可能です。

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
 問合せ・申込み 電話 **32-1414** FAX **31-9223** <http://www.sjc.ne.jp/ashiya>