

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
所& 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331疾患を対象とした指定難病への医療費助成制度を実施しています。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。

【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しています。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。

【各種衛生検査】
日毎週月・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検体につき480円②1検体につき5,100円③項目で異なる(要予約)

【食の健康協力店募集!】
県民の健康づくりを食生活の面から支援する「ひょうご“食の健康”運動」の趣旨に賛同していただける飲食店、お弁当・そう菜などの中食を販売する店、配食事業者を募集しています。協力店

にはステッカー、登録証を配布しています。登録は、県ホームページからできます。 芦屋健康福祉事務所地域保健課 栄養士 ☎32-0707

健康講座・教室・相談

■血管年齢測定会
日 4月8日～10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※4月8日(月)は説明会のため必須。その他日程変更等要相談
所保健センター 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 3月15日～4月1日までに下記へ
所& 保健センター ☎31-1586

■助産師による「おっぱい相談室」
日毎週木曜日・午後2時～(1人約30分) 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 芦屋病院3階東病棟 ☎31-2156(午後1時～4時)



3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)	4月10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】必要な人は咳検(900円)
胃がん検診	4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	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	4月4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	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	4月4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	19日・4月16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(3時間人間ドック)	5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】
歯の無料相談と健診	20日・4月17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)	22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】
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】
相談		
健康相談	4月4日(木)午後・25日(木)午前	成人/医師による相談【要予約】
栄養相談	19日・4月2日・16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	29日(金) 4月25日(木) 午前9時20分～11時20分	保健師による生活習慣病予防等【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)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

公民館講座「芦屋病院公開講座」

■日時 ①4月13日②5月11日③6月8日④7月13日⑤8月3日(土曜・全5回)午後2時～3時30分 ■会場 市民センター 401室 ■内容&講師 ①「人生100年時代 延ばそう健康寿命」病院長 西浦哲雄医師 ②「嚥下障がい(えんげ)の診断・治療・リハビリ」神経内科 小嶋和絵医師ほか ③「胆のう疾患と治療」外科 島野尚典医師 ④「出張!糖尿病教室」糖尿病・内分泌内科 西岡彩医師ほか ■定員 80人 ■受講料 700円(全5回) ■申し込み 3月30日(土)〈必着〉で、講座名・住所・氏名・電話番号を記入しはがきでファクスで下記へ
問い合わせ 公民館 ☎35-0700/FAX31-4998/〒659-0068 業平町8-24

芦屋病院コラム 『脱!フレイル』

フレイルとは2014年に日本老年医学会が提言した新語です。現在、よく用いられる評価方法は、次の①～⑤のうち該当数が「0」の場合は健康高齢者、「1～2」の場合は前フレイル、「3つ以上」の場合はフレイルと判定します。

【フレイルの評価基準】

- ①力が弱くなった(握力の低下)
- ②活動量の低下
- ③歩く速さが遅くなった
- ④疲労感
- ⑤体重減少

歳をとれば体力や気力が低下するのは自然と考えられていますが、ひとたび機能的な障がい(要支援・要介護状態)が生じると自立状態に戻ることは難しくなります。そしてフレイルが進んでしまつて原因の一つに低栄養があります。低栄養とは、健康的に生きるために必要な栄養が摂れていない状態で、味覚嗅覚の変化による偏食、咀嚼嚥下障がいによる食事量の低下、活動不足や病気による食欲低下など様々な要因があります。低栄養予防の主なポイントは次の5つです。

- ①食事を確保しましょう。
- ②70歳男性 1850キロカロリー
- ③70歳女性 1500キロカロリー
- ④食欲がない時は間食で栄養補給をしましょう。栄養補助食品も有効です。
- ⑤肉類か魚を1日2品、卵か豆腐を1日1品とりましょう。
- ⑥牛乳やヨーグルトを1日コップ1杯とりましょう。(運動前後の摂取が効果的)
- ⑦噛みやすく、飲み込みやすい工夫をしましょう。

この低栄養対策の食事と安全な活動や運動で、脱!フレイルをめざしましょう。

栄養管理室 澤田かおる

はつらつ憩サロン 参加者募集!
毎回プログラムが変わる楽しいサロンです。(電話でご登録ください)
月曜コース・木曜コース(年間20回)
時間 10:00～12:30
参加費 1回400円+弁当代600円
対象者 市内在住65歳以上の方

やさしい傾聴講座 広告
仲間や知人、特にご家族とのコミュニケーションが好転する「傾聴」を学びませんか?
4～6月コース(4月3日開講・第1・3水曜)
時間 10:00～12:00 定員 20名
受講料 全5回で3,000円(前納)

介護予防講座 **健康コミュニケーション麻雀** 4～7月コース(4月10日開講・第2・4水曜)
初心者 未経験者 対象
指先を使い、脳を活性化! 対話しながら楽しむことが目的です。
対象 市内在住60歳以上の方 定員 28名(先着順)
時間 13:30～15:00
受講料 全8回で4,000円+テキスト代400円(前納)

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 HP http://www.sjc.ne.jp/ashiya

2019年度 前期受講生を募集します! 広告

武庫川学院創立80周年記念講演会
5/25(土) 13:30～
シチズンシップ 石井登志郎 西宮市長
～市民の力(シチズンシップ)で、よりよい西宮市へ～
同時開催 13:00～ ミニコンサート **参加無料**

●癒しの書道 ●論語・漢詩を書いて脳トレ!～楽しみま書～
ほかにも国文学・人間学・外国語・芸術・生活文化・健康学など、多彩な講座をご用意しています。会員特典!キャリア&スキルアップのための 武庫川女子大学 資格対策講座 が受講できます!(有料)

お申し込みや 無料の資料請求は、お電話やH.P.で!
武庫川女子大学オープンカレッジ
☎0798-67-1450 月～金 9:30～17:00 (電話のみ3/20～4/1を除く)
URL mukogawa-univ.jp/opencoll 〒663-8121 西宮市戸崎町1-13