

Life&Health

芦屋健康福祉事務所

【H I V・梅毒・肝炎検査(要予約)】
 日8日・22日(水)午後1時30分～2時
 (匿名検査) 地域保健課 ☎26-8152
 【①こころのケア相談・アルコール問題相談②専門栄養相談(要予約)】
 日①21日(火)午後1時～2時②28日(火)
 午前10時～正午 地域保健課 ☎26-8152
 【各種衛生検査(要予約)】
 日月・火・祝日除く午前9時～11時30分
 ①検便(赤痢菌等)②水質検査(一般11項目)③水質検査(特殊項目) 費①1検体480円②1検体11,600円
 企画課 ☎26-8159
 【災害時の食に備えましょう】
 家族構成や健康状態に応じた食品を用意しておきましょう。
 【2年に1度の届け出を】
 日1月15日(水)までに三師届または業務従事者届の提出を
 医師・歯科医師・薬剤師資格をお持ちの方

献血のお知らせ



日1月10日(金)午前10時～11時30分/午後0時40分～4時
 市役所北館1階ロビー(受付) ども家庭・保健センター ☎31-1586

ヒートアップファイティングイベント

日1月12日(日)午後1時30分～2時30分
 格闘技の動きを取り入れた有酸素運動を行います。音楽に合わせて楽しく脂肪燃焼&心肺機能アップ!
 日18歳以上・20人 師井上正義氏 持動きやすい服装・靴 費500円 申下記受付窓口または電話で 所& ども家庭・保健センター ☎31-8228

介護予防教室のお知らせ



日1月22日(水)午前11時30分～午後0時30分
 お口のケアで笑顔が続く長寿の道 日65歳以上の方・支援に関わる方・先着20人
 持飲み物・タオル・上履き 申1月6日(月)～右記へ 所& ども家庭・保健センター ☎31-0628

芦屋市スポーツリーダー認定講習会

日①1月11日(土)午後3時～5時30分②2月5日(水)午後6時20分～8時50分③3月8日(土)午後1時30分～4時20分
 所シンコースポーツ体育館・青少年センター 日指導の基本的な考え方や方法、オリンピック種目にもなったアーバンスポーツ等の講義・実技を実施。修了者は芦屋市スポーツリーダーに認定(詳細条件はホームページへ)
 日高校生以上・30人 費1人1,000円 持動きやすい服装 申1月8日(水)までにホームページ掲載の申請書を右記へ 所& ども家庭・保健センター ☎22-7910

健康チャレンジ教室

日1月27日～7月※1月27日(月)は必須
 日血管年齢測定・相談・血液検査 日服薬中・治療中でない40歳～64歳の市民で、過去1年間の健診結果等の数値がいずれかにあてはまる方・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1月6日～20日に右記へ 所& ども家庭・保健センター ☎31-1666

凡例…日日時 所会場・場所 日内容 日対象・定員 日講師 日持ち物 日費用(記載のない催しは無料) 日申し込み 日問い合わせ

上級救命講習

応急手当のさらなるレベルアップを目指す講習

日日時 1月19日(日)午前9時～午後5時30分 日会場 消防庁舎3階多目的ホール 日内容 心肺蘇生法・A E Dの取り扱い・応急処置等 ※最後に簡単な確認試験(筆記・実技)を行います。受講者には「修了証」を交付 日対象 中学生以上の市内在住・在勤・在学の方(先着20人) 日講師 救急救命士・救急隊員 日申し込み 17日(金)午後5時までに申込フォームまたは電話で



問い合わせ 消防本部救急課 ☎32-2345

救急医療

院内では必ず不織布マスクの着用をお願いします。

- 救急指定病院
 芦屋病院(外・内) ☎31-2156
 南芦屋浜病院(外・内) ☎22-4040
 芦屋セントマリア病院(整外・外・内) ☎23-1771
- 休日応急診療所(内・小) ※発熱者は要連絡
 ☎21-2782(公光町5-13)
 日曜・祝日・年末年始 午前9時～午後5時
- 休日夜間急病診療所(耳・眼)
 ☎06-6436-8701(尼崎市水堂町3-15-20)
 日曜・祝日 午前9時～午後4時
 土曜 午後6時～8時30分(耳鼻咽喉科のみ)
 年末年始 午前9時～翌朝5時30分
- 神戸子ども初期急病センター(小)
 ☎078-891-3999(H A T神戸内)
 月～金 午後7時30分～翌朝6時30分
 土曜 午後2時30分～翌朝6時30分
 日曜・祝日・年末年始 午前8時30分～翌朝6時30分
- 歯科センター(歯) ☎31-0658(呉川町14-9)
 日曜・祝日・年末年始 午前9時～11時30分
- 夜間当番医(午後8時～翌朝8時) ※必ず事前にご連絡ください。
 【(金)午後8時～11時】10日 平林医院(内・外) ☎22-3548/ 17日 長澤クリニック(内・消) ☎25-0075/24日 渡辺内科クリニック(内・循) ☎80-8200/ 31日 にしわき消化器内科・外科クリニック(内・外・消・肛) ☎38-9891
 【(金)午後8時～11時以外】南芦屋浜病院 ☎22-4040
- 電話相談
 【救急や病院に迷ったとき】救急安心センターあしや ☎7119(年中無休)/ ☎078-331-7119
 【子どもの病気・けがの相談】兵庫県子ども医療電話相談 ☎8000/ ☎078-304-8899(月～土 午後6時～翌朝8時/日・祝日・年末年始 午前8時～翌朝8時)

検診・相談

WEB予約はこちら→
 検診受診日の2週間前までの予約となります



がん検診		
肺がん検診(65歳以上は結核検診含む)	22日・2月19日午後1時	40歳以上/年1回胸部直接撮影【要予約・WEB予約可】 必要な人はかく痰検査(900円)
胃がん検診(胃部X線撮影)	1月以降の予約受付中	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・WEB予約可】
胃がん検診(内視鏡検査)	市内実施医療機関診療時間内	50歳以上/2年に1回(4,300円)【要予約】
大腸がん検診	随時受付(毎火)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日・2月7日午前10時30分	50歳以上男性/年1回PSA検査(1,000円)【要予約・WEB予約可】
個別 乳がん検診(マンモグラフィー)	[芦屋病院] ☎31-2156 毎(月～金)の午前中 [あいかプレストクリニック] ☎38-7171(診療時間内) [芦屋セントマリアクリニック] ☎61-7211(診療時間内) [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) ※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(マンモグラフィー)	1月18日午前[潮芦屋交流センター] 2月22日午前[ども家庭・保健センター]	40歳以上女性/2年に1回(2,000円) ※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・WEB予約可】
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【要予約】
検(健)診		
アスベスト検診	8日・2月5日午後1時	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・WEB予約可】
肝炎ウイルス検診	10日・2月7日午前10時30分	過去に肝炎ウイルス検査を受けたことがない40歳以上【要予約・WEB予約可】
骨粗しょう症検診	16日・2月14日午前9時30分	20歳以上・超音波法(1,000円)【要予約・WEB予約可】
健康チェック(3時間人間ドック)	1月以降の予約受付中	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・WEB予約可】
歯の無料相談と健診	22日・2月19日 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)症状がなく、かかりつけ歯科医院がない人対象【ども家庭・保健センターまで要予約】
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	9日午後・21日午後・24日午前 2月6日午後	健・検診結果に関する医師による成人の相談【要予約】
栄養相談	7日・21日・2月4日 午前9時30分～11時	管理栄養士による生活習慣病予防の食事相談等【要予約】
保健相談	28日午前9時20分～11時20分	保健師による生活習慣病の予防等【要予約】

◆会場の明記のないものはども家庭・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 ◆ども家庭・保健センターでの検(健)診はWEB予約可 ◆各がん検診は、70歳以上または後期高齢者医療制度に加入している人(要被保険者証/前立腺がん・胃がん(内視鏡検査)検診を除く)、市民税非課税世帯に属する人(事前に申し出が必要/要本人確認書類/前立腺がん検診を除く)は料金免除。

申し込み・問い合わせ ども家庭・保健センター健康増進係 ☎31-1586/FAX31-1018