

健康・保健

健康インフォメーション

■平成29年度高齢者肺炎球菌ワクチン定期予防接種対象者のみなさんへ  
 対象者へ昨年5月に接種券をお送りしています。接種期間は、3月31日まで。期間が過ぎてからの接種は任意接種扱い(全額自己負担)になります。この機会に接種することをお勧めします。  
 問保健センター(☎31-1586)

■芦屋健康福祉事務所からのお知らせ  
 問&問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】  
 問「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】  
 問「児童福祉法」の規定に基づく722疾患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。

【各種衛生検査】  
 問毎週月・火(祝日除く)午前9時～11時45分 問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)

■芦屋いずみ会会員募集

いずみ会は、子どもからお年寄りまで幅広い年代を対象に地域で食育活動を実践しているボランティア団体です。  
 食生活改善に関心のある人はどなたでも入会できます。地域のために一緒に活動しませんか?

問い合わせ  
 芦屋いずみ会事務局・芦屋健康福祉事務所地域保健課 ☎32-0707

健康講座・教室・相談

■ハートフル福祉公社 福祉講演会  
 問3月3日(土)午前10時～11時30分  
 所保健福祉センター 内「いい姿勢いい暮らし」ろっ骨から始まる健康づくり 師キッズ・カンパニー・高田もとえ氏 問&問ハートフル福祉公社(☎38-3122/FAX38-3066)

■コレステロール改善教室・糖尿病・高血圧予防教室  
 問3月9日～9月(全15回/相談3回・血液検査(木)3回・運動(金)9回)※3月9日(金)は説明会のため必須。その他日程変更等要相 問服薬中・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いずれかに該当する人・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  
 問2月15日～3月2日までに下記へ 問保健センター(☎31-1586)

■血管の若さを保つ!!

血管力を食事でアップ教室  
 問①3月14日(水)午後1時30分～3時30分②15日(木)午前10時30分～午後0時30分 所保健福祉センター  
 問①「血管の若さを保つ食事とは?」講話・グループワーク・みそ汁の塩分測定②調理実習「血管の若さを保つとっておきレシピ」 問40歳以上の市民・25人 費②600円 問2月15日(木)から下記へ 問保健センター(☎31-1586)

■和風園の催し

所&問和風園(☎23-0485)  
 【いきいき健康体操教室】  
 問3月2日・16日(金)午前10時30分～11時30分 内全身体操・リハビリ運動・ヨガ体操 問65歳以上・各15人 費100円 問お茶・タオル・上靴  
 【高齢者栄養改善教室】  
 問3月29日(木)午前10時～11時30分 内簡単調理・栄養指導 問65歳以上・10人 費300円 問エプロン・三角巾

■さわやか教室(口腔ケア・栄養等)

問3月5日・12日(月)午後1時30分～3時 所保健福祉センター 内①食事と嚥下の仕組み・誤嚥性肺炎を予防するための歯磨き②飲み込みやすい食事や水分補給・実践できる口腔ケアの基礎知識と方法 問①在宅介護従事者(ご家族)②介護施設等従事者、福祉・医療関係者・各15人 問お茶・筆記用具 問2月15日(木)から下記へ 問介護予防センター(☎31-0628)

■さわやか体操教室(介護予防事業)

【西山手サロン】  
 問3月5日・19日(月)〈全2回〉午後2時～3時30分 所三条集会所 内椅子等を使っての体操・音楽に合わせたリズム運動 問65歳以上 問お茶・タオル・上靴 問2月13日～23日に下記へ 問西山手高齢者生活支援センター(☎25-7681)

【アクティブライフ山芦屋】  
 問①4月4日～6月20日(毎水曜・全12回)②4月5日～6月28日(毎木曜・全11回※祝日と5月17日を除く)午前10時～11時15分 所老人福祉会館 内簡単筋力アップ体操・バランス運動・関節可動域改善 問65歳以上・各15人(初参加者優先) 問タオル・飲み物 問2月15日～19日に電話で下記へ 問アクティブライフ山芦屋(☎25-7100)

■助産師による「おっぱい相談室」

問毎週木曜日・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) 問妊婦、産後の母親 費2,500円 問芦屋病院3階東病棟(☎31-2156・午後1時～4時)



2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)	3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	3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(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	3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	【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】
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	28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	3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	20日(火)午前9時30分～10時 3月9日(金) 午後1時30分～2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)	3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	21日・3月14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)	3月23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	23日(金)午前 3月1日(木)午後	成人/医師による相談【要予約】
栄養相談	20日・3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】
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/FAX31-1018(呉川町14-9)

福祉センターエントランス・コンサート part 91

問い合わせ  
 福祉センター ☎31-0612

■日時 2月25日(日)午後2時～ ■会場 保健福祉センターエントランスホール ■内容 「Winter Concert」シニア世代が奏でるラヴァーズコンチェルト 曲目:「愛の挨拶」「慕情」「愛のロマンス」ほか ■出演 楽友倶楽部芦屋

春のファミリースポーツのつどい

問い合わせ  
 スポーツ推進課 ☎22-7910/  
 〒659-0072 川西町15-3

■日時 3月11日(日)午前9時30分～11時 ■会場 体育館・青少年センター  
 ■内容 子どもたちの基礎体力づくりと親子体操ほか ■対象 保護者と幼児(4歳以上の未就学児)の2～3人1組・30組 ■講師 幼児体育指導員 ■持ち物 タオル・シューズ・飲み物・運動のできる服装 ■申し込み 2月28日(水)までにはがきで氏名・住所・電話番号・ファクス番号・年齢を記入し、上記へ

平成30年度生徒募集!!「たのしい放課後教室」

基礎学力の定着と向上を目指し、一人一人の能力・個性に応じた指導(見学可)  
 ●毎週:火曜と木曜(週1回 5,000円・週2回 8,000円)  
 ●科目:算数/数学・英語(小・中) 小学4～6=16:30～ 中学1～3=18:30～  
 シニアライフ・トータルサポート講座  
 「昨今の葬儀事情について」  
 ・葬儀会社の役割 ・宗旨と葬儀  
 ・お墓と永代供養  
 ●3月10日(土)10:00～11:30  
 ●場所:はつらつ館 大会議室  
 ●受講料:500円(要電話申込・当日支払)  
 「はつらつコール」6周年記念講演会  
 「傾聴が人生を変える」  
 第1部 記念講演会 第2部 回想法体験  
 ●3月17日(土)14:00～16:00  
 ●場所:芦屋市民センター 多目的室  
 ●受講料:500円(要電話申込・当日支払)

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

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) (66.7%出資) 広告

**エレガノー甲南**  
 介護付有料老人ホーム

**ホーム見学会開催(要予約)**  
 2/21(水) 3/22(水) 3/4(日)  
 各日11:00～14:00 参加費:お一人様 1,000円(昼食・税込) ※昼食なし  
 昼食付 JR摂津本山駅まで車で送迎があります。  
 見学会は入居状況により共用部のみ見学・ご案内になる場合がございます。  
 ☎0120-65-8208 受付時間 9:00～17:00

ホーム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導指針による表示事項】●類型/介護付有料老人ホーム(一般型/介護付特設型)●居住の権利形態/利用方式●利用料の支払方法●一部前払い方式(一般型)●選択方式(介護型)●入居時の要件/入居時自費/要介護要介護●介護保険/兵庫県指定介護保険特設型/兵庫県指定介護付特設型●介護居室区分/全室個室●24時間対応の介護職員8名/毎週職員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:阪急神戸線「岡本」駅より徒歩15分(約1,180m)・JR神戸線「西津本山」駅より徒歩12分(約930m)阪神本線「青木」駅より徒歩9分(約700m)●構造:規模/鉄筋コンクリート一部鉄骨造地上14階建(介護センター棟地上6階)●居室数/一般居室105戸/介護居室101室●土地建物の権利形態/土地は普通借地(平成16年契約、所有者は神鋼不動産(株))、建物は自社所有

株式会社 神鋼ケアライフ株式会社 (公社)全国有料老人ホーム協会会員 (公社)全国介護付有料老人ホーム協会会員  
 〒651-0073 神戸市中央区 TEL 078-261-6665 FAX 078-261-6662  
 神戸市東灘区1丁目番地10号 (国)介護保険センター3階 www.s-carelife.co.jp

くわしくはインターネットで! 神鋼ケアライフ