

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)

【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。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。

【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) ④①480円②5,100円③項目で異なる(要予約)

【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石綿肺、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が支給されます。  
 ※認定申請や審査が必要

健康講座・教室・相談

■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) 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 ②2,500円 芦屋病院3階東病棟(☎31-2156・午後1時～4時)

■血管年齢測定会  
 9月3日～平成31年3月 血管年齢測定・相談3回・希望により血液検査・運動あり※9月3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 8月

15日～27日までに下記へ 所&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】  
 9月7日・21日(金)午前10時30分～11時30分 全身体操・リハビリ運動・ヨガ体操 65歳以上・各15人 費100円 持お茶・タオル・上靴  
 【高齢者栄養改善教室】  
 9月27日(木)午前10時～11時30分 簡単調理・栄養指導 65歳以上・10人 費300円 持エプロン・三角巾

■ハートフル福祉公社介護教室  
 ①9月14日(金)午後2時～4時②27日(木)午前9時30分～11時30分 所①木口記念会館②市民センター ③疲れた私の癒し方～アロマハンドケア講座～①②同じ 師アロマセラピスト・佐々木恵子氏 持フェイスタオル 申電話で下記へ 問ハートフル福祉公社(☎38-3122)

■さわやか体操教室(介護予防事業)  
 ①10月3日～12月19日(水曜・全12回)②10月4日～12月20日(木曜・全12回)午前10時～11時15分 所老人福祉会館 ③簡単筋力アップ体操・バランス運動・関節可動域改善 65歳以上・15人(要予約) 持お茶・タオル 申8月15日～19日に下記へ※初参加者優先 問アクティブライフ山芦屋(☎25-7100)

■さわやか水中ストレッチ(介護予防事業)  
 ①10月9日～12月18日(火曜・11回)②10月11日～12月20日(木曜・11回)③10月5日～12月21日(金曜・11回※祝日除く)午前9時15分～10時45分 所水浴訓練室 65歳以上・各15人 ※要事前説明会参加(説明会)9月10日(月)午後1時30分～2時30分 申8月15日～9月8日・火～土曜・午前9時～午後5時に下記へ 問福祉センター水浴訓練室(☎31-0609)※応募多数抽選※介護認定を受けている人は要介助者

福祉センターエントランス・コンサート part 97  
 ■日時 8月26日(日)午後2時～  
 ■内容 『Melody of Summer』～歌とピアノのハーモニー～曲目:「サマータイム」ほか ■出演 やまだちひろ・北出英里  
 会場&問い合わせ  
 福祉センター ☎31-0612

スズメバチに注意しましょう

【スズメバチに襲われないポイント】  
 ①黒いものを攻撃することが多いので、長袖の白っぽい服装、帽子を被る②香水や整髪料にも敏感に反応するので注意する③巣を刺激しない④ハチを振り回らない(飛んできたハチを手で振り払うと、ハチは攻撃されたと判断する)⑤姿勢を低くする(目標を見失い、襲ってくることは少ない)

問い合わせ  
 地域経済振興課 ☎38-2033  
 環境課 ☎38-2050  
 ◆夏から秋にかけて巣が大きくなり、ハチの数も増え、攻撃性が高まるため特に注意が必要です  
 ◆害虫駆除・相談  
 一般社団法人兵庫県ペストコントロール協会  
 阪神地区代表 阪神衛材(株)  
 ☎0798-65-2309



8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)	9月12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	9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	9月6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	40歳以上女性/2年に1回(2,000円)マンモグラフィー・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】	
	〔まさい乳腺クリニック〕☎22-2800 (診療時間内)		
集団 乳がん検診	24日(金) 28日(火) 9月14日(金)・18日(火)・21日(金) レディースデー午前検診車(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	22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	9月6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	21日(火) 午前9時30分～10時/ 9月11日(火) 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)	9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】	
検(健)診	歯の無料健診・相談	15日・9月19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)	9月28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》	27日(月)・28日(火)・レディースデー/ 9月5日(水)上宮川文化センター/11日(火)奥池集会所/14日(金)18日(火) 21日(金)・レディースデー) 25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】	
相談	健康相談	9月6日(木)午後・27日(木)午前	成人/医師による相談【要予約】
	栄養相談	21日・9月4日・18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)

■幼児の食事とおやつの教室  
 問い合わせ  
 保健センター ☎31-1586  
 ■日時 9月19日(水)午後1時30分～3時30分 ■会場 保健福祉センター会議室1 ■内容 ①講演「おいしい野菜の選び方・食べ方」②試食「野菜を使ったメニュー」 ■対象 1歳6カ月～未就学児とその保護者・30組 託児く1歳以上・15人・要予約 ■講師 ORGANIC VEGETABLE CA 代表 福原悟史氏 ■持ち物 母子健康手帳・飲み物 ■申し込み 8月15日(水)より上記へ

水と生きる幸福 住友林業グループ  
 【神戸市有料老人ホーム設置運営指導指針による表示】●類型/設備付有料老人ホーム(一般型特定施設入居者生活介護)●居住の権利形態/利用権方式●利用料の支払い方式(一部前払い一部月払い方式(一般居室)選択方式(介護居室)●入居時の要件/入居時自立・要支援・要介護●介護保険/兵庫県指定介護保険特定施設、兵庫県指定介護予防特定施設●介護居室区分/全室個室●介護にかかわる職員体制/15:1以上、夜間(17:00～翌9:30)の介護職員数/名・看護職員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が緊急時等には対応いたします。  
 【施設概要】●交通/JR「灘」駅より徒歩13分(約11km)、阪神「芦屋」駅より徒歩10分(約800m) ●構造/規模/鉄骨・鉄筋コンクリート造 地上14階建(センター東館5階) ●経居室数/一般居室134戸・介護居室96室 ●土地建物/権利形態/土地・建物とも自社所有  
**見学会(要予約)**  
 8/18土 9/13木 9/23日 各日11:00～  
 参加費:お一人様 昼食付 ●JR灘駅・阪神岩屋駅・阪急王子公園駅まで車で送迎があります。 1,000円(昼食・税込) ●ご予約 0120-01-4165 ※入居状況により共有部の見学会(9:00-17:00) お問い合わせは 旧:神鋼ケアラライフ株式会社(住友林業株66.7%出資) (公社)全国有料老人ホーム協会会員 (一社)全国介護付きホーム協会会員 〒651-0073 神戸市中央区臨海薄海岸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

ハウスクリーニング講習会  
 整理収納アドバイザー2級の資格が取得できます。家事代行や企業での収納サービススタッフなど、就労に有利な資格です。  
 受講料 無料  
 入場無料! 広告  
 シルバーオンステージ  
 日時 9月22日(土) 開演13:00  
 場所 市民センター別館音楽室  
 当センター会員と市民による、歌や楽器演奏、手品などの発表会です。是非お越しください!  
 日時 平成30年9月 19・20・21・26又は27(いずれか1日)・28日の5日間  
 応募期間 平成30年8月10日(金)～9月11日(火)  
 場所 芦屋市民会館 定員 15名(60歳以上の方が対象)  
 お申込み・ (公社)兵庫県シルバー人材センター協会  
 お問合せ 電話:078-954-8807 FAX:078-371-8016  
 公益社団法人 芦屋市シルバー人材センター「はつらつ館」 ☎0797-32-1414  
 芦屋市宮塚町2-2 FAX.0797-31-9223 http://www.sjc.ne.jp/ashiya