

# LIFE&health

## 芦屋健康福祉事務所 からのお知らせ

所&問 芦屋健康福祉事務所地域保健課(☎32-0707/FAX38-1340)

【HIV・肝炎・梅毒検査(要予約)】

日 12月11日・18日(水)午後1時30分～2時(匿名検査・市外の人も可)

【アルコール依存症の家族会(のぞみ会)】

日 12月13日(金)午前10時～正午  
人 アルコール問題で悩んでいる家族(市外の人も可)

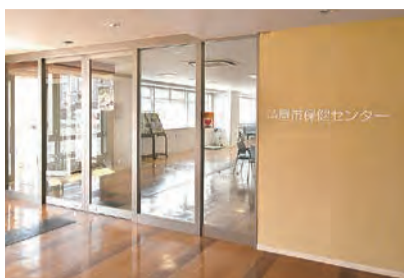
【①このころのケア相談・アルコール問題相談②難病・障害のある人等の専門栄養相談(要予約)】

日 ①12月17日(火)午後1時～2時30分②12月24日(火)午前10時～正午

【各種衛生検査】

日 毎週月・火(祝除く)午前9時～11時45分 内 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5,200円③項目で異なる(要予約)

## 血管年齢測定会



日 令和2年1月6日～7月 内 血管年齢測定、相談3回・希望により血液検査・運動あり※1月6日(月)は説明会のため必須。その他日程変更等要相談。 人 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 申 12月1日～26日までに右記へ 所&問 保健センター ☎31-1586/FAX31-1018

凡例…日 日時(日程) 所 会場・場所 内 内容 人 対象・定員 師 講師 費 費用(記載のない催しは無料) 申 申し込み 問 問い合わせ

## インフルエンザ・感染性胃腸炎を予防しよう

空気の乾燥する冬は、インフルエンザなどさまざまな感染症が流行します。正しい予防を行い、症状がある場合は早めに医療機関を受診しましょう。

### 感染症予防の基本



小まめに手洗い



うがい



規則正しい生活

### インフルエンザ予防と特徴

予防接種は十分な免疫を保つために、有効であると言われています。感染しても重症化させない効果があります。

- 発熱(38℃以上)
- 頭痛
- せき・喉の痛み
- 全身が重い・だるい
- 筋肉痛・関節痛
- 鼻水

### 感染性胃腸炎予防と特徴

ノロ・ロタウイルスの感染が疑われるおう吐物の処理はアルコールによる殺菌効果が低いので塩素系漂白剤(ハイターなど)での消毒をしましょう。使い捨てのビニール手袋・ペーパータオルを使用し、マスクを着用することも効果的。ノロ・ロタウイルス予防の詳細は右記2次元コードへ。

- おう吐
- 下痢
- 発熱

下痢止め薬は病気の回復を遅らせることもあります。感染が疑われる場合は服用せず、早めに医療機関へ。

問い合わせ 保健センター ☎31-1586

## 救急医療

救急・休日の診療(12月29日～1月3日も受診できます)

### 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)

☎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

## 12月夜間当番医(金曜日・午後8時～11時)

6日 野村医院(内) ☎22-5505 / 13日 松村内科クリニック(内) ☎31-0813 / 20日 上條医院(内) ☎34-0787 / 27日 宮崎内科クリニック(内) ☎25-2528

## 検診・相談

がん検診		
肺がん検診 (65歳以上は結核 検診含む)	11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	令和2年2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	5日・令和2年1月30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)マンモグラフィー ※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	令和2年1月18日(土)午前(潮芦屋センター)・28日(火)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】
検(健)診		
アスベスト検診	18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	5日(木)午前10時30分～11時 10日(火)・12日(木)・13日(金) 午前9時～10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	24日(火)午前9時30分～10時 令和2年1月24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)	令和2年1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】
歯の無料健診・相談	18日・令和2年1月15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)	令和2年1月24日(金)午前9時30分～11時45分	市内在住・在勤20歳以上/体力測定【要予約】
特定健康診査 《個別》	市内実施機関 診療時間内 *12月14日(土)まで	40歳以上の国民健康保険加入者(受診券のある人) ※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		75歳以上の後期高齢者医療制度加入者【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	5日(木)午後・20日(金)午前	成人/医師による相談【要予約】
栄養相談	3日・17日・令和2年1月7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の食事相談等【要予約】
保健相談	18日(水)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)