

Life&Health

スポーツ・文化教室の 受講生募集(2020年度第2期)



【スポーツ】初心太極拳・ZUMBA・いきいきフレイル予防・背骨コンディショニング・ヨガ・キッズバレエ・生活筋力向上プログラム・サッカー・キッズトレーニング
【文化】おんがくあそび・韓国語・英会話・ピアノ
回 7月～9月 所 体育館・青少年センター 人&費 ホームページをご覧ください。申 体育館・青少年センター窓口へ(受講料を添えて) 問 スポーツ推進課 ☎31-8228



芦屋健康福祉事務所

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】
回 匿名検査・市外の人も可(要予約) 7月8日・22日(水)午後1時30分～2時
【①こころのケア相談・アルコール問題相談②難病・障がいのある人等の栄養相談(要予約)】
回 ①7月21日(火)午後1時～2時②28日(火)午前10時～正午

【アルコール依存症の家族会(のぞみ会)】

回 7月10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)

【各種衛生検査】

回 毎週月・火(祝除く)午前9時～11時45分 ※7月20・21日は受付休止
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 ①一検体につき480円②一検体につき5,200円③項目で異なる(要予約)

予防接種を受けましょう!



予防接種は感染症に対する免疫をつくり、病気を予防する効果があります。定期予防接種の内容や接種対象年齢は、市ホームページをご覧ください。
MR混合2期(平成26年4月2日～平成27年4月1日生まれの年長児)・日本脳炎2期(9歳以上13歳未満)・二種混合(11歳以上13歳未満)は接種を忘れやすいので、対象年齢になったら早めに接種しましょう。接種の際は母子健康手帳を必ずご持参ください。 問 保健センター ☎31-1586

救急医療

救急・休日の診療

- 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

7月夜間当番医(金曜日・午後8時～11時)

3日 ながれたに内科クリニック(内) ☎22-4592 / 10日 長澤クリニック(内・消) ☎25-0075 / 17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

検診・相談

がん検診		
肺がん検診(65歳以上は結核検診含む)	8日・8月5日(水)午後1時～1時15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	7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(毎週火曜の午前中に提出)	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	2日・8月6日(木)午前11時～11時30分	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 [あいかプレストクリニック] ☎38-7171(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)マンモグラフィ※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	5日(日)・15日(水)・21日(火)・8月3日(月)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【要予約】

検(健)診		
アスベスト検診	22日(水)午後1時～1時15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	2日(木)・8月6日(木)午前11時～11時30分・5日(日)・15日(水)・21日(火)・27日(月)・31日(金)・8月3日(月)午前9時～9時30分	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	14日(火)午前9時30分～10時30分・8月25日(火)午後1時30分～2時30分	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)	8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	15日・8月19日(水)午後1時～2時30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)【保健センターまで要予約】
特定健康診査(集団)	15日(水)・21日(火)・27日(月)・31日(金)・8月3日(月)午前	40歳以上の国民健康保険加入者(受診券のある人)※社会保険加入者は問い合わせ下さい。予約は健診日の12日前までです【要予約】
特定健康診査(個人)		
後期高齢者医療健康診査	市内実施医療機関 診療時間内	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	2日(木)午後・31日(金)午前・8月6日(木)午後	成人/医師による相談【要予約】
栄養相談	7日・21日・8月4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	28日(火)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)

凡例…回日時(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

夏の節電にご協力を

今年も適正なエアコンの管理で、節電にご協力をお願いします。



エアコンの節電ポイント

- ◆過度に冷やしすぎないようにする。
 - ◆遮光カーテン等を活用して、窓からの熱の出入りを防ぐ。
 - ◆2週間に1度はフィルターの掃除をする。
 - ◆外から帰ったら窓を開けて、こもった熱気を逃がしてから冷房を使うようにする。
- ※こまめな水分補給に努めるなど、熱中症等に十分に気をつけて、無理のない範囲での取組みをお願いします。

打ち水用品を貸します



打ち水を体験してみませんか? 桶・ひしゃくなどの打ち水用品の貸出しを行っています。朝夕の涼しい時間帯に行うのが効果的です。冷房に頼らず暑い夏を涼しくすごしましょう。

■期間 7月1日～8月31日

問い合わせ 環境課 ☎38-2051