

Life&Health

芦屋健康福祉事務所

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

【アルコール依存症の家族会(のぞみ会)】

日 11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専門栄養相談(要予約)】

日 ①15日(火)午後1時～2時②22日(火)午前10時～正午

【各種衛生検査(要予約)】

日 毎週月・火(祝・28日除く)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480円②1検体5,200円③項目で異なる(要予約)

【12月1日は世界エイズデー】

HIVに感染しているかどうかは、HIV検査でしかわかりません。検査を受けてみませんか?

インボディ測定会



測定時間5分。筋肉量や脂肪量を部位別に測定。体成分も分析もできます。

日 12月12日～14日正午～午後1時/午後4時～5時 人 16歳以上 費 300円 申 当日直接会場へ 所&園 体育館・青少年センター ☎31-8228

美脚&姿勢改善

ウォーキング体験教室



美しいウォーキングを学びながら健康的な毎日の歩き方を習得できます。

日 12月14日(月)午後1時～2時 人 18歳以上20人 費 500円 持 動きやすい服装・靴 申 窓口または電話で下記へ 所&園 体育館・青少年センター ☎31-8228

普通救命講習

日 12月13日(日)午前9時30分～午後0時30分 所 消防庁舎 内 心肺蘇生法、AEDの取り扱い等 ※受講者へ「修了証」を交付 人 中学生以上の市内在住・在勤・在学・先着20人 ※団体は随時受付 日 11日(金)午後5時30分までに電話で下記へ 園 消防本部救急課 ☎32-2345

睡眠セミナー



睡眠からアプローチする健康のお話です。

日 12月13日(日)午後1時～2時30分 人 18歳以上30人 申 窓口または電話で下記へ 所&園 体育館・青少年センター ☎31-8228

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)

マスク着用必須。発熱者は必ず事前に連絡してください。

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)

4日 平林医院(内・外) ☎22-3548 / 11日 ながれたに内科クリニック(内) ☎22-4592 / 18日 長澤クリニック(内・消) ☎25-0075 / 25日 渡辺内科クリニック(内・循) ☎80-8200

検診・相談

がん検診		
肺がん検診 (65歳以上は結核検診含む)	2日・令和3年1月13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	令和3年2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】
大腸がん検診	随時受付 (毎週火・木曜の午前中に提出)	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	3日・令和3年1月7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※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】
	[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)	
集団乳がん検診	11日(金)午前(検診車:保健センター)令和3年1月23日(土)午前(検診車:潮芦屋交流センター)【保健センターまで要予約】	
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】
検(健)診		
アスベスト検診	9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	3日(木)午前11時～11時30分・7日(月)・8日(火)・10日(木)・11日(金)・12日(土)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	22日(火)・令和3年1月15日(金)午前9時30分～10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)	令和3年2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】
歯の無料健診・相談	2日・16日・令和3年1月13日(水)午後1時～2時30分(歯科センター)	市内在住・在勤者(40歳以上には歯周病検診あり)【保健センターまで要予約】
特定健康診査(個別)	市内実施医療機関 診療時間内 ※12月12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)【要予約】
後期高齢者医療健康診査		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	3日(木)午後・18日(金)午前・令和3年1月7日(木)午後	成人/医師による相談【要予約】
栄養相談	1日・15日・令和3年1月5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	25日(金)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…日日時 所会場・場所 内内容 人対象・定員 師講師 持持ち物 費費用(記載のない催しは無料) 申申し込み 問問い合わせ

冬に流行する感染症に注意しよう



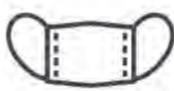
新しい生活様式

空気の乾燥する冬は、インフルエンザなど様々な感染症が流行します。新型コロナウイルス感染症については、季節性インフルエンザとの同時流行も懸念されます。発熱や風邪などの症状がある場合は、まずはかかりつけ医等に電話で相談し、指示をおおぎ早めに医療機関を受診しましょう。

感染症予防の対策



3密の回避



マスクの着用



手洗い・手指消毒



咳エチケット



清掃



換気

問い合わせ 保健センター ☎31-1586