# Life&Health

### 芦屋健康福祉事務所

**丽**&**固**芦屋健康福祉事務所地域保 健課☎32-0707/1138-1340

【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〉】

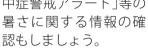
■①20日(火)午後1時~2時② 27日(火)午前10時~正午

#### 【各種衛生検査〈要予約〉】

■毎週月・火(祝・19・20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〉

#### 【熱中症予防】

熱中症を予防するには、冷房等の 活用で暑さを避け、こまめな水分 補給をすることが大切です。「熱 中症警戒アラート」等の



# 男性のための体力教室



昔の体力ありますか?子どもに負 けない体力・パワーを取り戻しま しょう。

**目** 7月25日(日)午後3時30 分~5時【18歳以上・11人 費500円 関動きやすい服装・ タオル(必須) 印窓口または 電話で下記へ匠&固体育館・ 青少年センター☎31-8228

#### 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27年4月2 日~平成28年4月1日生まれ の年長児)・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 回域なり 参ください。 間保健セ



# 生活習慣病予防対策講座

生活習慣病の予防・対策に必要なこ とをレクチャーします。軽運動あり。 ■7月26日(月)午前10時30分~ 11時30分**人**18歳以上·15人**甲**窓 口または電話で下記へ励&間体 育館・青少年センター☎31-8228

### スポーツリハビリ講習会

スポーツを楽しむ上でのカラダづくりと は?カラダのメカニズムをお話します。 ■7月10日(土)午前10時30分~ 11時30分人18歳以上・15人中窓口 または電話で下記へ 所& 間体育 館・青少年センター☎31-8228

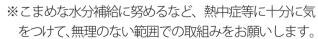
凡例… 日日時 励会場・場所 内内容 人対象・定員 励講師 闘持ち物 **置**費用(記載のない催しは無料) 申申し込み 問問い合わせ

#### 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、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。





## 打ち水用品を貸出します



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

# 以救急医療

#### 救急・休日の診療

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) **3**23-1771

■神戸こども初期急病センター(小)

☎078-891-3999(HAT神戸内) 月~金午後7時30分~翌朝6時30分 十曜午後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

■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

■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)

2日 大谷整形外科・眼科(整) ☎34-7077 / 9日 さわだクリニック(内) ☎23-7117 

# ₩ 検診・相談

WEB予約はこちら→ 検診受診日の2週間前 までの予約となります



がん検診		
肺がん検診 (65歳以上は結核 検診含む)	14日・8月4日(水)午後1時	40歳以上/年1回(無料)胸部直接撮影 【要予約・WEB予約可】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・WEB予約可】
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(金)午前10時 30分~11時	50歳以上男性/年1回 PSA検査(1,000円)【要予約】
個別 乳がん検診 (マンモグラフィー)	〔芦屋病院〕 <b>3</b> 1-2156 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】
	〔あいかブレストクリニック〕 ☎38-7171(診療時間内)	
	〔芦屋セントマリアクリニック〕 ☎61-7211(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 (マンモグラフィー)	20日・8月10日(火)午前〈検診車:保健センター〉	40歳以上女性/2年に1回(2,000円) ※豊胸術・ペースメーカー装着・妊婦中・ 授乳中の人は不可【要予約・WEB予約可】
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	28日(水)午後1時	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・WEB予約可】
肝炎ウイルス検診	2日金・6日(火・12日(月)女性のみ・16日(金)・20日(火・28日(水)・8月6日(金)・10日(火午前	肝炎ウイルス検査を受けたことがない40歳以上【要予約・WEB予約可】
骨粗しょう症検診	20日(火)午後1時30分·8月17日(火)午前9時30分	20歳以上·超音波法(1,000円)【要予約· WEB予約可】
健康チェック (3時間人間ドック)	8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・WEB予約可】
歯の無料相談と健診	21日・8月4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〉	16日(金)・20日(火)・28日 (水)・8月10日(火)午前	40歳以上の国民健康保険加入者(受診券のある人)※社会保険加入者要問い合わせ【要予約・WEB予約可。健診日約2週間前に締め切り】
特定健康診査〈個別〉	市内実施医療機関診療時間内	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	1日(木)午後·30日(金)午前·8 月5日(木)午後	成人/医師による相談【要予約】
栄養相談	6日·20日·8月3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	27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歳以上または後期高齢者医療制度に加入している人 (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〉 231-1586/FAX31-1018(呉川町14-9)