

# Life&Health

## 献血のお知らせ

日 1月13日(金)午前10時～11時30分/午後0時40分～4時 所 市役所北館ロビー 関 保健センター ☎31-1586

## 健康チャレンジ教室



日 1月23日～7月 内 血管年齢測定、相談3回・希望により血液検査あり※1月23日(月)は説明会のため必須。その他日程等は応相談 人 服薬中・治療中でない40歳～64歳の市民で、過去1年間の健診結果等の数値が①～③のいずれかに当てはまる人・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 1月13日(金)までに下記へ 所 & 関 保健センター ☎31-1586

## 肺炎と誤嚥性肺炎

日 1月25日(水)午前11時30分～午後0時30分 所 保健福祉センター 内 講話「肺炎球菌ワクチンが効く肺炎と効かない肺炎」 人 65歳以上の人か支援者・先着20人 持 飲み物・タオル・上履き 申 1月4日(水)～下記へ 関 介護予防センター ☎31-0628

## 呼吸器講演会

日 1月27日(金)午後3時～4時30分 所 保健福祉センター 内 COPDの予防と健康回復・保持増進の知識(講話・体操) 人 30人 持 動きやすい服装 申 1月4日(水)から2次元コード

ドか電話で下記へ 関 保健センター ☎31-1586

## 大人の食事Good バランスアップ教室



日 2月6日(月)午前10時15分～午後1時 所 保健福祉センター 内 コレステロール値が気になる人の食事(講話・調理実習) 人 市内在住40歳以上の方・先着12人 持 エプロン・三角巾・筆記用具 費 600円 申 1月4日(水)から2次元コードか電話で下記へ 関 保健センター ☎31-1586

## スポーツリーダー認定講習会

日 2月19日(日)午後0時45分～/23日(木・祝)午後1時～/26日(日)午後1時～/3月12日(日)午前10時～(全4回) 所 体育館・青少年センター・芦屋公園 内 スポーツ指導者の基礎知識 人 高校生以上・25人 持 動きやすい服装 費 1,000円 申 2月8日(水)までに下記へ 関 スポーツ推進課 ☎22-7910

## 芦屋健康福祉事務所

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

【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)】

日 ①17日(火)午後1時～2時②24日(火)午前10時～正午

### 【各種衛生検査】

日 毎週月・火(祝日除く)午前9時～11時45分 内 ①検便(赤痢菌等)②水質検査(一般11項目)③水質検査(特殊項目) 費 ①1検体480円②1検体11,600円③項目で異なる(要予約・相談)

## 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

## 1月夜間当番医(金曜日・午後8時～11時)

6日 上田内科(内) ☎34-1878 / 13日 松葉医院(内) ☎22-1641 / 20日 芦屋セントマリア病院(外・内・整) ☎23-1771 / 27日 大谷整形外科・眼科(整) ☎34-7077

## 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)	2月1日午後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	2月以降の予約受付中	35歳以上(血縁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・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	2月3日午前10時30分	50歳以上男性/年1回/P S A 検査(1,000円)【要予約・WEB予約可】
個別 乳がん検診	[芦屋病院] ☎31-2156 毎週月～金曜の午前中	40歳以上女性/2年に1回(2,000円) ※豊胸術・ベースメーカー装着・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)	
	[芦屋セントマリアクリニック] ☎61-7211(診療時間内)	
集団 乳がん検診 (マンモグラフィー)	[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) ※豊胸術・ベースメーカー装着・妊娠中・授乳中の人は不可【要予約・WEB予約可】
	22日(保健センター)・2月4日(潮芦屋)・18日(保健センター)午前(検診車)	
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	2月1日午後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月3日午前10時30分	過去に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	2月28日午前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)	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週間前まで要予約・WEB予約可】
歯の無料相談と健診	18日・2月15日午後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)【保健センターまで要予約】
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	24日午後・27日午前・2月2日午後・17日午前	医師による健(検)診を受けた成人の相談【要予約】
栄養相談	10日・24日・2月7日午前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	20日・2月10日午前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)・市県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 関問い合わせ

### ごみの「減量化」「資源化」を促進

**Q** プラスチックごみはどれぐらいの量なの?

**A** 家庭から出るごみのうち約15%です(重量比)

プラスチックごみは、「容リプラ」と「製品プラ」に大きく分けられます。調査の結果、容リプラ13%と製品プラ2%の計15%でした。この結果をもとに、環境処理センターの建替え計画の検討を進めています。

**Q & A**

容リプラ…菓子袋・トレイなど(容器包装廃棄物)  
製品プラ…ハンガー・スプーンなど  
(プラスチック使用製品廃棄物)

問い合わせ 環境施設課 ☎32-5391