

Life&Health

子ども予防接種週間



3月1日～7日は子ども予防接種週間です。母子健康手帳を確認し、必要な予防接種を受けましょう。**母子健康手帳**所市内医療機関 **問**こども家庭・保健センター **☎**31-1586



②身体活動コース(運動・転倒予防について) **問**次のすべてに当てはまるグループ①5人～20人程度のグループ②参加者の半数以上が65歳以上の市民③市内に会場等を確保 **問**3月1日～(午前9時～午後5時30分)電話で右記へ **問**高齢介護課 **☎**38-2024

40歳・50歳・60歳の歯科健診の受診期限は3月30日まで

40歳・50歳・60歳の歯科健診(節目健診)の案内・受診券を対象者へ令和5年6月に送付しています。**問**3月31日時点で41歳・51歳・61歳の方 **問**各歯科医院 **問**こども家庭・保健センター **☎**31-1586

芦屋健康福祉事務所

所芦屋健康福祉事務所 **☎**32-0707
【HIV・梅毒・肝炎検査(要予約)】
問13日(水)午後1時30分～2時(匿名検査) **問**地域保健課 **☎**26-8152
【①こころのケア相談・アルコール問題相談②難病等の専門栄養相談・食品表示の相談(要予約)】
問①19日(火)午後1時～2時②26日(火)午前10時～正午 **問**地域保健課 **☎**26-8152
【各種衛生検査】
問毎週月・火(19日除く)午前9時～11時30分 **問**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) **問**企画課 **☎**26-8159

健康チャレンジ教室



問4月22日～10月 **問**血管年齢測定会、相談3回・希望により血液検査あり※4月22日(月)は説明会のため必須。その他日程等は要相談 **問**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 **問**4月12日(金)までに右記へ **所** & **問**こども家庭・保健センター **☎**31-1666

芦屋病院公開講座

問 & **問**【4月13日(土)】「出張!糖尿病教室」糖尿病・内分泌内科糖尿病スタッフ 紺屋浩之医師【5月11日(土)】「睡眠について」緩和ケア内科 阪上由香子医師【6月8日(土)】「胆石症、急性胆のう炎について」外科 竹田佑医師 **所**市民センター 401室 **問**各90人 **費**200円/1回 **問**公民館 **☎**35-0700

シニア体力測定

柔軟性・筋力・敏捷性・平衡性の測定結果を、全国標準値から相対評価します **問**3月26日(火)①午前9時30分②午前10時30分③午後1時④午後2時⑤午後3時 **所**保健福祉センター **問**65歳以上・各先着10人 **持**お茶・タオル・上履き **問**3月1日から下記へ **問**介護予防センター **☎**31-0628

フレイル予防事業

医療専門職が地域の通いの場を訪問し、健康教育や健康相談を実施。
問4月1日～令和7年1月31日(月・水・金)各60分・全2回 **問**①口腔栄養コース(食事・口の機能について)

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) **☎**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
- 急な病気やケガで救急や病院に迷ったら**
救急安心センター **☎**#7119(年中無休)※IPS電話 **☎**078-331-7119

3月夜間当番医(金曜日・午後8時～11時)

1日 上田内科(内) **☎**34-1878 / 8日 松葉医院(内) **☎**22-1641 / 15日 芦屋セントマリア病院(外・内・整) **☎**23-1771 / 22日 大谷整形外科・眼科(整) **☎**34-7077 / 29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)	27日午後1時	40歳以上/年1回胸部直接撮影 【要予約・WEB予約可】 必要な人はかく痰検査(900円)
胃がん検診 (胃部X線撮影)	3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】
胃がん検診 (内視鏡検査)	市内実施医療機関診療時間内	50歳以上/2年に1回(4,300円)【要予約】
大腸がん検診	随時受付(毎週火曜の午前中 または郵送提出)	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	4月5日午前10時30分	50歳以上男性/年1回 PSA検査(1,000円)【要予約・WEB予約可】
個別 乳がん検診 (マンモグラフィー)	[芦屋病院] ☎ 31-2156 毎週月～金曜の午前中 [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) [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・ペースメーカー装着・ 妊娠中・授乳中の人は不可【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【要予約】
検(健)診		
アスベスト検診	4月3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	4月5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	22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)	4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	13日・4月17日午後1時～2時 45分(歯科センター)	市内在住・在勤者(40歳以上には歯周病検診あり) 症状がなく、かかりつけ歯科医院がない人 対象【こども家庭・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	19日午後・29日午前・4月4日 午後	成人/医師による健(検)診結果の相談 【要予約】
栄養相談	5日・19日・4月2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	12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すべてこども家庭・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 ◆こども家庭・保健センターにて実施の検(健)診はWEB予約可 ◆各がん検診(前立腺がん・胃がん(内視鏡検査)検診を除く)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(要被保険者証)は料金が免除となります。また、各がん検診(前立腺がん検診を除く)は市民税非課税世帯に属する人(事前にこども家庭・保健センターに申し出が必要・要本人確認書類)は料金が免除となります。

申し込み・問い合わせ こども家庭・保健センター健康増進係(保健福祉センター3階)
☎31-1586/ **℡**31-1018(呉川町14-9)

凡例… **問**日時 **所**会場・場所 **問**内容 **問**対象・定員 **問**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

3月は自殺対策強化月間です

大切な人のこころを守るために…

変化に気づく じっくりと耳を傾ける
支援先につなげる 温かく見守る

どれか1つができるだけでも、悩んでいる方にとっては大きな支えになるでしょう。

あなたのこころの不調の気づきの
ために「こころの体温
計」もご利用ください。

☎ 芦屋市こころの体温計



イラスト: 細川 夕々

兵庫県いのちと心の サポートダイヤル

☎078-382-3566
(月～金: 午後6時～翌午前8
時30分/土日祝: 24時間)

兵庫県こころの健康 電話相談

☎078-252-4987
(火～土・祝除く: 午前9時30
分～11時30分/午後1時～3
時30分)

問い合わせ こども家庭・保健センター **☎**31-1586