

# Life&Health

## 芦屋病院公開講座

**日&内**①11月9日(土)・更年期のお話②12月14日(土)・高齢者の摂食嚥下障害・①②とも午後2時～**所**市民センター401室**先**着各90人**費**各200円**問**公民館☎35-0700

## 芦屋健康福祉事務所

**所**芦屋健康福祉事務所  
【H I V・梅毒・肝炎検査(要予約)】  
**日**13日・27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専門栄養相談(要予約)】  
**日**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(要予約)】  
**日**毎週月・火(祝日除く)午前9時～11時30分(③は要予約)**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**問**企画課☎26-8159

【アルコール関連問題啓発週間】  
**日**11月10日～16日  
不適切な飲酒は、本人の健康問題だけでなく、日々の生活にも様々な影響を及ぼします。自分や周囲の人々のためにも、飲酒に伴うリスクを理解し、お酒との付き合い方を見直してみませんか？

## 健康ウォーキングイベント



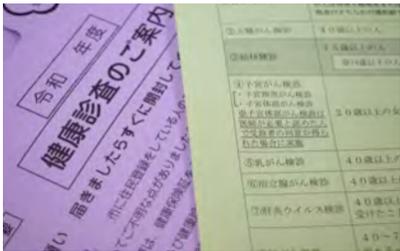
**日**11月16日(土)午前10時30分～11時30分**内**健康な足腰を維持するために、良い姿勢での歩き方を学ぶ。**人**30人**費**500円**問**動きやすい服装・靴**所**&**申**&**問**シンコースポーツ体育館・青少年センター☎31-8228

## 健康チャレンジ教室

**日&内**①11月18日～令和7年5月※11月18日(月)は必須・食事講座・相談・血液検査  
②12月16日～令和7年6月※12月16日(月)は必須・運動講座・相談・血液検査  
**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いずれかにあてはまる人・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**①11月11日(月)②12月6日(金)までに下記へ**所**&**問**子ども家庭・保健センター☎31-1666/FAX31-1018

## 大腸がん検診の簡単申込み



**内**11月より大腸がん検診の簡単申込み(コンビニ等での振り込み)が始まり、より検診が受けやすくなります。**申**兵庫県予防医学協会☎078-856-2211または下記へ**問**子ども家庭・保健センター☎31-1666/FAX31-1018

## 血圧が気になる人の食事のポイント【講話】

**日**12月18日(水)午後2時～3時**所**保健福祉センター3階**先**着20人**持**管理栄養士**持**筆記用具・眼鏡(必要な人)**申**11月1日～電話か申込フォームから**問**子ども家庭・保健センター☎31-1586

## 日本赤十字研修会

**日**11月21日(木)午前9時30分～正午**所**市役所東館3階**内**赤十字活動・防災・減災について学ぶ**人**40人(要予約)**申**電話・ファクスまたは右記ホームページから**問**地域福祉課☎38-2153/FAX38-2160

## インボディ測定会

測定時間5分で部位別の脂肪量・筋肉量はもちろんミネラルやタンパク質等の体成分も分析します。  
**日**11月22日(金)・23日(土)・午後3時～4時30分**人**16歳以上**費**300円(トレーニング室回数券利用可能)**所**&**申**&**問**シンコースポーツ体育館・青少年センター☎31-8228

## 学ぼう！

**呼吸リハビリテーション**  
**日**12月5日(木)午後1時30分～3時**所**保健福祉センター3階**内**理学療法士による、COPDと運動の取り組み方についての講演と楽な呼吸で過ごすための運動の実践。**人**30人**持**動きやすい服装**申**11月22日(金)までにホームページまたは電話で下記へ**問**子ども家庭・保健センター☎31-1586/FAX31-1018

## 救急医療

院内では必ず不織布マスクの着用をお願いします。

- 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) ※発熱者は要連絡 ☎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
- 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
- 夜間当番医(午後8時～翌朝8時) ※必ず事前にご連絡ください。  
【金曜 午後8時～11時】1日 藤崎整形外科(整) ☎38-0107/ 8日 永松クリニック(外) ☎32-3399/15日 富永医院(内・小) ☎22-3823/ 22日 吉田内科クリニック(内) ☎38-7210/29日 鈴木小児科(小) ☎34-0766  
【金曜 午後8時～11時以外】南芦屋浜病院 ☎22-4040
- 電話相談  
【救急や病院に迷ったとき】救急安心センターあしや☎#7119(年中無休)/☎078-331-7119  
【子どもの病気・怪我の相談】兵庫県子ども医療電話相談☎#8000/☎078-304-8899(月～土 午後6時～翌朝8時/日・祝日・年末年始 午前8時～翌朝8時)

## 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)	20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)	11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)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	1日、12月6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)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】
集団 乳がん検診 (マンモグラフィー)	15日・19日・21日・25日・ 12月1日・2日・9日10日・13日 日全日程午前・検診車・子ども家庭・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・妊娠中・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	6日・12月4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	15日・19日・21日・25日 12月1日・2日・6日・9日・10日・13日全日程午前	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	12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)	12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	20日・12月18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【子ども家庭・保健センターまで要予約】
特定健康診査 (集団)	15日・19日(レディースデー)・ 21日・25日・12月1日・2日・ 9日・10日・13日全日程午前	40歳以上の国民健康保険加入者(受診券のある人)※社会保険加入者はお問い合せください【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	7日・19日午後/22日午前/ 12月5日午後	健・検診結果に関する医師による成人の相談【要予約】
栄養相談	5日・19日・12月3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	28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子ども家庭・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 ◆子ども家庭・保健センターでの検(健)診はWEB予約可 ◆各がん検診は、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/前立腺がん・胃がん(内視鏡検査)検診を除く)、市民税非課税世帯に属する人(事前に申し出が必要/要本人確認書類/前立腺がん検診を除く)は料金免除。

申し込み・問い合わせ 子ども家庭・保健センター健康増進係 ☎31-1586/FAX31-1018

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