

# Life&Health

## 芦屋健康福祉事務所

所 芦屋健康福祉事務所  
 【HIV・梅毒・肝炎検査(要予約)】  
 日 11日・25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 ①17日(火)午後1時～2時②24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・12月23日・24  
 日・30日・31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  
 【12月1日は世界エイズデー】  
 早期発見と治療のためにもHIV検査  
 を受けましょう。

兵庫県内のHM検査等  
 実施日一覧について▶



の全国標準値から相対評価しま  
 す。 人 65歳以上①～⑤各先着10人  
 持 飲み物・タオル・上靴 申 12月2  
 日(月)～電話で 問 介護予防セン  
 ター ☎31-0628

## ベリーダンス基礎クラス体験会



日 12月20日(金)午後3時～4時  
 内 基礎的なレッスンをを行います。  
 人 18歳以上・先着10人 師 池田舞  
 氏 費 500円 持 動きやすい服装・飲  
 み物・あれば大きめのスカーフ 申  
 下記窓口または電話で 所 & 問 シ  
 ンコーススポーツ体育館・青少年セ  
 ンター ☎31-8228

## 芦屋病院公開講座

日 & 内 ①12月14日(土)・高齢者の  
 摂食えん下障害②令和7年1月11  
 日(土)・作業療法を知る③2月8  
 日(土)・貧血の症状と対処方法  
 について④3月8日(土)・骨粗  
 しょう症について・①～④午後2  
 時～3時30分 所 ①市民センター  
 401室②～④市民センター別館  
 219音楽室 人 先着各90人 費 各200  
 円 問 公民館 ☎35-0700

## シニア体力測定のお知らせ



日 12月25日(水) 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2階 内 柔軟性、筋力、敏捷性、  
 平衡性(静的・動的)の五つの体力  
 要素の測定結果を、年代別・性別

## 親子で太陽礼拝ヨガ

日 12月27日(金)午前10時15分～  
 11時30分 内 太陽礼拝のポーズを繰  
 り返し行い、1年の煩惱を浄化しま  
 しょう。親子、家族でご参加可能  
 です。小さなお子様も歓迎！ 人 先  
 着10人 師 富士谷和子氏 費 16歳以上  
 1人1,000円 持 動きやすい服装・飲  
 み物・小さなお子様とご参加の場  
 合は、おもちゃ等持ち込み可 申 下  
 記窓口または電話で 所 & 問 シ  
 ンコーススポーツ体育館・青少年セ  
 ンター ☎31-8228

## ヘルシークッキング

日 令和7年1月24日(金)午前10  
 時15分～午後1時 所 保健福祉セ  
 ンター3階調理実習室 内 血圧が気  
 になる人の食事(ミニ講話・調理  
 実習) 人 先着15人 師 管理栄養士 費  
 600円 持 エプロン・三角巾・筆記用  
 具 申 12月2日(月)～電  
 話か申込フォームから 問 こども家庭・保健セ  
 ンター ☎31-1586



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  
 費用 (記載のない催しは無料) 申 申し込み 問 問い合わせ

## 芦屋病院 ミニコラム

### 骨粗しょう症～治療の大切さ

整形外科 名和 巖

骨粗鬆(こつそしょう)症とは骨に含ま  
 れるカルシウムの量が少なくなり、骨が  
 もろく骨折しやすくなることで、背骨や  
 大腿骨周辺の骨折は寝たきりに直結。原  
 因は閉経後の女性ホルモンの減少によ  
 るものが多く糖尿病や腎臓疾患、低栄  
 養に伴うものや、その他原因不明のこ  
 ともあり、男性にも見られます。

#### 【骨粗しょう症には3つの恐怖】

1. 症状がほとんどなく見つかりにくい

2. 骨折は高齢者の身体機能を低下さ  
 せ寝たきりの大きな原因になる  
 3. 本人が健康だと錯覚して甘く見  
 てしまう  
 たとえば、治療薬には歯科治療との相  
 性が悪いことがあるのですが、骨折の  
 経験がない方のほとんどは歯科治療  
 を優先させてしまいます。

検査・治療薬の詳細は  
 ホームページへ▶



問い合わせ 芦屋病院 ☎31-2156

## 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
- 神戸こ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)午後8時～11時】6日 野村医院(内) ☎22-5505/13日 松村内科クリニッ  
 ク(内) ☎31-0813/20日 宮崎内科クリニック(内) ☎25-2528/27日 あずみリ  
 ニック(内) ☎25-1078  
 【(金)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  
 【こどもの病気・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)	18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)	12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	6日、1月10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)	1日・2日・9日・10日・13日 ・検診車(こども家庭・保健センター) 1月18日・瀬戸屋交流センター	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	4日・1月8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	6日・9日・10日・13日・1月 10日 全日程午前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	17日・1月16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	18日・1月22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】
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	※12月14日(土)まで	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	5日午後・17日午後・20日午前 1月9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	3日・17日・1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	26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 こども家庭・保健センター健康増進係 ☎31-1586/FAX31-1018