

Life&Health

USF Sports Camp in 兵庫



1日で4種類のスポーツを体験！
トップアスリートや世界で活躍した方からの直接指導で、体を動かす楽しさを体験しよう♪(見学可)
■6月22日(日)午前10時30分～午後4時
所 シンコースポーツ体育館・青少年センター
人 小学1～6年生・80人
持 軽食・室内用スポーツシューズ・動きやすい服装(ジーパン不可)・タオル・水筒・熱中症対策グッズ
費 3,500円
■6月2日(月)午前10時までにホームページから
問 一般社団法人 UNITED SPORTS FOUNDATION
☎ 03-6854-0001(平日午前10時～午後6時)



ホームページ

シニア体力測定

■6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・上履
申 6月2日(月)～電話で下記へ
問 介護予防センター ☎ 31-0628

6月4日～10日は 歯と口の健康週間です

問 芦屋市歯科医師会 ☎ 23-6471
【歯の無料健診と相談(要予約)】
■6月4日～10日(各診療所の診療時間内)
所 芦屋市歯科医師会会員診療所
■各診療所
【歯の供養】
■6月7日(土)午後2時～3時
所 芦

屋霊園内 歯の供養塚
内 抜けた歯、不要になった義歯等をご持参ください。

【歯の健康フェスタ】・【歯の図画・ポスター展】
■6月8日(日)午前10時～午後1時
所 ラポルテ本館3階 ラポルテホール
内 歯の無料健診と相談・歯科医師体験・手型作成・オーラルフレイル対策

市民向けラジオ体操講習会

■7月19日(土)午前9時45分～11時45分(休憩あり)
所 男女共同参画センター大会議室1・2
内 ラジオ体操の実技指導等
人 30人
持 動きやすい服装・タオル・飲み物
■7月4日(金)までに氏名・年齢・住所・連絡先をホームページまたは窓口へ(応募多数抽選)
問 シンコースポーツ体育館・青少年センター ☎ 22-7910/FAX 22-1633



ホームページ

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)】
■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)】
■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)】
■(月・火※祝日除く)午前9時～11時30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
問 企画課 ☎ 26-8159
【特定医療費(指定難病)受給者証の更新手続き】
■6月9日～8月15日
人 指定難病受給者証の有効期間が令和7年10月31日までの人
問 芦屋健康福祉事務所更新受付会場

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

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)午後2時30分～翌朝6時30分
(日・祝)午前8時30分～翌朝6時30分

休日応急診療所(内・小)※発熱者は要連絡

☎ 21-2782 〈公光町5-13〉
(日・祝)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・祝)午前9時～午後4時
(土)午後6時～8時30分(耳鼻咽喉科のみ)

歯科センター(歯) ☎ 31-0658(呉川町14-9)

(日・祝)午前9時～11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 永松クリニック(外) ☎ 32-3399/ 13日 富永医院(内・小) ☎ 22-3823/ 20日 吉田内科クリニック(内) ☎ 38-7210/ 27日 鈴木小児科(小) ☎ 34-0766
【(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・けがの相談】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)	6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(火)の午前中または郵送	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	5日・7月4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 (マンモグラフィー)	〔芦屋病院〕☎31-2156 (月～金)午前中	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】
	〔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)	
集団 乳がん検診 (マンモグラフィー)	6日・12日・22日・7月11日午前 〈7月11日はレディースデイ〉 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	4日・7月2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	5日・6日・12日・22日・7月4日・11日・14日 午前10時30分(7月11日はレディースデイ)	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	13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)	6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・7月16日 午後1時～2時45分 〔歯科センター〕	市内在住・在勤者(20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【子ども家庭・保健センターまで要予約】
特定健康診査(集団)	22日・7月11日・14日 全日程午前 〈7月11日はレディースデイ〉	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、要問合せ【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	5日・17日午後・27日午前 7月3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	10日・24日・7月1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	17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(要被保険者証またはマイナ保険証/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 ☎ 31-1666/FAX 31-1018

凡例…	■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

芦屋病院 ミニコラム

熱中症の予防と対策

熱中症とは、温度が高い環境にいるときに、体温調節機能がうまく働かなくなり、発熱や倦怠感など様々な症状が体におこることをいいます。実は、熱中症は屋外より屋内環境に多く発生します。熱中症の応急処置は、「水を飲む(Fluid)」「身体を冷やす(Icing)」「涼しい場所で休む(Rest)」「119番通報(Emergency Call)」があります。英語の頭文字をとって「FIRE」といいます。

救急外来 看護師
柳 良美

水分の摂取、身体を冷やす、休んでも症状が取れない場合はすぐに受診をしてください。動くことができない、意識がもうろうとしているなどの場合は、迷わず119番に電話をかけ、救急車を要請してください。年々気温の上昇が指摘され、暑い夏が続いています。真夏の屋外で活動される方、ご高齢の方は重症化し、命にかかわることがありますので、普段からの予防が大切です。

コラムの詳しい内容はホームページへ▶



問い合わせ 芦屋病院 ☎ 31-2156