

ふれあう心で健やかな暮らし

保健センターからのお知らせ

問い合わせ 保健センター ☎31-1586

自分の体力をご存じですか？

げんき度健診 予約受け付け中

ご自分の体力を知る機会のないかたや運動不足について少しでも気になっているかたは、お気軽に「げんき度健診」を受けてみませんか。

■日時 奇数月の第4金曜日(9月24日・平成23年1月28日・3月25日)午前9時～11時30分 ■会場 保健福祉センター運動室 ■内容 握力、脚筋力、柔軟性、バランス、持久力等 測定結果は、コンピューターで判定 ■対象 市内在住・在勤20歳以上 ■定員 先着30人 要予約 ■申し込み&問い合わせ 保健センターへ



新しいインフルエンザ予防接種を受けましょう！



これまでの季節性のワクチンに加えて昨年流行した新しいインフルエンザワクチンを含んだ新しいインフルエンザワクチン接種事業が、10月頃から開始される予定です。市民のかたを対象に実施医療機関で接種できるようにります。詳しくは、保健センターへお問い合わせください。心臓病・腎臓病・糖尿病・喘息・免疫不全症等の基礎疾患のあるかたについては、り患すると重症化しやすいため、予防接種を積極的に接種しましょう。

65歳以上のかたの健康管理に

* 各がん検診(前立腺がんを除く)は、70歳以上のかた無料

健康診査	特定健康診査	12月18日(土)までに、市内の実施医療機関で受診してください。	
	後期高齢者医療健康診査	* 該当者には、受診券送付	
	介護予防健診		
	同時実施	結核・肺がん検診	《胸部X線、かく痰検査(必要なかたのみ)》 特定健康診査・後期高齢者医療健康診査と同時実施 * 費用:900円【要予約】
		大腸がん検診	《便潜血反応検査》 特定健康診査・後期高齢者医療健康診査と同時実施 * 費用:800円【要予約】
		前立腺がん検診	《PSA検査》 特定健康診査・後期高齢者医療健康診査と同時実施 * 費用:1,000円【要予約】
	乳がん検診(マンモグラフィ併用)	《問診・視触診・マンモグラフィ》 * 豊胸手術・ペースメーカー装着のかたは、受診できません。 芦屋病院(☎31-2156)/毎週月～金曜日(午前中) まさい乳腺クリニック(☎22-2800)/月・水曜日(午前9時～午後7時)土曜日(午前9時～午後1時) * 費用:2,000円【要予約】	
	子宮頸がん検診	《問診・診察・細胞診(頸部)》 市内実施医療機関で * 費用:1,000円【要予約】	
	胃がん検診	《胃部X線直接撮影・問診》 * 費用:2,500円【要予約】	
	大腸がん検診	《便潜血反応検査》検体提出日は毎週火曜日の午前中 * 費用:800円【要予約】	
骨粗しょう症検診	《超音波法による個別測定》費用:1,000円【要予約】		
健康相談	健康相談	《医師による生活習慣病予防の個別相談》【要予約】 第1火曜日・午後1時～3時 第4火曜日・午前9時30分～11時	
	栄養相談	《栄養士による生活習慣病予防の個別相談》 第1・3火曜日の午前9時30分～11時【要予約】	
	歯の無料相談と検診	《歯科医師・歯科衛生士による歯周病等の相談》 第1・3水曜日の午後1時～2時45分 歯科センターで相談・受診	
健康教育	げんき度健診	《握力測定など5種目の体力測定》【要予約】 奇数月の第4金曜日・午前9時～11時30分	
	健康講座	子宮がん・乳がんについて、医師による講義・食品展示など 来年2月開催予定【要予約】	
訪問指導	在宅寝たきり 予防訪問指導	40歳以上のかたで、健康診査等の要指導者または介護に携わる家族対象 <随時受け付け中>	

在宅生活を支援します

問い合わせ 芦屋ハートフル福祉公社 ☎33122

《介護保険事業》

■居宅介護支援事業

要介護認定を受けたかたが介護保険の在宅サービス等を適切に利用できるように、ケアマネジャーがケアプランの作成や、サービス事業所との連絡・調整などを行います。

■通所介護事業

利用者を、車で自宅から利用施設まで送迎します。センター内では、健康チェック・食事・入浴・排泄等の、生活上必要な介護・レクリエーション・生活相談などのサービスを行います。

■訪問介護事業

ホームヘルパーが家庭を訪問し、食事・入浴・排泄の介助や、炊事・掃除・洗濯等の日常生活の助けを行います。

■訪問看護事業

訪問看護師等が、主治医との連携を図りながら、療養上の世話や診療補助を行います。

《障がい福祉サービス事業》

在宅での介護や家事などの日常生活の支援を行う居宅介護、移動時の介助を行う移動支援、総合的な相談等を行います。

《市からの主な受託事業》

■配食サービス事業

ひとり暮らしや高齢者世帯のかたで、食事の用意が十分でないかたの自宅に弁当を配達し、安否確認を行います。

■訪問介護事業

介護保険非該当者・難病等ヘルプが必要と認められたかたに、家事

事を中心に、ホームヘルパーが日常生活の支援を行います。

■認定調査事業

介護保険サービス利用者の、要介護認定に必要な調査を行います。

《福祉公社独自の事業》

福祉公社会員のかたを対象に、「紙おむつ」給付・宅配サービスを行っています。

また、介護



保険・障がい福祉サービス等の利用者で、介護給付費相当額が減額されるかたには、「独自ヘルプサービス事業」や、配食サービスを利用しているかたへの「バスディレセント」などを行っています。

◆ハートフル福祉公社(賛助会員)を募集しています◆

市民の皆さんに健やかな日常生活を営んでいただき、市民の皆さんと共に成長していくための組織にするため、賛助会員を募集しています。

■年間 <個人会員 1口>1,000円 <団体会員 1口>10,000円

社会参加で健康アップ！

- * これまでの経験を活かしたい！
- * 健康のため身体を動かしたい！
- * 友達・仲間と地域で活動したい！
- * 時間があるので何かしたい！
- * 追加的収入(小遣い)がほしい！

60歳以上のかた対象
活動場所は、市内です。
多種多様な仕事を、あなたのライフスタイルで選べます。

お仕事もお請けします

■家事全般(掃除・洗濯・買い物・炊事等)・庭掃除 ■お墓掃除 ■網戸・障子・襖の張り替え ■介護保険対象外のお困りごと等



《説明会を開催》
■日時 第2火曜日・午後1時30分～
■申し込み 下記へ 要予約

問い合わせ 芦屋市シルバー人材センター ☎32-1414