

# Life&Health

## 65歳からの運動と栄養講座



【5月11日(月)午前10時30分～11時30分】65歳からの栄養バランスや食事・椅子に座ってできる簡単な運動【65歳以上・20人】講師 シンコーススポーツ兵庫・筒井京子氏(栄養士) 持筆記具・運動しやすい服装・飲み物【体育館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

## インボディ測定会

【5月22日(金)・23日(土)午後3時～4時30分】筋肉量や脂肪量、筋肉バランス等身体の状態を知ることができます。【16歳以上の方】費300円(トレーニング室回数券でも支払い可)【所&問】シンコーススポーツ体育館・青少年センター ☎31-8228

## あしやの会

【5月15日(金)午後1時30分～3時】所あしや市民活動センター【認知症の当事者やご家族が、気軽に集まり思いを語り合える場です。】人認知症の当事者およびその家族【14日午後5時までに下記へ問】東山手高齢者生活支援センター ☎32-7552

## 芦屋健康福祉事務所

【HIV・梅毒・肝炎検査(要予約)】 【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 ※オンライン予約可 【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)】 【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)】 【毎(月) 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)午前9時～11時30分 費①1検体480円②1検体11,600円 問 企画課 ☎26-8159 【5月31日～6月6日は「禁煙週間」】 ⑤5月31日は、WHOが定めた「世界禁煙デー」です。健康的な環境づくりにご協力をお願いします。問 地域保健課 ☎26-8152

## 介護予防教室(栄養)

【5月27日(水)午前11時30分～午後0時30分】内 フレイル予防【65歳以上の方またはその支援に関わる方・先着20人】持 上履き・タオル・飲み物【5月1日～所&問】介護予防センター ☎31-0628

## 健康チャレンジ教室

【6月15日～令和9年3月(6月15日<月>の説明会は参加必須。その他日程変更等要相談)】内 ミニからだ測定会・相談3回・血液検査(希望者)[参加賞あり]人 服薬・治療中でない40歳～64歳までの市民で、過去1年間の健診結果等の数値が①～③のいずれかに該当①脂質:LDL120mg/dl～139mg/dl②血糖:HbA1c5.6%～6.4%または空腹時血糖100mg/dl～125mg/dl③血圧:収縮期血圧130mmHg～139mmHgかつ拡張期血圧85mmHg～89mmHg未満・先着10人【5月1日～6月8日に下記へ所&問】子ども家庭・保健センター ☎31-1666/FAX31-1018

## 夏が来る前に蚊の対策を

ジカ熱やデング熱は蚊を媒介して感染します。感染を防ぐための対策を。<蚊の発生を抑える> ◆植木鉢やプランターの受皿の水たまりを無くす。◆宅内の雨水ますに目の細かい防虫網を設置。<蚊から身を守る> ◆肌の露出を減らし、虫よけスプレー等を使用。◆室内でも電気蚊取り器、蚊取り線香や殺虫剤等を使用。<害虫駆除・相談>一般社団法人兵庫県ペストコントロール協会 ☎0120-76-2633 問 環境課 ☎38-2050

## 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)  
☎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)  
☎06-6480-9500(尼崎市西難波町6-1-9)  
(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時以外】南芦屋浜病院 ☎22-4040  
【(金)午後8時～11時】1日 重信医院(内・小) ☎31-2480/ 8日 ふじクリニック(内・循) ☎31-7373/15日 大森医院(内・消) ☎32-3997/22日 あしやクリニック内科(内) ☎61-5515/29日 田守クリニック(外・内) ☎21-2286
- 電話相談  
【救急や病院に迷ったとき】救急安心センターひょうご ☎#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) | 27日・6月17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】  |
| 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              | 随時受付 毎(火)の午前中   | 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・6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)    | 〔芦屋病院〕☎31-2156 毎(月～金)の午前中<br>〔あいかプレストクリニック〕☎38-7171(診療時間内)<br>〔芦屋セントマリアクリニック〕☎61-7211(診療時間内)<br>〔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・授乳中の方は不可【要予約】                           |
| 集団乳がん検診(マンモグラフィ)    | 26日・29日・6月11日 午前 検診車 [子ども家庭・保健センター]   |  |
| 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             | 13日・6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            | 1日・26日・29日・6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            | 19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           | 20日・6月17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                                     |
| 特定健康診査(集団)          | 26日・29日・6月11日 6月14日午前   | 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、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                | 7日午後・19日午後 22日午前・6月4日午後   | 健・検診結果に関する医師による成人の相談 22日は相談後、栄養相談が可能です【要予約】                                      |
| 栄養相談                | 22日午前9時30分～11時  | 管理栄養士による生活習慣病予防やフレイル予防等の食事相談等【要予約】   |
| 食と健康・禁煙サポート相談       | 12日午前9時30分～11時30分   | 保健師・管理栄養士による個別相談(生活習慣病やフレイル予防の相談、禁煙相談等)【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(要マイナ保険証<健康保険証の利用登録がされたマイナンバーカード>/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/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 費用(記載のない催しは無料) 申申し込み 問問い合わせ

## 5月は急に暑くなります! 熱中症に気をつけて!

- こまめな水分補給と、食事・休息で体調を整え、熱中症を予防しましょう。
- 公共施設は涼み処(一時休憩スペース:4月22日～10月21日)として利用できます。
- 暑さ指数(WBGT)・熱中症警戒アラートなどの情報も確認しましょう。

4月～9月は熱中症予防強化キャンペーン期間



熱中症予防・涼み処 ホームページ

問い合わせ 子ども家庭・保健センター ☎31-1586