

# Life&Health

## がん検診等無料クーポン券の有効期限は2月28日まで

お済みでない方は、お早めに受診してください。

■子宮頸がん検診：21歳女性、乳がん検診：41歳女性、大腸がん検診：41歳、肝炎ウイルス検診：41歳（令和8年3月31日時点の年齢）※クーポン券を紛失された人は右記へ問  
こども家庭・保健センター ☎31-1666

## 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）】  
回 25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）】  
回 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）】  
回（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

## 健康チャレンジ教室

回 3月16日～9月く3月16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、希望者は該当項目の血液検査あり【参加賞あり】  
人 服薬中・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のいずれかにあてはまる方 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・先着10人 申 2月2日～3月6日に下記へ所 & 問 こども家庭・保健センター ☎31-1666/FAX31-1018

## ピラティス・テーピング講習会



回【ピラティス講習会】①3月3日②10日③17日（火）【テーピング講習会】④2月24日（火）/各回午後2時～3時 所 芦屋公園会議室 内 正しいテーピング方法の習得と、ピラティスによってインナーマッスルを鍛えます。人 ①②③先着6人④先着10人 費 各回1,000円（教材費別）④は別途教材費1,000円 持 運動しやすい服装・飲み物・タオル・ピラティス講習会にはヨガマットかバスタオル 申 2月1日（日）午前9時～開催日前日午後5時までに申込用紙（ホームページからダウンロード可）をファクスまたは窓口へ 問 芦屋公園有料公園施設 芦屋公園テニスコート ☎34-8886/FAX34-8884



ホームページ

## 健康体操&大人のチアダンス体験会



回 3月7日（土）午後1時～2時30分 所 シンコースポーツ体育館・青少年センター 内 音楽に合わせて楽しく体を動かしましょう 費 100円 持 体育館シューズ・飲み物・タオル等 申 申込フォームまたは申込用紙に記入し下記へ 問 芦屋市レクリエーションスポーツ協会事務局 ☎22-7910/FAX22-1633/✉sport@city.ashiya.lg.jp（川西町15-3）



ホームページ



## 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）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）

☎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】  
6日 松村内科クリニック（内） ☎31-0813/ 13日 宮崎内科クリニック（内） ☎25-2528/  
20日 あずみクリニック（内） ☎25-1078/ 27日 平林医院（内・外） ☎22-3548

### ■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）	18日・3月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）	2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	随時受付く（火）の午前中または 郵送にて提出）	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・3月6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）	2月21日午前 検診車【こども家庭・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）	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・3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	6日・3月6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	13日・3月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）	3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・3月18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【こども家庭・保健センターまで要予約】
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	12日・17日午後・20日午前・3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	3日・17日・3月3日 午前9時30分～11時	管理栄養士による生活習慣病・フレイ ル予防の食事相談等【要予約】
保健相談	27日・3月24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（要マイナ保険証〈健康保険証の  
利用登録がされたマイナナンバーカード〉/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 こども家庭・保健センター健康増進係 ☎31-1666/FAX31-1018

凡例…回日時 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

えんげ

## 加齢と摂食嚥下障がい

毎日の診療で高齢の患者さんと接していると、「最近、むせることが多くなった」という声を耳にすることが増えています。実は、在宅で生活する高齢者の5人に1人が摂食嚥下障がいを抱えており、75歳以上では4人に1人以上と報告されています。

この障がいの怖いところは、初期症状が軽微で気づきにくいことです。老眼や難聴のようにはっきりとした自覚症状がないため、知らないうちに進

行してしまいます。しかし、嚥下機能は飲み込みに関わる筋力を鍛えることで維持・向上が期待できます。

日頃から、首や舌、喉の筋肉を意識的に動かす訓練を取り入れることが大切です。食べることは栄養摂取だけでなく、家族との団らんや人生の楽しみでもあります。今一度、ご自身の飲み込む力を意識して、予防を心がけましょう。症状が気になる方はかかりつけ医にご相談ください。



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