

Life&Health

芦屋健康福祉事務所

所& 芦屋健康福祉事務所地域保健課 ☎32-0707/FAX38-1340

【①こころのケア相談・アルコール問題相談②難病・障がいのある人等の専門栄養相談(要予約)】

日①20日(火)午後1時～2時②27日(火)午前10時～正午

【各種衛生検査(要予約)】

日毎週月・火(祝・19・20日除く)午前9時～11時45分 ①検便(赤痢菌等)②水質検査(一般9項目)③水質検査(特殊項目)費①1検体480円②1検体5,200円③項目で異なる(要予約)

【熱中症予防】

熱中症を予防するには、冷房等の活用で暑さを避け、こまめな水分補給をすることが大切です。「熱中症警戒アラート」等の暑さに関する情報の確認もしましょう。



男性のための体力教室



昔の体力ありますか?子どもに負けない体力・パワーを取り戻しましょう。

日7月25日(日)午後3時30分～5時 人18歳以上・11人 費500円 持動きやすい服装・タオル(必須) 申窓口または電話で下記へ 所& 閩体育館・青少年センター ☎31-8228

予防接種を受けましょう!



予防接種は感染症に対する免疫をつくり、病気を予防する効果があります。定期予防接種の内容や接種対象年齢は、市ホームページをご覧ください。

MR混合2期(平成27年4月2日～平成28年4月1日生まれの年長児)・二種混合(11歳以上13歳未満)は接種を忘れやすいので、対象年齢になったら早めに接種しましょう。接種の際は母子健康手帳を必ずご持参ください。 閩保健センター ☎31-1586

生活習慣病予防対策講座

生活習慣病の予防・対策に必要なことをレクチャーします。軽運動あり。

日7月26日(月)午前10時30分～11時30分 人18歳以上・15人 申窓口または電話で下記へ 所& 閩体育館・青少年センター ☎31-8228

スポーツリハビリ講習会

スポーツを楽しむ上でのカラダづくりとは?カラダのメカニズムをお話します。

日7月10日(土)午前10時30分～11時30分 人18歳以上・15人 申窓口または電話で下記へ 所& 閩体育館・青少年センター ☎31-8228

救急医療

救急・休日の診療

マスク着用必須。発熱者は必ず事前に連絡してください。

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

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

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

7月夜間当番医(金曜日・午後8時～11時)

2日 大谷整形外科・眼科(整) ☎34-7077 / 9日 さわだクリニック(内) ☎23-7117 / 16日 藤崎整形外科(整) ☎38-0107 / 30日 永松クリニック(外) ☎32-3399

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)	14日・8月4日(水)午後1時	40歳以上/年1回(無料)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	7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】
大腸がん検診	随時受付 (毎週火曜の午前中に提出)	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	2日・8月6日(金)午前10時30分～11時	50歳以上男性/年1回 P S A 検査(1,000円)【要予約】
個別 乳がん検診 (マンモグラフィ)	(芦屋病院) ☎31-2156 毎週月～金曜日の午前中	40歳以上女性/2年に1回(2,000円)マンモグラフィ※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)	20日・8月10日(火)午前(検診車: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	28日(水)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	2日(金)・6日(火)・12日(月)女性のみ・16日(金)・20日(火)・28日(水)・8月6日(金)・10日(火)午前	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	20日(火)午後1時30分・8月17日(火)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)	8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	21日・8月4日(水)午後1時～2時30分(歯科センター)	市内在住・在勤者(40歳以上には歯周疾患検診あり)【保健センターまで要予約】
特定健康診査(集団)	16日(金)・20日(火)・28日(水)・8月10日(火)午前	40歳以上の国民健康保険加入者(受診券のある人)※社会保険加入者要問い合わせ【要予約・WEB予約可。健診日約2週間前に締め切可】
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	1日(木)午後・30日(金)午前・8月5日(木)午後	成人/医師による相談【要予約】
栄養相談	6日・20日・8月3日(火)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	27日(火)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
◆各がん検診(前立腺がんを除く)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(要認印)・市税非課税世帯に属する人(事前に保健センターに申し出が必要・要認印)は料金が免除となります。

申し込み・問い合わせ

保健センター(保健福祉センター3階) ☎31-1586/FAX31-1018(呉川町14-9)

凡例…日日時 所会場・場所 内容 対象・定員 講師 持ち物 費用(記載のない催しは無料) 申し込み 問い合わせ

夏の節電にご協力を

今年も適正なエアコンの管理で、節電にご協力をお願いします。

エアコンの節電ポイント

- ◆過度に冷やしすぎないようにする。
 - ◆遮光カーテン等を活用し、窓からの熱の出入りを防ぐ。
 - ◆2週間に1度はフィルターの掃除をする。
 - ◆外から帰ったら窓を開けて、こもった熱気を逃がしてから冷房を使うようにする。
- ※こまめな水分補給に努めるなど、熱中症等に十分に気をつけて、無理のない範囲での取組みをお願いします。



打ち水用品を貸します



打ち水を体験してみませんか? 桶・ひしゃくなどの打ち水用品の貸出しを行っています。朝夕の涼しい時間帯に行うのが効果的です。冷房に頼らず暑い夏を涼しくすごしましょう。

■期間 7月1日～8月31日

問い合わせ 環境課 ☎38-2051