

# Life&Health

## 芦屋健康福祉事務所

所&問 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①15日(火)午後1時～2時②22日(火)午前10時～正午

【各種衛生検査(要予約)】

日毎週月・火(祝日除く)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)

## 健康チャレンジ教室



日4月18日～10月 内血管年齢測定、相談3回・希望により血液検査あり※4月18日(月)は説明会のため必須。その他日程等は要相談 服薬中・治療中でない40歳～64歳の市民で、過去1年間の健診結果等の数値が①～③のいずれかに当てはまる人・先着10人(要予約)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 日3月1日～4月8日に右記へ 所&問 保健センター ☎31-1586

## 太極拳 体験教室



24式太極拳を基礎から練習します。体力向上・ストレス発散・柔軟性の向上にもおすすめです!

日3月29日(火)午後4時30分～午後5時30分 人10人(18歳以上) 持動きやすい服装・靴 費500円 申窓口または電話で下記へ 所&問 体育館青少年センター ☎31-8228

## 子ども予防接種週間



3月1日～7日は子ども予防接種週間です。母子健康手帳で必要な予防接種を確認し、接種しましょう 持母子健康手帳 申市 内医療機関【要予約】 問 保健センター ☎31-1586

## 自殺対策強化月間

こころの調子を試してみませんか? 相談先もご案内できるメンタルヘルスチェック「こころの体温計」をぜひご活用ください。

問 保健センター ☎31-1586

## 40歳・50歳の歯科健診の 受診期限は3月31日まで



40歳・50歳の歯科健診(節目健診)のご案内・受診券を次の対象者へ令和3年6月に送付しています

人41歳(昭和55年4月2日～昭和56年4月1日生まれ) / 51歳(昭和45年4月2日～昭和46年4月1日生まれ) 申 歯科医院へ 問 保健センター ☎31-1586

## スポーツフェス 親子走り方&運動会



運動会定番の競技やお楽しみ競技等 みんなで力を合わせて勝利を掴もう!

日3月27日(日)午前9時～正午※雨天中止 所 総合公園 人 小学1～6年生の親子 持 動きやすい服装・運動靴・タオル・飲み物 費 2,000円 申 窓口または電話で下記へ 問 総合公園管理事務所 ☎38-2103

## 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
- 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
- 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 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
- 急な病気やケガで救急や病院に迷ったら  
救急安心センター ☎ #7119(年中無休) ※IPS電話 ☎078-331-7119

### 3月夜間当番医(金曜日・午後8時～11時)

4日 平林医院(内・外) ☎22-3548 / 11日 ながれたに内科クリニック(内) ☎22-4592 / 18日 長澤クリニック(内・消) ☎25-0075 / 25日 渡辺内科クリニック(内・循) ☎80-8200

## 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)	4月20日午後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	4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・木曜の午前中に提出)	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	4月1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	[芦屋病院] ☎31-2156 毎週月～金曜日の午前中 [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)	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】
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	23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】
骨粗しょう症検診	11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)	4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	16日午後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】
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	3日午後・18日午前	成人/医師による相談【要予約】
栄養相談	1日・15日・4月5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	22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)・市民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

引き続き  
感染予防対策の徹底を  
お願いいたします



密集場所



密接場面



密閉空間



マスクの着用



石けんによる  
手洗い



手指消毒用アルコール  
による消毒の励行

「3つの密(密集・密接・密閉)」の回避