

保健と環境

芦屋病院 ☎31-2156

芦屋病院 マチネーコンサ - ト
 回 2月6日(日) 14時30分~15時30分 回 外来棟5階ホ - ル 回 ピアノのデュオコンサート 回 ノ瀬夏美(ピアノ)・大富栄里子(ピアノ) 回 総務課

健康教室
 回 2月16日(水) 13時30分~15時 回 外来棟5階外科側ロビー 回 ペインクリニック 2 回 麻酔科部長・前田倫ほか 回 総務課

糖尿病教室
 回 2月18日(金) 13時30分~15時 回 南病棟1階講義室 回 食事療法 回 大阪大学医学部附属病院栄養管理室長・石井和子氏 回 栄養科

肝臓病教室
 回 2月25日(金) 13時30分~15時 回 南病棟1階講義室 回 B型慢性肝炎 回 内科部長・桐山和雄ほか 回 栄養科

保健センター ☎31-1586

栄養指導講習会~高血圧予防教室~
 回 2月23日(水) 13時30分~16時 「最近の高血圧治療~高血圧から自分の体を守るために~」 回 内科・伊藤恵子氏、「高血圧を予防する食事について」保健センター・名村管理栄養士 2月24日(木) 13時30分~16時 「ウォーキングのすすめ~知っておきたい運動の効果と注意点~」文化振興財団・松永トレーニング指導士 2月25日(金) 10時~12時30分 「高血圧予防のヘルシー料理」(調理実習)保健センター・名村管理栄養士ほか 回 保健センター 体育館・青少年センター 市民センター 料理室 回 健康診査で血圧が少し高いと診断を受けたかた30人(要予約) 回 600円(材料費) 回 エプロン、三角巾、ふきん 回 受講修了者は6カ月間運動教室に無料で参加できます。

献血にご協力ください

毎年、冬場には血液が不足しがちです。今冬は台風23号や新潟県中越地震の影響もあり、特に輸血用血液が不足しています。皆さんのご協力をお願いします。

日時 2月5日(土) 10時~15時 (12時~13時を除く)
 会場 岩園小学校

「はたちの献血」キャンペーン
 20歳の記念に献血にチャレンジしてみませんか?
 2月28日まで、「はたちの献血」キャンペーンを実施しています。

問い合わせ 健康課 ☎31-1586

日曜・祝日救急当番医 *事前に各医療機関へお問い合わせください

内科・小児科 9:00~17:00
 休日応急診療所 ☎21-2782
 (医師会医療センター内公光町5-13)

夜間在宅輪番()内は診療科目
 *金曜日20時~23時は下記のとおり

- 2/4 中村医院(内) ☎23-0468
- 2/18 吉田内科クリニック(内) ☎38-7210
- 2/25 幸原小児科内科医院(内・小) ☎22-0338
- 3/4 鈴木小児科(小) ☎34-0766

*金曜日23時~翌日7時、金曜日以外の20時~翌日7時は南芦屋浜病院(☎22-4040)

呼吸器教室
 慢性呼吸器疾患の教室を開催します。息ぎれなどお困りのかたはぜひ参加を!
 回 2月25日(金) 13時30分~15時30分 回 保健センター 回 講演「慢性閉塞性呼吸器疾患と気管支喘息の最近の話題」 回 30人(要予約) 回 宮崎内科クリニック院長・宮崎睦雄氏

プレおや教室(母親学級)後期クラス
 回 3月9日(水) 13時30分~15時30分
 3月23日(水) 13時30分~15時30分 回 お産のはじまりとすすみ方、痛みをのがす呼吸法 母乳育児について、先輩ママとの交流会 回 保健センター 回 前期クラスを未受講のかたのみテキスト代200円 回 母子健康手帳・テキスト・運動のできる服装 回 25人(要予約)

芦屋健康福祉事務所 ☎32-0707

阪神地域DV被害総合・専門相談(DV110番)を実施します
 配偶者や親しい関係にある男性からの暴力などで悩んでいませんか?
 阪神北・南地域DV防止ネットワーク会議の専門家が、下記のとおり相談に応じます。お気軽にご相談ください。
 回 2月15日(火) 10時~18時 回 <電話相談>警察官(芦屋警察) 女性相談員などが相談に応じます。予約は不要、臨時電話(☎38-3477)にご相談ください <来所(面接)相談>弁護士による法律相談。 回 要予約、人数に制限あり。2月1日~9日(土、日曜日を除く)9時~17時に、電話で上記の芦屋健康福祉事務所内監査指導課まで

あじさいの会(痴呆性老人家族会)
 回 2月21日(月) 13時30分~15時30分 回 痴呆性老人の介護家族(託老を希望されるかたは事前に上記へご連絡ください) 回 芦屋健康福祉事務所

2月燃やさないごみ収集カレンダー

環境処理センター (☎22-2155)

*町ごとに決められた曜日に出してください

日	月	火	水	木	金	土	×印は非回収日
		1	2	3	4	5	ビン
6	7	8	9	10	11	12	その他燃やさないごみ
13	14	15	16	17	18	19	カン
20	21	22	23	24	25	26	その他燃やさないごみ
27	28						ビン

紙資源(水曜日)の収集日は、次のとおりです。指定日を間違えないように、お出してください。

- 2日...段ボール
- 9日...雑誌、チラシ、その他の紙類
- 16日...ペットボトル
- 23日...新聞紙、紙バック

2/1~3/5

健康カレンダー

保健センター

☎31-1586 阪神芦屋駅から北へ200m

内容	日時・会場	対象・経費・その他
ツベルクリン反応検査 ツ反判定・BCG接種	今月はありません	17年4月より接種対象年齢が3カ月~4歳未満から0カ月~6カ月未満に変更になります
妊娠・お産・母乳の相談室(予約制)	21日 13:30~15:00	妊娠や母乳の相談(生後3カ月未満)無料
新生児訪問指導	随時	新生児訪問希望者・発育・母乳相談(無料)
育児相談	17日 9:30~10:30	乳児、母子手帳持参 身体測定 子育て相談(無料)
なかよし育児教室(予約制)	28日 9:45~11:30	6~7カ月児 母子健康手帳持参(無料)
4カ月児健康診査	15・22日 13:15~14:00 会場 芦屋健康福祉事務所	H16.10.1~15生まれ H16.10.16~31生まれ(無料)
10カ月児健康診査	医療機関で実施	H16.4月生まれ(無料)
1歳6カ月児健康診査	24日 13:15~14:00 会場 保健センター	H15.8.1~31生まれ(無料)
3歳児健康診査	3・17日 13:15~14:00 会場 芦屋健康福祉事務所	H13.10.1~15生まれ H13.10.16~31生まれ(無料)
アレルギー相談(予約制)	7日 9:30~11:00	アトピー・性皮膚炎、喘息等の相談(無料)
アレルギー健診(予約制)	18日 13:00~14:30	小児を対象に医師による健診(無料)
歯周病予防教室	16日 13:00~14:30 会場 歯科医師会館	歯の無料相談・歯周疾患検診等(無料)
在宅ねたきり予防訪問指導	随時、保健センター にお申し込みください	在宅で40歳以上の療養者(無料)
在宅ねたきり者歯科訪問指導	随時、保健センター にお申し込みください	在宅で60歳以上の寝たきり、準ずるかた(無料)
市民健康診査 (肺がん検診40歳以上)	4日 9:30~10:30	16歳以上 胸部X線・血圧・検尿(無料) 40歳以上 上記の他 心電図・血液検査(800円)・歯周疾患検診 妊婦 血液検査(予約制)
貧血検査	(血液検査前 4時間絶食)	16歳以上(1300円)
肝炎ウイルス検診		40・45・50・55・60・65・70歳のかた(1000円)
前立腺がん検診		50歳以上の男性のかた(1000円)
健康チェック(予約制)	17年3月分予約受付中	35歳以上(生活習慣病予防11項目9000円)
骨粗しょう症検診(予約制)	25日 9:30~10:00 会場 医師会医療センター	20歳以上(1000円) 超音波法
栄養相談(予約制)	15日 9:30~11:00	小児から高齢者まで生活習慣病ほか(無料)
健康相談(予約制)	8・22日 13:00~15:00	成人を対象に医師による相談(無料)
胃がん検診(予約制)	3・10・14・17・21・24日・ 3月3日 受付 9:15~9:45	35歳以上(3500円)
子宮(頸部)がん検診 乳がん検診	随時(医療機関で診療 時間の午前中)	30歳以上。子宮がん(1000円) 乳がん(400円)
大腸がん検診	受付随時 提出日:1・8・ 15・22・3月1日 午前中	40歳以上(800円)採取容器を渡し、とり方の説明

市民健診、各種がん検診(前立腺がんを除く)は70歳以上免除(要認印) 上表で会場を明記していないものは、すべて保健センターで実施

芦屋健康福祉事務所(芦屋保健所)

☎32-0707 国道2号線業平橋東へ150m

内容	日時・会場	対象・経費・その他
親子の心の健康相談 (予約制)	8日 13:30~14:30	しつけや子育て、親子関係での悩み等の相談(無料)
こころの相談(予約制)	2・15日 13:30~14:30	老人の痴呆、うつ等専門医によるこころの病気の相談(無料)
検便(赤痢等)	毎週月・火・水曜日 9:00~12:00	各菌ごと440円 サルモネラ菌検査は月、火受付
水質検査 (特殊項目は要予約)	毎週月・火・水曜日 9:00~12:00	一般4,600円 特殊項目2,400円
一般健康相談(予約制) 事業所検診(予約制)	18日 13:00~14:00	検査項目、検査数により 金額変動(有料)
HIV、HCV、HBs検査 (予約制)	18日 14:00~14:30	HIVのみ匿名検査は無料 証明書が必要なかたは有料 検査数により金額変動
専門栄養相談(予約制)	1・8日 10:00~12:00	専門栄養相談(無料)

家庭等でできる省エネ提案

2月は「省エネルギー月間」

「はじめています。地球にやさしい新生活」

テレビのつけっ放しを控えましょう!
 見る必要のないときにもテレビをつけっ放しにしていませんか? 1日1時間テレビの使用を控えましょう。(内閣府エコライフ・ハンドブックより)



照明はこまめに消灯を!
 必要のないときにも照明をつけっ放しにしていませんか?
 照明をこまめに消灯することに努めましょう。

問い合わせ 生活環境部総務課環境保全担当 ☎38-2051