

健康・保健

健康インフォメーション

■芦屋健康福祉事務所からのお知らせ
 芦屋健康福祉事務所地域保健課
 (☎32-0707)

【指定難病医療費助成制度】

「難病の患者に対する医療費等に関する法律」の規定に基づく331疾患を対象とした指定難病への医療費助成制度。医療費助成の支給を受けるには、申請の上、認定を受ける必要あり。

【小児慢性特定疾病医療費助成制度】

「児童福祉法」の規定に基づく756疾患を対象とした医療費助成制度。医療費助成の支給を受けるには、申請の上、認定を受ける必要あり。

【各種衛生検査】

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) ④④80円⑤5,100円⑥項目で異なる(要予約)

【おやこdeクッキング】

8月23日(木)・24日(金)午前10時～午後1時
 精道小学校 市内在住の4歳～小学生と保護者・各13組
 親子2人1組900円(兄弟同伴は1人400円追加)
 8月10日(金)までにはがきかファクスで「おやこdeクッキング申込み・希望日・保護者・子どもの氏名・年齢」

住所・電話番号を芦屋健康福祉事務所地域保健課へ(FAX38-1340/〒659-0065 公光町1-23)※応募多数抽選。参加可否ははがきで通知。グループ申し込み不可。

健康講座・教室・相談

■血管年齢測定会

8月6日～平成31年2月 血管年齢測定(初回)相談3回・希望により血液検査・運動あり※8月6日(月)は説明会のため必須。その他日程変更等要相談
 服薬中・治療中でない40歳から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
 7月17日～30日までに右記へ 所&園保健センター(☎31-1586)

■助産師による「おっぱい相談室」

毎週木曜日・午後2時～(1人約30分)
 産婦人科外来 乳房マッサージ(個別相談含む) 妊婦、産後の母親 費2,500円 芦屋病院3階東棟(☎31-2156・午後1時～4時)

芦屋病院コラム

夏の感染症 ～ヘルパンギーナ～

夏には冬と違う感染症が流行します。そのうち今回はヘルパンギーナについて説明したいと思います。ヘルパンギーナは乳幼児に流行する夏風邪の一種で38～40度の熱が3日ほど続きます。のどの奥に小さな水ぶくれができるため、痛みが強く食事がとれなくなります。ひどいときは水分も受け付けず、脱水症になることもあります。特効薬はないため、痛み止め、熱さましなどの薬を使用し対応します。ご家庭で気をつけていただきたいことは、口の中が痛いときはゼリー、アイス、豆腐などかまわずに飲み込めるものを与える。酸っぱい飲み物(オレンジジュースなど)はのどにしみて痛むため避け、十分に水分を与える。高熱や元気がないとき以外は入浴は可能です。水分はできれば水分だけでなく塩分や糖

分が入っている飲み物(ドラッグストアやコンビニで売っているもの(例 アクアライトソーイオン飲料)を使うと低血糖や低塩分の予防になります。そして水分があまりとれないとき、高い熱が3日以上持続するときは、元気がなくぐったりしているときは小児科で再度診察を受けてください。保育園や学校は熱が下がりが口の痛みがなくなれば登園可能です。口の中が腫れる病気には他にも手足口病やヘルペス歯肉口内炎などの病気もあるため治りが悪い場合や新しく症状が出てきた場合も診察を受けるようおすすめします。

小児科部長 森田 拓

問い合わせ 芦屋病院 ☎31-2156



7月の保健センターだより(予防・健康づくり)

～妊娠・子育ては1日号でご確認ください～

事業名	日時・会場	対象・その他
肺がん検診(65歳以上は結核検診含む)	8月8日(水) 午後1時～1時30分	40歳以上/年1回(無料)胸部直接撮影【要予約】必要な人はかく痰検査(900円)
胃がん検診	8月以降の予約受け付け中	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】
大腸がん検診	随時受付(火曜日の午前中に提出)	40歳以上/年1回(800円)便潜血反応検査(2日法)
がん検診 前立腺がん検診	8月2日(木) 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	〔芦屋病院〕☎31-2156 毎週月～金曜日の午前中 〔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)マンモグラフィー・視触診 ※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】
集団 乳がん検診	17日(火) 18日(水) 27日(金) 31日(火) 8月10日・24日(金) 午前検診車(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【予約が必要な医院があります】
アスベスト検診	25日(水) 午後1時～1時30分	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】
肝炎ウイルス検診	8月2日(木) 午前10時30分～11時	肝炎ウイルス検査を受けたことがない40歳以上【要予約】
骨粗しょう症検診	24日(火) 8月21日(火) 午前9時30分～10時	20歳以上・超音波法(1,000円)【要予約】
健康チェック(3時間人間ドック)	8月以降の予約受け付け中	市内在住・在勤30歳以上(9,000円)【受診日の1週間前までに要予約】
歯の無料相談・健診	18日・8月15日(水) 午後1時～2時45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)
げんき度健診(体力測定)	28日(土) ①午前10時～午後0時15分 ②午後1時30分～3時45分	市内在住・在勤20歳以上【要予約】
特定健康診査《集団》	27日(金)・31日(火)・8月10日(金)・24日(金) 午前	40歳以上の国民健康保険加入者【健診日の11日前までに要予約】*社会保険加入者は、お問合せください
後期高齢者医療健康診査	市内実施医療機関 診療時間内	75歳以上の後期高齢者医療制度加入者【要予約】
事業所検診	随時(事業所単位で申し込み)	市内在勤者【要予約】
健康相談	26日(木)午前・8月2日(木)午後・9日(木)午前	成人/医師による相談【要予約】
栄養相談	17日・8月7日・21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等の食事相談【要予約】
保健相談	26日・8月9日(木) 午前9時30分～11時	保健師による生活習慣病の予防等【要予約】

- ◆会場の明記していないものはすべて保健センター ◆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)、肝炎ウイルス検診は70歳以上(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)

■熱中症にご注意下さい!

問い合わせ 消防本部救急課 ☎32-2345

- 子どもや高齢者へは、周囲の人が十分に気をつけましょう。
- ◆子ども・・・体温調整機能がまだまだ未熟です。身長が低い地面の照り返しにより、大人より高い温度にさらされやすくなります。
 - ◆高齢者・・・加齢により、体温を下げるための体の反応が鈍くなっています。のどの渇きや暑さを感じにくく、汗をかきにくいいため、自覚がないのに熱中症になる危険があります。

住友林業グループ 2020年春 オープン予定 3つのホームを20年超にわたり運営。そのノウハウを西宮に結集。 エレガノー西宮 阪急西宮北口駅、JR西宮駅と2wayアクセスが可能です。

2018年9月 西宮北口に販売センター開設 (阪急西宮北口駅から徒歩約7分)

資料請求・説明会等のお問い合わせは、フリーコールにて(平日9時～17時) ☎0800-100-2438

エレガノー西宮開設準備室(エレガノー甲南内)

【エレガノー西宮】所在地:西宮市津門大塚町1番17 ●構造:鉄筋コンクリート造地上14階建2棟、5階建1棟 ●総居室:309戸(一般居室219戸、介護居室90戸)【西宮市サービス付き高齢者向け住宅運営指導指針による表示】●類型:サービス付き高齢者向け住宅 ●居住の権利形態:利用権方式 ●利用料の支払い方式:一部前払い・一部月払い方式 ●入居時の要件:入居時自立・要支援・要介護 ●介護保険:在宅サービス利用可 建物:自社所有 土地:普通借地(アーク不動産株式会社・平成29年契約)

◎メルマガ会員募集中! 詳しくは → エレガノー西宮 検索

スミリンケアライフ株式会社 〒651-0073 神戸市中央区臨海海岸1丁目5番1号(国際健康開発センター3階) TEL.078-261-6665 FAX.078-261-6662

★夏休み特別企画★ 短期補習教室を実施します! 1学期の成績はどうだったかな?

実施日 火曜日・木曜日 7/24・26・31・8/2・7・9・21・23・28・30

教科 要相談(感想文可)

実施時間 小学生コース/16:30～18:00 中学生コース/18:30～20:00

費用 各コース 1,000円/回

乳幼児一時預かり キッズサポート まつぼっくり 事前予約必要 見学自由

開設日時 月～金曜日・9時～17時 *この時間内のご希望時間 *祝日・第4金曜は休み

対象年齢 4か月～就学前

利用料金 1人1時間:700円

当日受付は11時迄。急なご利用にも対応できます! まずはご連絡ください

公益社団法人 芦屋市シルバー人材センター「はつらつ館」 TEL.0797-32-1414 芦屋市宮塚町2-2 FAX.0797-31-9223 http://www.sjc.ne.jp/ashiya