

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)

【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) 費①480円②5,100円③項目で異なる(要予約)

【食の健康協力店募集】  
 食の健康運動のPRや、健康メニューの提供など、食を通じた健康への取り組みを行う飲食店・お弁当、そう菜などの中食を販売する店を募集。参加店にはステッカー、登録証を配布。

【飲食店の皆さん「HACCP」に沿った食品衛生管理計画書を作成しましょう】  
 10月11日(木)・23日(火)・11月14日(水)午後3時～4時30分  
 芦屋健康福祉事務所 40人(要予約) 費2,000円(協会無料)  
 芦屋食品衛生協会(☎38-7507/☎38-1340) 午後1時～4時/火・土・日曜除く)

健康講座・教室・相談

■血管年齢測定会  
 10月1日～平成31年4月 血管年齢測定・相談3回・希望により血液検査・運動あり※10月1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  
 9月18日～25日に下記へ 芦屋保健センター(☎31-1586)

■芦屋病院公開講座  
 10月6日(土)午後2時～3時30分  
 市民センター 出張!糖尿病教室 師糖尿病・内分泌内科・紺屋浩之医師ほか 費200円  
 当日直接会場へ 公民館(☎35-0700)

■お母さんとお子さんの食事Goodバランスアップ教室  
 10月17日(水)午前10時～午後0時30分  
 保健福祉センター ①「バランスの良い食事についてお弁当箱を使って考えよう」講話・グループワーク②パイキング形式の試食(保護者) 1歳6カ月～未就学児の保護者・20人(託児・1歳以上) 母子健康手帳・筆記用具・飲み物  
 9月18日(火)から右記へ(要予約) 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

乳がん検診の重要性

芦屋病院 問い合わせ ☎31-2156

乳がんは女性のがんの中では罹患率第1位であり、日本人女性の10人に1人が乳がんになると言われ、さらに今後増加傾向にある疾患です。しかし早期発見し正しい治療を受ければ、大切な乳房を失うことなく完治する疾患でもあるので、すべての女性は乳がん検診やその治療についての知識を持つことが重要です。乳がん検診は自己検診も重要ですが、30歳を越えたら専門医療機関での乳房撮影(マンモグラフィ)検査あるいは超音波検査を年1回行うことをお勧めします。これにより触診でもわからないほどの微小乳がんを発見することも可能です。市立芦屋病院では乳がん検診を標準としており、乳がんの診察はいつでも可能です。特に乳腺専門外来を火曜日、水曜日、木曜日に開設しており、予約センターで

の電話予約も可能です。また検診については高性能の乳房撮影装置と高感度の超音波機器を装備しており、専門の女性技師による検査ならびに専門医による診断と結果説明が1日で可能です。当科の乳がんの治療に関しては、手術は乳房温存手術を基本とし、患者さんの要望に則した整容性を重視した手術を心掛けています。希望者には乳房再建手術も可能です。昨年1年間では100例を超える乳がんを含む乳腺疾患の手術を施行しております。以上、近年乳がんの治療は急速に進歩しており、このようなことを理解し乳がん検診の心得を忘れなければ、乳がんは恐れる必要のない疾患と言えるでしょう。

芦屋病院副院長 水谷伸



9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)	10月10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	10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	10月4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・授乳中の方は不可【要予約】
集団 乳がん検診	18日・25日(火)・28日(金)・10月12日(金)・16日(火)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	26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	10月4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	10月23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)	10月以降の予約受け付け中	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】
歯の無料相談・健診	19日・10月17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(金) 午前9時30分～11時45分	市内在住・在勤20歳以上【要予約】
特定健康診査《集団》	28日・10月12日(金)・16日(火)・19日(金)・25日(木)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】
事業所健診	随時(事業所単位で申し込み)	市内在勤者【要予約】
健康相談	10月4日(木)午後	成人/医師による相談【要予約】
栄養相談	18日・10月2日・16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	27日・10月11日(木) 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/☎31-1018(呉川町14-9)

福祉センター水浴訓練室 開放 スケジュール(30年度下半期)

問い合わせ 水浴訓練室 ☎31-0609

【障がい者】火曜日・午後1時30分～3時(コースロープあり)水曜日(第4週を除く)・午前9時15分～10時30分(コースロープなし)土曜日・午後3時45分～5時(コースロープあり)【障がい児】土曜日(隔週)・午後0時30分～1時30分

【ぜんそく児】土曜日・午後2時～3時【高齢者】火・水・木・金曜日・午前11時15分～午後0時45分※水中歩行のみ(遊泳コースはありません)水・木・金曜日・午後1時15分～2時30分(金曜は隔週)

- 事業によりスケジュールを変更する場合があります。
- ご利用には登録と予約が必要です。(受け付けは火～土曜日)

木と生きる幸福 住友林業グループ ご入居者の「安心・安全・快適」な暮らしを充実の体制でサポート。 広告

エレガント甲南 介護付有料老人ホーム

ホーム見学会開催(要予約) JR摂津本山駅まで車での送迎があります。

9/19(水) 10/25(木) 10/7(日)  
 各日11:00～14:00 11:00～13:00  
 昼食付 参加費:お一人様1,000円(昼食・税込/各日) ※昼食なし(参加無料)

見学会は入居状況により共用部のみの見学・ご案内になる場合がございます。

☎0120-65-8208 受付時間 9:00～17:00

スモリンケアライフ株式会社 (住友林業株66.7%出資) 神戸中央区臨海通1丁目5番1号 神戸健康開発センター3階 TEL.078-261-6665 FAX.078-261-6662 www.s-carelife.co.jp

シルバーチャレンジ講座 花こもの手芸講座

パールハンガー(10月) クリスマスリース(11月) マカロンストラップ(12月)

木曜クラス…10/11・11/8・12/13 土曜クラス…10/13・11/10・12/8 午前10時～11時30分

場所 はつらつ館東隣「小町カフェ」 定員 12名

受講料 各クラス3回で2,400円(材料・飲物代含)【前納】

※平成30年10/5(金)申込締切

介護予防講座 健康コミュニケーション麻雀

指先を使い、脳を活性化し、会話しながら楽しむことが目的です。(初心者・未経験者に限る)

10/10・24、11/14・28、12/12・19、1/9・23(全8回) 午後1時30分～午後3時

市内在住 60歳以上の対象

場所 はつらつ館大会議室 定員 28名

受講料 8回で4,400円(教材費含)【前納】

お申込み・お問合せ ☎0797-32-1414 FAX 0797-31-9223 http://www.sjc.ne.jp/ashiya