

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】
日毎週月・火(祝日除く)午前9時～11時45分
内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】
日10月11日(木)・23日(火)・11月14日(水)午後3時～4時30分
所芦屋健康福祉事務所
人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

日10月1日～平成31年4月
内血管年齢測定・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
日9月18日～25日に下記へ
所☎☎保健センター(☎31-1586)

■芦屋病院公開講座

日10月6日(土)午後2時～3時30分
所市民センター
内出張!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
日当日直接会場へ
☎☎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
日10月17日(水)午前10時～午後0時30分
所保健福祉センター
内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 バイキング形式の試食(保護者)
人1歳6カ月～未就学児の保護者・20人(託児・1歳以上)
日母子健康手帳・筆記用具・飲み物
日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」

日毎週木曜日・午後2時～(1人約30分)
所産婦人科外来
内乳房マッサージ(個別相談含む)
人妊婦、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)



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～

Table with columns: 事業名, 日時・会場, 対象・その他. Lists various health checkups like lung cancer, breast cancer, and general health checks.

◆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)

芦屋病院コラム

乳がん検診の重要性

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腺外科を標榜しており乳腺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

問合わせ
芦屋病院
☎31-2156

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。なおお気軽に受診してください。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がけています。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、乳がんは恐るべき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

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)

【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)

Advertisement for Home Visit Study Meeting (ホーム見学会開催) by SMC Life Co., Ltd. Includes dates (9/19, 10/25, 10/7) and contact info (0120-65-8208).

Advertisement for Handicraft Lecture (花こもの手芸講座) and Health Communication (健康コミュニケーション麻雀). Includes dates and contact info for SJC (0797-32-1414).