

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  
 ①&②芦屋健康福祉事務所地域保健課  
 (☎32-0707)

【各種衛生検査】  
 ①毎週月・火(祝日除く)午前9時～11時45分  
 ②①検便(赤痢菌等)③水質検査(一般9項目)④水質検査(特殊項目) ⑤①480円②5,100円③項目で異なる(要予約)

【指定難病医療費助成制度】  
 ①「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】  
 ①「児童福祉法」の規定に基づく756疾病を対象とした医療費助成制度を実施。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。

会のため必須。その他日程変更等要相談 ①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 ④11月15日～26日に右記へ ⑤⑥保健センター(☎31-1586)

■幼児の食事とおやつ教室  
 ①12月14日(金)午前10時～午後0時30分 ②保健福祉センター ③①講演「お母さんに知って欲しい幼児期からの食育」②試食「簡単行事食(おせち)」 ④1歳6カ月～未就学児と保護者30組(託児あり:1歳以上・先着30人) ⑤神戸女子短期大学食物栄養学科教授・平野直美氏 ⑥母子健康手帳・筆記用具・飲み物 ⑦11月15日(木)から右記へ ⑧保健センター(☎31-1586)

■助産師による「おっぱい相談室」  
 ①毎週木曜日・午後2時～(1人約30分) ②産婦人科外来 ③乳房マッサージ(個別相談含む) ④妊婦、産後の母親 ⑤2,500円 ⑥芦屋病院3階東病棟(☎31-2156・午後1時～4時)

健康講座・教室・相談

■血管年齢測定会  
 ①12月3日～平成31年6月 ②血管年齢測定・相談3回・希望により血液検査・運動あり※12月3日(月)は説明



11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
がん検診		
肺がん検診(65歳以上は結核検診含む)	12月12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	2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(郵送提出)	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	12月6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 【まいい乳腺クリニック】☎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・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】
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】
検(健)診		
アスベスト検診	28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	12月6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	12月25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)	12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	21日・12月19日(水) 午後1時～2時45分(歯科センター)	市内在住・在勤者(40歳以上には歯周病検診あり)
げんき度健診(体力測定)	30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《個別》	市内実施医療機関診療時間内	40歳以上の国民健康保険加入者【要予約】
後期高齢者医療健康診査	12月8日(土)まで	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】
相談		
健康相談	12月6日(木)午後	成人/医師による相談【要予約】
栄養相談	20日・12月4日・18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	29日(木)・12月21日(金) 午前9時20分～11時20分	保健師による生活習慣病予防等【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)

### 芦屋病院コラム

## 緩和ケアが広がるように

緩和ケアは、がんなどの重い病気にかかった患者さんに対して行う身体的・精神的ケアであり、病気の初期段階から、緩和ケアが必要とされています。

ある患者さんのお話です。がんを疑われている大きな病院の専門外来に紹介されて受診しましたが、朝早くから行っているにもかかわらず夕方まで診察を待たされました。それまでの間、次々に診察室に入っていくがんの患者さんの姿をみて、流れ作業的な機械的な冷たさを感じ、診察の順番が来る前に家に帰ってしまいました。

それから、約2年間民間療法を転々と受けるも、病状は徐々に進み、友人にすすめられた病院の緩和ケア内科の外来に受診しました。がん疼痛があるため痛み止めなどの服用を勧められるも、民間療法の継続のみ希望されました。その1カ月後、病院へ救急

搬送され、お亡くなりになったとのことでした。芦屋病院の緩和ケア内科にも、このように標準的ながん医療を拒否されて来られる患者さんがおられます。

がんが診断されたときからの緩和ケアだけではなく、診断される前から患者の気持ちに配慮する診療体制が、がんに限らずどんな病気にも必要と思われれます。医療不信の状態でも緩和ケアに紹介されても、緩和ケアそのものに対する受容もできません。

芦屋病院緩和ケア病棟は、平成30年6月以降ほぼ満床状態が続いています。さまざまな患者さんご希望に沿えるように努力しており、患者本位の緩和ケアが医療全体に広がるように、質の高いケアを提供していきたいと、医師含むスタッフ一同は考えています。

芦屋病院 緩和ケア内科部長 松田良信

問い合わせ  
 芦屋病院 ☎31・2156

### 芦屋病院公開講座

問い合わせ 公民館 ☎35-0700

■日時 12月8日(土)午後2時～3時30分 ■会場 市民センター401室

■内容 抗がん剤治療の最新の話と看護

■定員 80人 ■講師 血液・腫瘍内科 西本哲郎 医師/がん化学療法看護認定看護師・吉田由美子看護師 ■費用 200円 ■申し込み 当日直接会場へ

水と生きる幸福

住友林業グループ

ELEGANO エレガノノ摩耶

介護付有料老人ホーム

## エレガノノ摩耶

見学会 要予約 11/25日 12/6日 12/15日 各日 11:00～14:00

参加費:お一人様 1,000円(昼食税別) 昼食付 ☎0120-01-4165

(公)全国有料老人ホーム協会会員 (住友林業株66.7%出資) (社)全国介護付きホーム協会会員

〒651-0073 神戸市中央区臨海通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

チャレンジ講座 「高齢者の食生活を考える」

～人生100年を楽しく元気に過ごすには～

日時 平成30年11月30日(金)10:00～16:00 調理実習 & 試食

場所 芦屋市民センター 料理室(214室)

内容 ①「いずみ会」講師による実習 ②食についての意見交換会

定員 芦屋市在住(60歳以上)24名

持ち物 エプロン・三角巾・手拭・筆記用具

費用 500円(当日ご持参ください)

新年を迎える前に…やっておかなくちゃ!! 詳細はセンター事務局へお問い合わせください。

- 12/3・10・17 13:30～15:30: パソコン年賀状個人教室 ●年賀状宛名書き、承ります!
- 新年はよく切れる包丁で! 11/28・12/26: はつらつ館にて刃こぎ開催!
- 1枚からOK!障子・ふすま・網戸張り替え ●窓拭き・網戸掃除、MANパワーチームが承ります!

公益社団法人 芦屋市シルバー人材センター「はつらつ館」

芦屋市宮塚町2-2 FAX.0797-31-9223 http://www.sjc.ne.jp/ashiya ☎0797-32-1414