

健康・保健

健康インフォメーション

■平成30年度高齢者肺炎球菌ワクチン定期予防接種期限のお知らせ
 対象者へ昨年5月に接種券をお送りしています。接種期間は、平成31年3月31日までです。期間を過ぎてからの接種は任意接種扱い(全額自己負担)となります。接種を希望される人はこの機会に接種することをお勧めします。
 問保健センター ☎31-1586/FAX31-1018

■芦屋健康福祉事務所からのお知らせ
 所&問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)
 ④1検体につき480円⑤1検体につき5,100円⑥項目で異なる(要予約)
 【石綿健康被害救済制度】
 石綿を吸入することによる中皮腫や肺がん、著しい呼吸機能障害を伴う石綿肺、著しい呼吸機能障害を伴うびまん性胸膜肥厚の健康被害を受けられた人およびそのご遺族で、労災補償等の対象とならない人に対し、医療費や弔慰金等の救済給付を支給。(認定申請や審査が必要です。)

【兵庫県特定不妊治療費助成事業】
 特定不妊治療(体外受精・顕微授精)を受けた夫婦に対し、治療費を助成。男性不妊治療の助成を拡大。※採卵から胚移植までの一連の治療の場合、初回を除き兵庫県独自の助成を実施
 ①~③にあてはまる人①県内に住所を有する法律上の婚姻をしている夫婦②指定医療機関で特定不妊治療を受けられ、夫婦合算した前年の所得額が730万円未満。③治療開始時の妻の年齢が43歳未満

【肝炎治療費助成】
 B型・C型慢性肝炎の早期治療を促進し肝硬変や肝がんへの進行を未然に防ぐ観点から、高額である肝炎インターフェロン治療、インターフェロンフリー治療および核酸アナログ製剤治療にかかる医療費を一部助成する制度。

【芦屋いずみ会会員募集】
 いずみ会は、地域で食育活動を実践しているボランティア団体です。食生活改善に関心のある人はどなたでも入会できます。自分の健康、家族の健康、そして地域のために一緒に活動しませんか?
 問芦屋いずみ会事務局・芦屋健康福祉事務所地域保健課 ☎32-0707

健康講座・教室・相談

■血管年齢測定会
 3月4日~9月 血管年齢測定・相談3回・希望により血液検査・運動あり※3月4日(月)は説明会のため必須。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
 2月15日~25日に右記へ 所&問保健センター ☎31-1586

■血管の若さを保つ!!血管力を食事でアップ教室
 ①3月12日(火)午後1時30分~3時30分②13日(水)午前10時30分~午後0時30分 所保健福祉センター ①講話・グループワーク・汁物の塩分測定「血管の若さを保つ食事とは?」②調理実習「血管の若さを保つっておきレシビ」 ③40歳以上・25人 ④健康課管理栄養士 ⑤調理実習材料費 600円 ⑥筆記用具、自宅で作られた汁物(塩分測定希望者のみ)⑦エプロン、三角巾 ⑧2月15日(金)から右記へ 問保健センター ☎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) 所産婦人科外来 ①乳房マッサージ(個別相談含む) ②妊婦、産後の母親 ③2,500円 ④問芦屋病院3階東棟 ☎31-2156・午後1時~4時

2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)	3月13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	3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	3月7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・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】
アスベスト検診	27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	3月7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	3月19日(火) 午前9時30分~10時	20歳以上・超音波法(1,000円)【要予約】
検(健)診		
健康チェック(3時間人間ドック)	3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】
歯の無料相談と健診	20日・3月20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)	3月22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】
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	22日(金)午前・3月7日(木)午後	成人/医師による相談【要予約】
栄養相談	19日・3月5日・19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	22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)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)

芦屋病院公開講座 問い合わせ 公民館 ☎35-0700

■日時 3月2日(土)午後2時~3時30分
 ■会場 市民センター401室 ■内容 乳がん検診 ■定員 80人 ■講師 芦屋病院外科 水谷伸医師 ■費用 200円 ■申し込み 当日直接会場へ



◆事業系ごみは、家庭ごみステーションに出せません

事業系一般廃棄物は、環境処理センターに直接持ち込むか、市の許可業者に処理を依頼してください。産業廃棄物は、専門業者による処理が必要です。※詳しくは「芦屋市事業系ごみハンドブック」をご覧ください。



◆マイバッグを利用しよう!

レジ袋の利用を抑えることで、限られた天然資源である石油の消費を抑え、ごみを減らせます。

◆マイ食器・マイボトルを利用しよう!

使い捨て容器や割り箸・ペットボトル等のごみを減らしましょう。

問い合わせ 環境施設課 ☎32-5391

木と生きる幸福
 住友林業グループ
 【神戸市有老人ホーム設置運営指導方針による表示】●類型/介護付有料老人ホーム(一般型特定施設入居者生活介護)●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(一般居室)選択方式(介護居室)●入居時の要件/入居時自立・要支援・要介護●介護保険/兵庫県指定介護保険特定施設、兵庫県指定介護予防特定施設●介護居室区分/全室個室●介護にかかわる職員体制/15:1以上、夜間(17:00~翌9:30)の介護職員4名、看護職員1名、になる時間帯がありますが緊急時等には対応いたします。
 【施設概要】●交通/JR「灘」駅より徒歩13分(約1km)、阪神「若屋」駅より徒歩10分(約800m)●構造/規模/設備/敷地/敷設コンクリート造 地上14階建(ケアセンター東館5階)●総居室数/一般居室134戸/介護居室96室●土地建物の権利形態/土地建物とも自社所有
エレガノー摩耶
 介護付有料老人ホーム
エレガノー摩耶
見学会 2/23(土) 3/5(火) 3/17(日) 3/27(水) 各日 11:00~14:00
 参加費:お一人様 1,000円(昼食付) ●JR灘駅・阪神若屋駅・阪急王子公園駅まで車でのご送迎があります。
 ☎0120-01-4165
 経営体 **スマリンケアライフ株式会社** (住友林業株66.7%出資) (公社)全国有料老人ホーム協会会員 (一社)全国介護付きホーム協会会員
 〒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

生徒募集!!
 たのしい放課後教室
 新年度から小学国語を新設します!(見学可)
 対象学年 小学3年生~中学3年生
 宿題やわかりにくいところを補習するおさらい教室です。
 教育経験豊富なシルバー会員が指導。
 曜日 原則毎週火曜と木曜(週1回5000円・週2回8000円)
 科目 小学生 算数・国語・英語 中学生 数学・英語
 時間 小学生 16:30~18:00 中学生 18:30~20:00
 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
 TEL 32-1414 FAX 31-9223 HP http://www.sjc.ne.jp/ashiya

傾聴グループ
「はつらつ館」市民公開セミナー
 講演会
 ハッピーコミュニケーション
 ~聞く・聴く・訊くから始めよう
 第1部 講師 増井孝子氏 ラジオパーソナリティ・さくらFMプロデューサー
 第2部 傾聴体験・あなたのお話聴きます
 日時 3月16日(土)13:30~15:30
 場所 芦屋市民センター 301・302号室
 受講料 500円(要電話申込・当日支払)