

Life&Health

風しん予防接種

☎こども家庭・保健センター ☎31-1586
【費用の一部助成】

☎4月1日～令和7年3月31日
【助成金額(1人1回限り)】麻しん風しん混合ワクチン2,500円・風しんワクチン1,500円※接種費用から助成金額を引いた額を医療機関でお支払いください。接種した際の領収書は、捨てずにお持ちください。

☎接種日に市内に住民登録があり、風しんにかかったことがなく、次のいずれかに当てはまる人▶妊娠予定・希望する20歳以上の女性▶MMR・MRまたは風しんの予防接種を受けたことがない妊婦の同居家族(現在妊娠中、可能性のある人は不可。接種前1カ月間・接種後2カ月間は妊娠を避けることが必要)☎各医療機関へ



【風しんの追加的対策

(風しん第5期定期予防接種)対象者に「風しんにおける抗体検査券および予防接種クーポン券」を昨年5月に送付しています。抗体検査・接種の希望者は医療機関にクーポン券をお持ちください☎昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性☎令和7年3月31日までに各医療機関へ



高齢者肺炎球菌ワクチン 定期予防接種

対象者は自己負担4,000円で23価肺炎球菌ワクチンが接種できます。☎市内に住民登録がある65歳(65歳の誕生日前日～66歳誕生日前日)の方☎実施医療機関☎こども家庭・保健センター ☎31-1586



芦屋健康福祉事務所

☎芦屋健康福祉事務所 ☎32-0707

【HIV・梅毒・肝炎検査(要予約)】

☎10日・24日(水)午後1時30分～2時(匿名検査)☎地域保健課 ☎26-8152

【①こころのケア相談・アルコール問題相談②難病等の専門栄養相談・食品表示の相談(要予約)】

☎①16日(火)午後1時～2時②23日(火)午前10時～正午☎地域保健課 ☎26-8152

【各種衛生検査】

☎毎週月・火(30日・祝日除く)午前9時～11時30分☎①検便(赤痢菌等)②水質検査(一般11項目)③水質検査(特殊項目)☎①1検体480円②1検体11,600円③項目で異なる(要予約・相談)☎企画課 ☎26-8159

子どものワクチン定期予防接種

【5種混合ワクチン】

☎従来の4種混合ワクチンに Hib ワクチンを加えた、5種混合ワクチンが定期接種として接種できるようになりました。

【小児肺炎球菌ワクチン】

☎従来の13価ワクチンから、15価ワクチンが定期接種として接種できるようになりました。

☎4月1日～☎生後2カ月～90カ月まで☎母子健康手帳☎各実施医療機関☎こども家庭・保健センター ☎31-1586

健康講座「お口のケアと健康 ～誤嚥性肺炎の予防～」

☎5月10日(金)午後1時15分～2時15分☎60歳以上・先着15人☎児玉秀樹歯科医師☎4月15日(月)午前9時30分から電話で下記へ(以降、平日9時～午後5時)☎☎上宮川文化センター ☎22-9229

救急医療

救急・休日の診療

マスク着用必須。発熱者は必ず事前に連絡してください。

- 救急指定病院
芦屋病院(外・内) ☎31-2156
南芦屋浜病院(外・内) ☎22-4040
芦屋セントマリア病院(整外・外・内) ☎23-1771
- 休日応急診療所(内・小)
☎21-2782(公光町5-13)
日曜・祝日・年末年始 午前9時～午後5時
- 休日夜間急病診療所(耳・眼)
☎06-6436-8701(尼崎市水堂町3-15-20)
日曜・祝日 午前9時～午後4時
土曜 午後6時～8時30分(耳鼻咽喉科のみ)
年末年始 午前9時～翌朝5時30分
- 歯科センター(歯) ☎31-0658(呉川町14-9)
日曜・祝日・年末年始 午前9時～11時30分
- 神戸こども初期急病センター(小)
☎078-891-3999(H A T神戸内)
月～金 午後7時30分～翌朝6時30分
土 曜 午後2時30分～翌朝6時30分
日曜・祝日・年末年始
午前8時30分～翌朝6時30分
- 急な病気やケガで救急や病院に迷ったら
救急安心センターあしや ☎#7119(年中無休) ※IPS電話 ☎078-331-7119

4月夜間当番医(金曜日・午後8時～11時)

5日 藤崎整形外科(整) ☎38-0107/ 12日 永松クリニック(外) ☎32-3399
19日 富永医院(内・小) ☎22-3823/ 26日 吉田内科クリニック(内) ☎38-7210

検診・相談

WEB予約はこちら→
検診受診日の2週間前
までの予約となります



がん検診		
肺がん検診 (65歳以上は結核 検診含む)	17日午後1時	40歳以上/年1回胸部直接撮影 【要予約・WEB予約可】 必要な人はかく痰検査(900円)
胃がん検診 (胃部X線撮影)	4月以降の予約受付中	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・WEB予約可】
胃がん検診 (内視鏡検査)	市内実施医療機関診療時間内	50歳以上/2年に1回(4,300円)【要予約】
大腸がん検診	随時受付(毎週火曜の午前中 または郵送提出)	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	5月10日午前10時30分	50歳以上男性/年1回 PSA検査(1,000円)【要予約・WEB予約可】
個別 乳がん検診 (マンモグラフィー)	[芦屋病院] ☎31-2156 毎週月～金曜の午前中 [あいかプレストクリニック] ☎38-7171(診療時間内) [芦屋セントマリアクリニック] ☎61-7211(診療時間内) [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) ※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【要予約】
検(健)診		
アスベスト検診	5月8日午後1時	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・WEB予約可】
肝炎ウイルス検診	5月10日午前10時30分	過去に肝炎ウイルス検査を受けたことが ない40歳以上【要予約・WEB予約可】
骨粗しょう症検診	19日午前9時30分	20歳以上・超音波法(1,000円)【要予約・ WEB予約可】
健康チェック (3時間人間ドック)	5月以降の予約受付中	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・WEB予約可】
歯の無料相談と健診	17日・5月15日午後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) 症状がなく、かかりつけ歯科医院がない人 対象【こども家庭・保健センターまで要予約】
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】
相談		
健康相談	4日午後・16日午後・26日午 前・5月9日午後	成人/医師による健(検)診結果の相談 【要予約】
栄養相談	2日・16日・5月7日午前9時 30分～11時	管理栄養士による生活習慣病予防の食 事相談等【要予約】
保健相談	25日午前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】

◆会場の明記のないものはすべてこども家庭・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 ◆こども家庭・保健センターにて実施の検(健)診はWEB予約可 ◆各がん
検診(前立腺がん・胃がん(内視鏡検査)検診を除く)は、70歳以上または後期高齢者医療制
度に参加している人(要被保険者証)は料金が免除となります。また、各がん検診(前立腺がん
検診を除く)は市民税非課税世帯に属する人(事前にこども家庭・保健センターに申し出が必
要・要本人確認書類)は料金が免除となります。

申し込み・問い合わせ こども家庭・保健センター健康増進係(保健福祉センター3階)
☎31-1586/☎31-1018(呉川町14-9)

凡例…☎日時 ☎会場・場所 ☎内容 ☎対象・定員 ☎講師 ☎持ち物
☎費用(記載のない催しは無料) ☎申し込み ☎問い合わせ

芦屋病院 ミニコラム

睡眠と健康

睡眠は健康維持に不可欠です。極端な睡眠不足は、肥満や疾病のリスクが高まると指摘されています。厚生労働省の「健康づくりのための睡眠ガイド2023」では、眠れる時間には限りがあり、加齢や季節による変化があるとされています。また、これは個人差があり、持病等によっても変化します。睡眠時間の目安として、年代別では「小学生は9～12時間」、「中・高校生は8～10時間」、「成人では6時間以上」、

緩和ケア内科 主任医長 阪上由香子

「高齢者では床上時間が8時間以上にならないこと」とされています。良い睡眠のためには生活習慣も重要で、朝日を浴びる、朝食を摂る等、適切な行動を心がけることが勧められています。ただし、睡眠障害や精神疾患が疑われる場合は医療機関への受診が勧められます。皆さんもご自身の睡眠習慣を見直してみませんか。

コラムの詳しい内容は
ホームページへ▶



芦屋病院公開講座「睡眠について」

☎日時 5月11日(土)午後2時～3時30分 ☎会場 市民センター401室 ☎費用 200円

問い合わせ 芦屋病院 ☎31-2156