

# このまちで いつまでも 自分らしく

## 65歳以上のかたの健康管理に

問い合わせ 保健センター ☎31-1586/FAX31-1018

健康診査	特定健康診査	国民健康保険のかた・長寿医療保険のかた・介護保険のかたは、12月末までに市内委託医療機関で受診してください。該当者には、受診券をお送りしています。	
	長寿医療(後期高齢者医療)健康診査		
	介護予防健診		
	同時実施	結核・肺がん検診	特定健康診査・長寿医療(後期高齢者医療)健康診査と同時実施。胸部X線、かく痰検査(必要なかたのみ) 70歳未満は料金900円
		大腸がん検診	特定健康診査・長寿医療(後期高齢者医療)健康診査と同時実施。便潜血反応検査:検体提出日は毎週火曜日の午前中。 70歳未満は料金800円
		前立腺がん検診	特定健康診査・長寿医療(後期高齢者医療)健康診査と同時実施。料金1,000円委託医療機関で受診してください。 芦屋病院(予約制)毎週月曜日～金曜日の午前中
		乳がん検診(マンモグラフィ併用)	70歳未満は料金2,800円
		子宮がん検診	委託医療機関で受診してください。 70歳未満は料金1,000円
		胃がん検診	胃部X線直接撮影・問診(予約制) 70歳未満は料金3,500円
		骨粗しょう症検診	超音波法による個別測定(予約制) 料金1,000円
接種 予防	インフルエンザ	10月中旬から来年1月末まで委託医療機関で接種。 1回1,000円	
健康相談	健康相談	医師による生活習慣病予防の個別相談(予約制) 毎月第1火曜日午後1時～3時/第4火曜日午前9時30分～11時	
	栄養相談	栄養士による生活習慣病予防の個別相談(予約制) 第4火曜日 午前9時30分～11時	
	歯の無料相談と検診	歯科医師・歯科衛生士による歯周病等の相談 第1・3水曜日午後1時～2時45分	
健康教育	げんき度健診	握力測定など5種目の体力測定(予約制) 奇数月第4金曜日 午前9時～11時30分	
	健康講座	子宮がん・乳がんについて、医師による講義、食品展示など(予約制) <来年2月開催予定>	
訪問指導	在宅寝たきり 予防訪問指導	40歳以上のかたで健康診査等の要指導者、介護に携わる家族。希望のかたは随時受け付けます。	
	在宅寝たきり者 歯科訪問指導	60歳以上の寝たきりまたは寝たきりに近い状態のかたの家庭に、歯科医師・歯科衛生士・保健師が訪問して義歯の調整等を行います。希望のかたは随時受け付けます。	

**日曜日版**  
**げんき度健診**

■日程 十一月十六日(日曜日)  
午前10時～正午  
午後一時～三時

■会場 市民センター四〇一室

■内容 握力・脚筋力・柔軟性・バランス・持久力等

■定員 各三十人(要予約)



■予約 十月一日から受け付け  
■測定結果は、コンピュータ判定  
\* 栄養士会会員による栄養相談  
\* 看護協会西阪神支部による健康相談

「ご自身の体力を」存じますか?  
**げんき度健診予約受付中!**

問合わせ 保健センター ☎31-1586

普段、ご自分の体力を知る機会のないかた、また運動不足について少しでも気になっているかたが、気軽に受けられる体力測定「げんき度健診」を日曜日に行います。測定のほかに、健康相談、栄養相談も受けられます。ぜひ参加してみませんか?

## 平日版

### げんき度健診

■日程 奇数月の第四金曜日

九月二十六日・十一月二十八日・平成二十一年一月十六日・三月二十七日午前九時～十一時三十分

## 介護予防で元氣な毎日を

地域で最後まで暮らし続けるためには、要介護状態にならないように予防し、要介護状態となっても悪化させないことが必要です。

本市においては、運動機能の低下のおそれのあるかたに、体操や筋力の向上トレーニングの提供や口腔機能の低下のおそれのあるかたに、口腔清掃の助言や食べ方・飲み下しの訓練、低栄養のおそれがあるかたに、

食事に関することの助言等適切な介護予防事業が受けられるよう、支援しています。

介護予防事業には、介護予防健診を受診した結果、参加が必要とされたかたのための、「すこやか教室」と六十五歳以上のかたなら、どなたでも参加できる「さわやか教室」があります。

■会場 医師会医療センター三階  
■内容 握力・脚筋力・柔軟性・バランス・持久力等  
\* 測定結果はコンピュータ判定します。  
■定員 各三十人(要予約)  
■申し込み 保健センターへ



利用するために、まず介護予防健診を受診してください。医師が介護予防の必要性を判断します。その結果、該当するかたについては、介護予防事業の教室をご案内します。お住まいの地域の高齢者生活支援センターの担当者とともに、介護予防支援計画を作成し、教室を利用していただきます。

## 通所型介護予防事業(すこやか教室ほか)

### すこやか教室

山手中学校区

内容	場所
筋力向上	アクティブライフ芦屋
	アクティブライフ山芦屋(マシンあり)
	セントラルフィットネスクラブ芦屋(マシンあり)

精道中学校区 (※は栄養・口腔指導あり)

内容	場所
筋力向上	※芦屋市医師会医療センター
	※呉川介護予防センター

潮見中学校区

内容	場所
筋力向上	南芦屋浜島集会所

内容	場所
口腔・栄養	呉川介護予防センター

すこやか高齢者訪問事業 (教室に来所できないかたへ)

プログラム	スタッフ
筋力向上	トレーナー・保健師
口腔ケア	歯科衛生士
栄養改善	管理栄養士・保健師

### さわやか教室 (市内65歳以上のかたならどなたでも参加できます)

山手中学校区

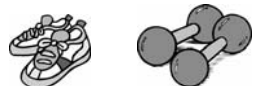
内容	場所
体操教室	前田集会所
	老人福祉会館(大広間)
	あしや聖徳園

潮見中学校区

内容	場所
体操教室	あしや喜楽苑
	あしや

精道中学校区

内容	場所
体操教室	呉川介護予防センター
	芦屋ブーケの里(マシンあり)
	エルホーム芦屋
音楽療法	呉川介護予防センター



## 地域で社会活動に参加しませんか?

- \* これまでの経験を活かしたい!
- \* 健康のため身体を動かしたい!
- \* 友達・仲間と地域で活動したい!
- \* 時間があるので何かしたい!
- \* 追加的収入(お小遣い)がほしい!

子育て支援の注文が増えています。子ども好きなかた、保育士や看護師のキャリアを持ったかたも大歓迎! シルバー世代で地域の子育てをお手伝いしませんか?

1週間に1日あるいは1日1時間の仕事など、多種多様な仕事をあなたのライフスタイルで選べます。活動場所は芦屋市内です。

毎月第2水曜日・午後1時30分から説明会を開催(要予約)

60歳以上で元気に活動できるかたならどなたでも登録できます!



問い合わせ 芦屋市シルバー人材センター ☎32-1414  
ホームページ <http://www.sjc.ne.jp/ashiya/>