

いつまでも すこやかに 生き生きと暮らせるまち

新型インフルエンザの流行拡大に備えて

今回の新型インフルエンザでは、患者のかたのほとんどが軽症のまま回復しています。市民の皆さんには、過大な心配をしないようにしてください。

一方、感染を防ぐため、手洗い・うがい・せきエチケットなどに、引き続き取り組んでくださるようお願いいたします。

《急な発熱・せき・のどの痛みなどの症状が出たら…》

かかりつけの医師などにあらかじめ電話をして、受診できたかを確認してください。また、受診先の医療機関から受診時間等の指定がある場合は、その指示に従ってください。

《受診先が分からないときは…》

芦屋健康福祉事務所の「新型インフルエンザ健康相談窓口」（☎32-0257）で、近くの受診可能な医療機関をご案内します。

《受診の際には…》

マスクを着用する・せきエチケットを守るなど、感染を広げないように注意してください。

せきエチケットとは？

- せきやくしゃみが出そうになったとき！
- せきやくしゃみが出るとき！

まず、ハンカチ・ティッシュなどで口と鼻を被いましょう。使用したティッシュはごみ箱に捨てましょう。

その後は、よく手を洗いましょう。

症状のある人は、マスクを正しく着用しましょう。



新型インフルエンザ感染拡大防止のため引き続き市民の皆さんのご協力をお願いします。

- 日程 十一月八日（日曜日）
午前10時～正午
午後一時～三時
- 会場 市民センター401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

* 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



日曜版

げんき度健診

普段、「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？

問い合わせ 保健センター ☎31-1586

げんき度健診予約受付中！

「自身の体力を」存じですか？

高齢者インフルエンザ予防接種を受けましょう！

季節性インフルエンザの予防接種は、10月中旬から来年1月末まで、65歳以上のかた・60歳以上65歳未満で身体障害者手帳内部障害1級所持のかたについては、実施医療機関で1回1,000円で接種していただけます。

実施医療機関については、保健センター（☎31-1586）へご確認ください。なお、心臓病・腎臓病・糖尿病・喘息・免疫不全症等の基礎疾患のあるかたについては、り患すると重症化しやすいため、予防接種を積極的に受けるようにしましょう。

- 日程 奇数月の第四金曜日
九月二十五日・十一月二十七日・平成二十二年一月二十二日・三月二十六日（午前九時～十一時三十分）
- 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で判定します。
■定員 各三十人（要予約）
■申し込み 保健センターへ



平日版 げんき度健診

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

■実施医療機関・芦屋病院等、特に会場の記載がない健診等については、保健センターで実施しています。

健康診査・がん検診	特定健康診査		予防接種	インフルエンザ	
	長寿医療(後期高齢者医療)健康診査	介護予防健診		健康相談	健康教育
同時実施 がん検診	結核・肺がん検診	特定健康診査・長寿医療(後期高齢者医療)健康診査と同時に実施。胸部X線(無料)・かく痰検査(70歳未満のかたは料金900円)については必要なかたのみ受診	インフルエンザ	10月中旬から来年1月末まで、実施医療機関で接種。 1回1,000円	
	大腸がん検診	特定健康診査・長寿医療(後期高齢者医療)健康診査と同時に実施。便潜血反応検査：検体提出日は毎週火曜日の午前中。70歳未満のかたは料金800円	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	
	前立腺がん検診	特定健康診査・長寿医療(後期高齢者医療)健康診査と同時に実施。PSA検査は料金1,000円	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1・3火曜日、午前9時30分～11時	
	乳がん検診(マンモグラフィ併用)	芦屋病院(予約制)/毎週月曜日～金曜日の午前中 70歳未満のかたは料金2,000円	歯の無料相談と健診	歯科医師・歯科衛生士による歯周病等の相談/歯科医師会館/第1・3水曜日、午後1時～2時45分	
	子宮がん検診	実施医療機関で受診してください。70歳未満のかたは料金1,000円	げんき度健診	握力測定など5種目の体力測定(予約制)/医師会医療センター/奇数月第4金曜日、午前9時～11時30分	
	胃がん検診	胃部X線直接撮影・問診(予約制) 70歳未満のかたは料金2,500円	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>	
	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	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。	