

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	老人健康診査 (介護予防健診)	10月末までに委託医療機関で受診してください。 該当者には、封書でお知らせしています。
	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
	結核・肺がん検診	老人健康診査と同時実施。胸部X線、喀痰検査(必要なかたのみ) 70歳未満は料金900円
	乳がん検診 (問診・視触診)	委託医療機関で受診してください。 70歳未満400円
	乳がん検診 (マンモグラフィ併用)	芦屋病院(予約制) 毎週火・木・金の午前中 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
	大腸がん検診	老人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	老人健康診査と同時実施 料金1,000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
	予防接種	インフルエンザ
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2・4火曜日・午後1時～3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) 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
	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3水曜日・午後1時～2時45分 ■会場 歯科医師会館
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・大腸がんについて、医師による 講義、食品展示など(予約制)10・12月開催予定 ■会場 保健センター
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。

ご自身の体力をご存じですか？

げんき度健診(体力測定)予約受付中！！

保健センターでは、普段、ご自身の体力を知る機会がないかた、また運動不足について少しでも気になっているかたが、気軽に体力測定を受けられる「げんき度健診」を次の日程で行っています。一度、受けてみませんか？

日程	奇数月の第4金曜日・午前9時～11時30分	
	平成19年 9月28日(金)	平成20年 1月25日(金)
	11月30日(金)	3月28日(金)
	※11月11日(日)に、市民センターでの「げんき度健診」も企画 しています。	
会場	医師会医療センター3階	
内容	握力、脚筋力、柔軟性、バランス、持久力の測定等 ※測定結果はコンピュータ判定します。	
定員	先着30人<要予約>	
予約先	保健センター ☎31-1586/FAX31-1018	

介護予防で元気な毎日を過ごしましょう

問い合わせ 高年福祉課 ☎38-2044

地域で最後まで暮らし続けるためには、要介護状態をできるかぎり予防し、要介護状態となっても状態を悪化させないことが必要です。

本市においては、運動機能の低下の恐れのあるかたに、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恐れのあるかたに、口腔清掃の助言や食べ方・飲み下しの訓練、低栄養の恐れがあるかたに、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65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。



通所型介護予防事業(すこやか教室ほか)

利用するには、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。



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(※の場所は栄養・口腔指導もあります)

内容	場所
筋力向上	芦屋ブーケの里(マシンあり)
	※芦屋市医師会医療センター

潮見中学校区

内容	場所
筋力向上	南芦屋浜市営集会所

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	アクティブライフ山芦屋
	老人福祉会館(大広間)

精道中学校区

内容	場所
体操教室	呉川介護予防センター
音楽療法	呉川介護予防センター

全地区共通

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

潮見中学校区

内容	場所
体操教室	あしや喜楽苑



見つけませんか？～新たな生きがい～

60歳からの充実した第2の青春を過ごすために、地域で仕事やボランティアなどの社会参加活動に参加しませんか？

- * これまでの知識、技能、経験を活かしたい！
- * 健康のため身体を動かしたい！
- * 友達を見つきたい！
- * 地域に貢献したい！
- * 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！



1週間に1日あるいは2～3時間の仕事から、1カ月以内100時間程度の仕事をあなたのライフスタイルで選べます。

毎月第2水曜日・午後1時30分から説明会を開催していますので、市内の元気な60歳以上の皆さん！ぜひお問い合わせください。

問い合わせ 社団法人芦屋市シルバー人材センター(県知事認可の公益法人)
☎32-1414/FAX31-9223 <〒659-0068 業平町6-19(国道2号沿い)>