

ふれあう心で健やかな暮らし

保健センターからのお知らせ

問い合わせ 保健センター ☎31-1586(呉川町14-9)

65歳以上のかたの健康管理に

*各がん検診(前立腺がんを除く)は、70歳以上のかた無料

健康診査	特定健康診査 後期高齢者医療 健康診査	12月17日(土)までに、市内の実施医療機関で受診 ※該当するかたには、受診券を送付します。 ※12月は込み合いますので、早めに受診してください。	
	介護予防健診		
	同時実施	結核・肺がん 検診	《胸部X線、かく痰検査(必要なかたのみ)》 特定健康診査・後期高齢者医療健康診査と同時実施 *費用:かく痰検査・900円【要予約】
		大腸がん検診	《便潜血反応検査》 特定健康診査・後期高齢者医療健康診査と同時実施 *費用:800円【要予約】
		前立腺がん 検診	《PSA検査》 特定健康診査・後期高齢者医療健康診査と同時実施 *費用:1,000円【要予約】
	乳がん検診(マンモ グラフィ併用)	《問診・視触診・マンモグラフィ》 *豊胸手術・ペースメーカー装着のかたは、受診できません。 芦屋病院(☎31-2156)/毎週月~金曜日(午前中) まさい乳腺クリニック(☎22-2800)/月~水曜日 (午前9時~午後6時)土曜日(午前9時~午後0時 30分) *費用:2,000円【要予約】	
	子宮頸がん検診	《問診・診察・細胞診(頸部)》 市内委託医療機関 *費用:1,000円【要予約】	
	胃がん検診	《胃部X線直接撮影・問診》 *費用:2,500円【要予約】	
	大腸がん検診	《便潜血反応検査》 保健センター窓口:説明随時/提出日毎週火曜日の午前中 *費用:800円【要予約】	
	骨粗しょう症検診	《超音波法による個別測定》費用:1,000円【要予約】	
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》【要予約】 第1火曜日・午後1時~3時 第4火曜日・午前9時30分~11時	
	保健相談	《保健師による健診結果の個別相談》 第2・4火曜日の午前9時30分~11時【要予約】	
	栄養相談	《栄養士による生活習慣病予防の個別相談》 第1・3火曜日の午前9時30分~11時【要予約】	
	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》 第1・3水曜日の午後1時~2時45分 歯科センターで相談・受診	
健康教育	げんき度健診	《握力測定など5種目の体力測定》 【要予約】 奇数月の第4金曜日・午前9時~11時30分	
	健康講座	大腸がん・子宮がん・乳がんについて、医師による 講義・食品展示など 来年2月開催予定 【要予約】	
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または 介護に携わる家族対象 <随時受け付け中>	

げんき度健診 予約受け付け中

■日時 奇数月の第4金曜日(9月30日・11月25日・平成24年
1月13日・3月23日)午前9時~11時30分 ■会場 保健福祉
センター運動室 ■内容 握力・脚筋力・柔軟性・バランス・持
久力等 測定結果は、コンピューターで判定 ■対象 市内
在住・在勤20歳以上 ■定員 先着30人 要予約 ■申し込
み&問い合わせ 保健センターへ



インフルエンザ予防接種を受けましょう!



これまでの新型インフルエンザは、平成23年4月以降は
季節性インフルエンザと呼称しています。今季の季節性
インフルエンザ接種事業は、10月15日から来年1月まで実
施し、市民のかたは実施医療機関で接種できます。接種費
用は、1回につき1,000円です。詳しくは、保健センターへ
お問い合わせください。
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、
積極的に予防接種を受けるようにしましょう。
日ごろから、感染しないように、手洗い・うがい・マスク
の着用・せきエチケット等を励行しましょう。

在宅生活を支援します

問い合わせ 芦屋ハートフル福祉公社 ☎38-3122



介護保険法に基づく事業
居宅介護支援(ケアプラ
ン作成)
通所介護(三条デイサー
ビスセンター)
訪問看護
訪問介護
■障害者自立支援法に
基づく事業
居宅介護

重度訪問介護
移動支援
■市の受託事業および
公社自主事業
配食サービス
高齢者生活支援センター
(精道生活支援センター)
高齢者住宅等安心確保
事業(生活援助員派遣)
訪問看護(医療保険
制度)
要介護認定調査
障がい者相談支援
ホームヘルプサービス



紙おむつ給付・宅配サー
ビス
公社だよりの発行
福祉講演会・介護教室等
開催

ハートフル福祉公社(賛助会員)を募集しています

市民の皆さんに健やかな日常生活を営んでいただき、市民の
皆さんと共に成長していくための組織とするため、賛助会員を
募集しています。

■年間 <個人会員 1口>1,000円
<団体会員 1口>10,000円

元気に活動できる60歳以上のかた 社会活動に参加しませんか?

「これまでの経験を生かしたい」「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)が欲しい」とお考えのかた、地域
で仕事やボランティアなどの社会活動に参加してみませんか。
参加希望のかたは、お気軽に説明会へお越しください。
■時間・内容 1週間のうち1日、1日のうち1時間から週20時
間程度の多種多様な仕事があります。あなたのライフスタイル
で選べます。また、地域で起業したいというかたも活動できま
す。現在、60歳から最高齢90歳の元気な800人が活動しています。
■活動場所 芦屋市内
■説明会 毎月第2火曜・午後1時30分(要予約)

《仕事もお請けします》

■家事のお手伝い(掃除・洗濯・買物・炊事等)
■庭の剪定(せんてい)・除草・お墓掃除等
■網戸・障子・襖(ふすま)の張り替え
■軽微な修理
■外出同行 など
まずは、お気軽にご相談ください。

問い合わせ 芦屋市シルバー人材センター ☎32-1414