

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

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28日・11月30日・平成25年1月18日・3月22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！

高齢者のインフルエンザ予防接種を10月15日から来年1月31日まで市内の予防接種実施医療機関で実施します。対象は65歳以上(接種当日までに65歳になるかたを含む)のかた、60歳以上65歳未満のかたで、内部障害(心臓・腎臓・呼吸器等)の身体障害者手帳1級をお持ちのかた、接種費用は1回1,000円です。詳しくは、保健センターに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方については、罹患(りかん)すると重症化しやすいため、積極的に予防接種を受けましょう。

また、日頃から感染しないように、手洗い・うがい・マスク着用・咳エチケット等励行しておきましょう。



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	12月15日(土)までに、市内の実施医療機関で受診してください。該当者には、受診券を送付しています。 ※12月は込み合いますので、早めに受診下さい	
	後期高齢者医療健康診査		
	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(血液)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・金・土曜日(診療時間内) *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/提出日は毎週火曜日の午前中 *費用:800円	
	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金曜日・午後1時～3時 第4金曜日・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・健診	
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・乳がんについて、医師による講義・食品展示など 大腸がん11月・乳がん来年1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>	

元気に活動できる60歳以上のかた 就業を通じて社会活動に参加しませんか？

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。

内 容 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。

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
- 家事援助サービス(掃除・洗濯・買物・炊事・ごみ出し等)
- 網戸・障子・襖(ふすま)の張り替え
- 庭木の剪定・庭の除草、お墓の掃除 など

シルバー人材センターはこんな活動もしています！

「はつらつコール」利用者募集
安心できる、お話し相手のグループが誕生しました。高齢で一人暮らしのかたなどのご自宅にメンバーが訪問し、心に寄り添ったお話し相手になります。

利用料金は、「時間制」と「登録制」があります。
成年後見推進グループによる「成年後見制度講座」の出前も行っています。

※詳しくはお問い合わせください。

問い合わせ シルバー人材センター ☎32-1414

平成四年に市が設立した芦屋ハートフル福祉公社が二十周年を迎えます。これまでの間、阪神・淡路大震災や介護保険制度導入・改正等、さまざまな社会の変化に対応しながら福祉サービスを提供してきました。今後もこれまでの経験と知識を財産に市民の皆さんのご理解・協力をいただきながら



福祉公社設立二十周年記念講演会を開催します

平成四年に市が設立した芦屋ハートフル福祉公社が二十周年を迎えます。この度は二十周年を記念し、分りつつも踏み切れない「老前整理」について講演会を企画しました。多くの市民の皆さんの参加をお待ちしております。

福祉サービスを行ってまいります。

■日時 平成二十四年十一月十七日(土)午後二時から受付開始午後一時三十分(「老前整理」)

■内容 「老前整理」

■会場 保健福祉センター多目的ホール

■定員 約三百人

■講師 株式会社くらしかる代表取締役・坂岡洋子氏/著書「老前整理」(当日定員になり次第入場制限あり)

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

問い合わせ 芦屋ハートフル福祉公社 ☎38-3122