

保健だより

▶健康課(はつらつセンター内) ☎63・2112 ▶母子健康支援センターはつらつ ☎63・5121
 ▶地域振興課 ☎75・3110 ▶地域振興課 ☎72・6336 ▶地域振興課 ☎322・3496

10月は乳がん月間です 知ろう!乳がんのこと

日本人女性の9人に1人が乳がんになるといわれる時代、特に40歳~60歳代の女性の方がかかりやすい病気です。

乳がんの主な症状は、乳房のしこりです。早期に発見することで病気の進行を防ぐことができます。定期的な検診を受け、自分でチェックすることが大切です。

プレスト・アウェアネスは、乳がんを未然に防ぐ生活習慣です。自分の乳房の状態に関心を持ち、下記の習慣を心掛けましょう。

■月1回、乳房の状態を知ろう!

- 鏡に向かって、乳房の大きさや形、左右差、ひきつれ、くぼみがないか確認します。両手を上げたり、後ろに回したりしながら確認しましょう。
- 4本の指を揃えて乳房にあて、滑らせるようにして脇の下から乳首まで触り、しこりや違和感がないか確認しましょう。
- 乳首周辺を軽くつまんで、分泌物がないか観察しましょう。
- 仰向けに寝て腕を上げ乳房の内側、外側、脇の下にしこりや違和感がないか確認しましょう。
- 月経後から1~2週間あたりに見て触りましょう。
- もし、違和感等がある場合には、専門医療機関を受診しましょう。

プレスト・アウェアネスの
詳細はこちらをご覧ください。



■40歳を過ぎたら2年に1回乳がん検診を!
たつ市では、集団健診または個別健診で乳がん検診を受診できます。

対象者 40歳以上の女性
(令和6年4月1日現在満年齢)
検査方法 マンモグラフィ検査
(乳房のレントゲン撮影)
申込先 健康課(はつらつセンター内)
各総合支所地域振興課

※QRコードからの申し込みが便利です。

集団健診 個別健診



※個別健診は医療機関にも申し込みが必要です。

播磨姫路小児救急医療電話相談

電話番号 079・292・4874
相談時間 毎夜間 20:00~24:00
休日昼間 9:00~18:00
(日・祝・8月15日・12月31日~1月3日)

身体活動+10(プラス・テン) はじめましょう

人が身体を動かすことを「身体活動」と言います。身体活動は、いわゆる「スポーツ」と買物や掃除など日常生活の中で身体を動かす「生活活動」を合わせた活動のことです。運動の秋でスポーツを始めたり、今より10分多く毎日身体を動かす+10(プラス・テン)で、糖尿病や心臓病、うつ、認知症などになるリスクを下げるすることができます。

+10(プラス・テン)のヒント

- 歩くとき、歩幅を広くしたり、早歩きする
- 意識して階段を使う
- スクワットを始める
1セット5~6回、1日3セット
(つま先より膝が前に出ないように)



教室・相談のご案内(事前予約必要)

自主トレーニング講習会

講習会を受講された方は、トレーニング機器が利用できます。

対象者 40歳以上の市民(医師から運動を制限されず、介護保険認定を受けていない方)
受講料 500円 **申込先** 健康課、揖保川総合支所

利用者の声

「自主トレーニングを利用する中で運動習慣ができました」等、多数の良いご意見を頂いております。

| 日時 | 場所 |
|----------------------|----------|
| 10/25(水) 13:45~16:15 | はつらつセンター |
| 11/6(月) 9:15~11:45 | 揖保川総合支所 |
| 11/13(月) 13:15~15:45 | はつらつセンター |

プレママサロン(妊婦のつどい)

妊婦が集い、交流するサロンです。電子申請で申し込みできます

対象者 妊婦(お子様連れの参加可能)
参加費 無料
持参物 母子健康手帳、お茶等
申込先 母子健康支援センターはつらつ

| 開催日 | 時間・場所 | 内容 |
|----------|--------------------------|---------------------------------|
| 10/18(水) | 10:00~11:30 (受付9:45~) | ●出産前後に役立つ助産師によるミニ講座(呼吸法・沐浴・授乳等) |
| 11/22(水) | はつらつセンター | ●栄養士による食事の話 ●気軽に相談コーナー |

健康相談

妊娠・子育てから生活習慣病予防まで幅広く健康相談を行っています。
とき 平日(月~金) 9:00~17:00
ところ 健康課



人権文化の創造をめざして 学ぼう!人間の尊厳

216

ふれあい交流行事の開催

8月の「人権文化をすすめる市民運動推進強調月間」に際し、たつの市民文化推進協議会の活動方針に基づき、さまざまな交流事業が開催されました。

龍野ブロック龍野支部、揖保支部では、どちらの支部も「ふれあい」をテーマに掲げ、4年ぶりに夏まつりを開催しました。龍野支部では、「龍野ふれあいの夕べ」と「龍野城下町ふるさとまつり」との合同開催とし、学校園の子どもたちや地域の有志の方によるステージ発表のほか、龍野川西商店会による飲食物の販売などが行われ、多くの参加者で賑わいました。揖保支部の「ふれあい納涼盆踊り大会」では、カラオケ大会や和太鼓の演奏があり、盆踊りでは園児から大人まで一緒に輪になって「龍野小唄」や「播州音頭」などを踊り、世代を越えた交流を図りました。



兵庫県人権教育研究大会 西播磨地区大会

8月20日(日)、佐用町にて「兵庫県人権教育研究大会西播磨地区大会」が開催されました。記念講演として、ひょうご夜間中学校をひろげる会事務局長の桜井克典さんが「学ぶということ」をテーマに講演されました。

学ぶ権利の保障のため、高齢者や外国人、不登校経験者などが夜間中学校で学ぶことの意義を語られました。その後、11の分科会に分かれて各報告に対して熱心な討議が行われました。なお、11月25日、26日には、全国人権・同和教育研究大会が47年ぶりに兵庫県をメイン会場、大阪府、京都府をサブ会場として行われます。



人権教育推進課 ☎64・3182



消防最前線

211

秋季全国火災予防運動

2023年度全国統一防火標語
「火を消して 不安を消して つなぐ未来」
11月9日(木)から15日(水)までの1週間、全国二斉に「秋季火災予防運動」が実施されます。この機会に地震による住宅火災から命を守るための対策をご確認ください。



関東大震災から100年

1923年9月1日、東京・神奈川を中心とする南関東で大きな被害を出した関東大震災が発生してから、今年で100年になります。関東大震災では、主に火災により、10万人以上の方が亡くなられるとともに、家屋の倒壊により、多くの住民が家族と住居を失いました。災害を防ぐことはできなくても、備えることはできます。過去の災害にしっかりと向き合い、教訓を受け止め、いつか来る災害に備えましょう。

●地震があったら
丈夫な机やテーブルなどの下にもぐり、机などの脚をしっかりと握りましょう。また、頭を座布団などで保護して、揺れが収まるのを待ちましょう。

- 自分の身を安全に守れるように心がけましょう。
- 戸を開けて、出入口を確保しましょう。
- 棚に乗せてあるものが落ちてきたりするので、離れて揺れが収まるのを待ちましょう。
- あわてて戸外に飛び出さないようにしましょう。
- 地震が収まったら
まずは周囲を確認。あわてて行動すると、転倒した家具類、飛び散ったガラスの破片等でケガをする恐れがあります。
- 災害が発生したときは、さまざまな情報が飛び交い、紛らわしいため、正しい情報に基づいた判断をしましょう。
- 避難の行動、避難方法
避難する時は原則として徒歩で避難しましょう。
- 最寄の避難所や広域避難場

2023年1月1日からの
市内の災害状況
(9月20日現在)

火災 22件 救急 2,903件 救助 45件
西はりま消防組合ホームページのご案内
<https://fd-nishiharima.jp>

災害情報案内(自動音声案内)
☎0791・76・7150
休日・夜間病院案内(自動音声案内)
☎0791・76・7160

- 初期消火
強い揺れでは、まず身の安全を確保してから火を消しましょう。
- 救出・救護
消防による救出活動が困難な場合には、住民たちの協力が重要です。
- 軽いケガなどの処置は、協力し合って応急救護をしましょう。
- 救出活動には危険が伴う場合があります。できるだけ複数で協力して行いましょう。

