



保健だより

各相談・講習会・教室の申し込みは右記へ

- ▶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
- ▶新地域振興課 ☎75・3110 ▶旧地域振興課 ☎72・6336
- ▶旧地域振興課 ☎322・3496

10月は
乳がん強化月間

乳がん検診を受けましょう



女性は、ホルモンの変化やライフステージによって、男性とは異なった健康リスクがあります。

女性が罹るがんの第1位は乳がん!

乳がんは、女性が生涯に罹患する確率が最も高いがんで、患者数、死亡者数ともに年々増加しています。

早期発見・早期治療が重要!!

乳がんは、早い段階で発見し、早期に治療を開始することで治る可能性が高まります。乳がんによる死亡を防ぐために大切なことは、**セルフチェック**で自分の乳房の状態を知ること、**40歳以上の方は乳がん検診**を受診し、**症状が現れる前に早期発見**することです。

女性にとって、乳がんはとて身近な病気です。自分だけは大丈夫なんていう保証はどこにもありません。



受けよう!乳がん検診

乳がん検診の内容 40歳以上2年に1回受診

- 問診
- マンモグラフィー

乳房を装置ではさみ圧迫してエックス線撮影します。触診では見つからないような小さながんを見つけられます。



今すぐ お電話で検診のお申し込みを!



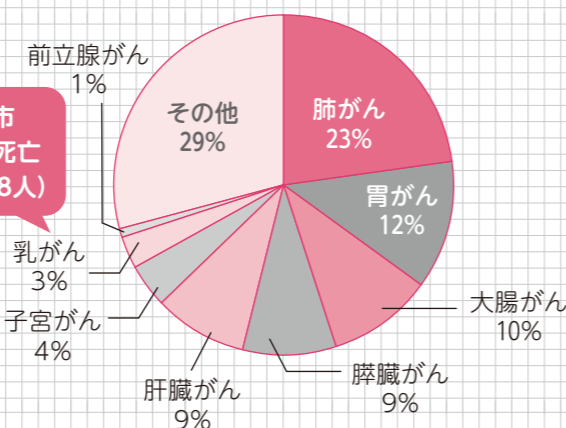
詳細は、たつの市ホームページをご覧ください。

申込・問い合わせ先

健康課 ☎63・2112

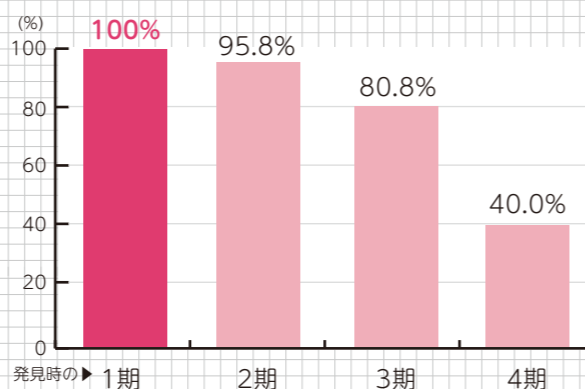
乳がん月間～ピンクリボンキャンペーン～
はつらつセンターライトアップ実施中
とき 10月1日(金)～31日(日) (日没～20時30分)

令和2年度たつの市
部位別悪性新生物死亡数割合



たつの市
乳がん死亡
第7位(8人)

乳がん ステージ別5年生存率



※ステージ(病期)とは、がんの進行度を示しています。

セルフチェックで早期発見!

乳がんは唯一自分で発見できるがん!
セルフチェックが大変重要です!

セルフチェック

- ☑ 目でチェック
- ☑ 触ってチェック
- ☑ 寝ながらチェック

コロナストレスに負けない

新型コロナウイルスの爆発的な拡大に伴い、外出の自粛や在宅勤務が推奨され、私たちの生活は大きく変わりました。このような生活がいつまで続くのか見通しがもてず、ストレスを感じる方も多いと思います。

感染拡大に伴う緊急事態で、不安や恐れ等のストレスを感じることは自然な反応です。

強いストレスでも、こころの健康を保つには?

普段とは違う日常でストレスを抱えていても、こころの健康を保つためのポイントをご紹介します。

ポイント①『体内時計』を乱さない

生活リズムが乱れると自律神経のバランスを崩したり、不眠、気持ちの落ち込み等を招きやすくなるため、時間軸を持ち生活ペースを保つことが大切です。

ポイント② つながりを持つ

直接会えなくてもつながりを持つことで安心感が生まれます。対人接触はできなくても、電話やWEB、SNS等今までは違った方法で対人交流「増」を目指してみませんか?

ポイント③ 身体を動かす・心地よく過ごす工夫をする

散歩や体操、ストレッチ等でこまめに身体を動かすことで体力を維持し、心身ともにリフレッシュしながら外出自粛を乗り切りましょう。

掃除や片付け、好きな番組を見たり音楽を聴く等、今だからこそできる楽しみを探し、在宅生活を心地よく過ごせるようにしたいですね。

マスク着用が困難な方へのご理解をお願いします

アレルギーや感覚過敏等によりマスクの着用が困難な方がおられます。代わりにフェイスシールドの着用等の感染予防対策をしたり、「マスクがつけられません」という意思表示をカード等で示すようにされている方もおられます。

感染への不安が続く中、皆様には感染予防対策の継続をお願いするとともに、マスクの着用が困難な方へのご理解もお願いします。

マスク等の着用が困難な状態にある発達障害のある方等への理解について(厚生労働省ホームページ)



健康相談

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 月～金、9:00～17:00 ※祝日を除く

ところ 健康課

「アクティブフィットネス教室」のお知らせ

生活習慣病予防を目指し、運動を中心とした生活改善のためのサポート教室を開催します。

今年の特定健診の結果が気になった方はぜひ、5カ月間一緒に運動や食事の取り方などの生活習慣を見直し、元気な体を作りましょう。

龍野・新宮で開催

対象者 40歳以上のたつの市民で肥満や糖尿病など生活習慣病予防のために運動を始めたい方

※要介護認定を受けていない方・医師から運動制限のない方

募集人数 各会場20名程度

受講料 1コース3,000円(月2回開催で1コース全10回)

第1回開催日	時間	会場
11月 8日(月)	13:30～15:30	新宮総合支所
11月10日(水)	13:30～15:30	はつらつセンター

申込先 健康課(はつらつセンター内)、新地域振興課

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可能な日には自由に利用できます。



利用者の声



「ストレス解消になる」「健診を受けるのが楽しみになる」等、良いご感想をいただいております。

対象者 40歳以上の市民(医師から運動を制限されておらず、要介護認定を受けていない方)

受講料 500円 申込先 健康課、旧地域振興課

日時	場所
10/27(水) 9:15～11:45	はつらつセンター
11/ 8(月) 9:15～11:45	揖保川総合支所

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。

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、マスク 保健師、管理栄養士、助産師がお待ちしております。

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
10/20(水)	10:00～11:30 (受付9:45～)	●ミニ講座 (出産準備・呼吸法等)
11/17(水)	はつらつセンター	●フリートーク ●気軽に相談コーナー

播磨姫路小児救急電話相談

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)