



# 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)

## 女性の皆さん!

### 婦人がん検診(乳がん・子宮頸がん検診)は受けられましたか?



3月1日～8日は女性の健康週間です

健康には自信があるから自分が病気になるはずがないなんて思っていないですか?

毎日頑張っている女性の皆さんの体が心配です。

女性がかかるがんの中で乳がん、子宮頸がんは多い病気ですが、たつの市は婦人がん検診受診率が近隣市町と比べて低い状況です。がん検診を受けることで病気の早期発見につながります。

検診にかかる時間は約半日です。自分の体のことを最優先に、がん検診受診を考えてください。

2年以上受診していない方は、**今すぐ検診の申し込みを!**

### ★たつの市婦人がん検診のご案内★

【対象年齢】乳がん 40歳以上 子宮頸がん 20歳以上  
【受診間隔】2年に1回

集団健診 ※要申し込み

実施日	乳がん	子宮頸がん	大腸がん
3/2 (木)	○	○	○

会場 はつらつセンター

受付時間 13:00～14:30 (時間指定制)

※先着順につき、満員になった時点で締め切ります。ご了承ください。

個別健診 ※要申し込み (無料券対象者は直接実施医療機関へ申し込み)

実施医療機関で、3月末まで受診可能です。

申込・問い合わせ先 健康課 (☎63・2112)

婦人がん検診の詳細、個別健診の医療機関情報等は、市ホームページをご覧ください。

たつの市がん検診

検索



## 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

## 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)

## 麻しん・風しん混合(MR)ワクチンの接種はお済みですか?

麻しん・風しん混合(MR)ワクチンは、小児における定期予防接種の一つで、第1期と第2期に1回ずつ、合計2回接種します。



### ●定期の接種対象・接種期間

【第1期】1歳～2歳未満(2歳の誕生日の前日まで)

### 4月に小学1年生になるお子さん、接種はお済みですか?

【第2期】小学校就学前の1年間

平成28年4月2日～平成29年4月1日生まれ(令和5年3月31日まで)

上記期間以外は実費負担(約1万円)となるため、母子健康手帳の接種歴を確認し、まだ接種されていない方は機会を逃さず接種しましょう。

※予診票を紛失された方や転入でたつの市の予診票をお持ちでない方は、母子健康支援センターはつらつ(健康課内)および、各総合支所地域振興課(新宮・揖保川・御津)で発行します。来庁時は母子健康手帳をお持ちください。(各総合支所は要予約)

## 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



### 利用者の声

「膝・腰の痛みが解消し、動きがよくなりました」「自分のペースで運動を再開して、歩きがスムーズになりました」等、多数良いご意見を頂いております。

日時	場所
3/8 (水) 9:15～11:45	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。

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、マスク等

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
2/15 (水)	10:00～11:30 (受付9:45～)	●ミニ講座 (出産準備・呼吸法等)
3/15 (水)	はつらつセンター	●フリートーク ●気軽に相談コーナー



## 令和5年度龍野体育館第1期スポーツ教室受講生を募集

受講料 各教室4,000円(全10回分)

申込期間 3月2日(木)～8日(水) 9時～19時(日曜日は17時まで。月曜日休館)

申込方法 龍野体育館窓口へ申し込み(電話、ファックス、代理申込不可)

※定員を超えた教室は、3月9日(木)に事務局で抽選し、当選者には、3月10日(金)に連絡します。

定員に満たない教室は、3月10日(金)の13時から追加募集します。

※チェアピクス・ヘルシーピクス教室を初めて受講される方は、教材用ボール代金1,400円が別途必要となります。

※対象者の年齢と学年は、令和5年4月1日時点で判断します。

教室名	対象者	定員	期間	曜日	時間
幼児体操Ⅰ	年中・年長 (平成29年4月2日生～平成31年4月1日生)	20名	4/11～6/13	火	15:00～16:00
幼児体操Ⅱ		20名	4/13～6/22	木	15:00～16:00
幼児体操Ⅲ		20名	4/14～6/23	金	15:00～16:00
キッズスポーツリズムⅠ	年少・年中・年長 (平成29年4月2日生～令和2年4月1日生)	10名	4/15～7/1	土	10:00～11:00
キッズスポーツリズムⅡ	小学1～3年生 (平成26年4月2日生～平成29年4月1日生)	10名	4/15～7/1	土	11:00～12:00
小学生体操Ⅰ	小学1年生 (平成28年4月2日生～平成29年4月1日生)	15名	4/15～7/1	土	10:00～11:00
小学生体操Ⅱ	小学2～6年生 (平成23年4月2日生～平成28年4月1日生)	15名	4/15～7/1	土	11:00～12:00
ストレッチ・ヨガ	一般(18歳以上)	15名	4/4～6/6	火	13:30～14:30
リズム・ダンス		20名	4/5～6/14	水	19:30～20:30
ヨガ		15名	4/8～6/17	土	19:30～20:30
チェアピクスⅠ	おおむね60歳以上の女性	20名	4/5～6/14	水	10:00～11:00
チェアピクスⅡ		20名	4/7～6/16	金	10:00～11:00
ヘルシーピクス	一般(18歳以上)	20名	4/5～6/28	水	13:30～14:30
フレッシュピクス	おおむね60歳くらいまでの女性	20名	4/11～6/13	火	10:00～11:00
ピラティスⅠ	一般女性(18歳以上)	15名	4/6～6/15	木	10:00～11:00
ピラティスⅡ		15名	4/6～6/15	木	11:15～12:15
バレトン	一般(18歳以上)	20名	4/6～6/15	木	10:00～11:00

▶龍野体育館(☎63・2261)



## 龍野体育館温水プール スイミングスクール特別入会体験教室参加者を募集

参加料 1,000円(申込時に納付してください)

申込期間 2月10日(金)から実施日の2日前まで(定員になり次第締め切り)

申込方法 龍野体育館窓口へ申し込み

その他 スイミングスクール会員の参加申し込みはできません。

水着・キャップは今お持ちの物をご利用ください。龍野体育館(プール事務所)でも指定水着、キャップの販売をしています。



対象者	定員	実施日	時間
5歳～小学3年生	30名	3月19日(日)	9:00～10:00
5歳～小学3年生	30名	3月26日(日)	9:00～10:00

▶龍野体育館(☎63・2261)