



保健だより

▶健康課 (はつらつセンター内) (☎63・2112) ▶こども家庭センターはつらつ (☎63・5121)
▶新地域振興課 (☎75・3110) ▶旧地域振興課 (☎72・6336) ▶御地域振興課 (☎322・3496)

10月は

乳がん月間です!

～知ってほしい、知っておきたい乳がんのこと～

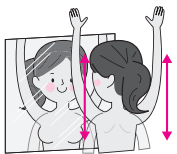
乳がんは日本人女性の9人に1人がかかると言われており、特に40歳以上の年代に多くなっています。

しかし、乳がんは早期発見と適切な治療を受けることにより、がんの中でも完治・生存率は高い疾患です。

乳がんの早期発見のためには、定期的な検診と日頃から自分の乳房の状態を知ることが大切です。

今日から始めよう!ブレスト・アウェアネス

ブレスト・アウェアネスとは、「自分の乳房を意識する生活習慣」のことです。日頃から自分の乳房に関心を持ち、変化に気づくことが大切です。



～ブレスト・アウェアネスの4つのポイント～

ポイント①

乳房をチェックし、自分の乳房の状態を知りましょう

着替えや入浴、シャワーなどの日常生活の中で、「いつもと変わらないかな」と気軽な気持ちで乳房を「見て」「触って」「感じる」ことが大切です。

触る際は、つままず、指を揃えて撫でるように触りましょう。

ポイント②

乳房の変化に気づきましよう

しこり、かぶれ、皮膚のへこみ、ひきつれ、乳頭からの分泌物、痛みなどがいないか、乳房の変化をチェックしましょう。

ポイント③

変化に気づいたらすぐに医師に相談しましょう

ポイント④

乳がん検診を受けましよう

～40歳を過ぎたら2年に1回乳がん検診を!～

対象者 40歳以上の女性
(令和7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



検診の詳細は
こちらから



※41歳 (令和7年4月1日現在満年齢)の方には5月中旬に検診無料券を送付しています。この機会にぜひ、乳がん検診を受けましよう。

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)

大好評!アクティブフィットネス教室

夏の暑さが過ぎ、活動しやすい季節になってきました。ご自身の生活を見つめ直し、楽しみながら運動を始めてみませんか?

こんな思いをお持ちの方におすすめ!

「姿勢をよくしたい」、「体力をつけたい」、「目標体重を目指したい」、「1人での運動はやる気が出ない」など
専門職によるサポートのもと理想の自分を実現しましょう!

対象 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)

定員 各会場10名程度 (予約制、先着順)

開催日・場所

会場	時間	第1回開催日	実施期間
はつらつセンター	9:30～11:30	11/18 (月)	11月～3月 (10回)
新宮総合支所	14:00～16:00	11/19 (火)	

受講料 1コース (計10回) 4,000円
5カ月間 (月2回の開催で計10回の開催)



教室・相談のご案内 (事前予約必要)

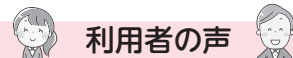
自主トレーニング講習会

講習会を受講された方は、はつらつセンターおよび各支所のトレーニング室が利用できます。

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 600円

申込先 健康課 (はつらつセンター内)、揖保川総合支所



利用者の声

「足の筋肉がついた気がします」「運動をすることが日課になりました」等、多数良いご意見を頂いております。

日時	場所
10/28 (月) 9:15～11:45	はつらつセンター
10/30 (水) 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 妊婦とその家族 (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 こども家庭センターはつらつ

電子申請で申し込みできます



開催日	時間・場所	内容
10/16 (水) 11/13 (水)	10:00～11:30 (受付9:45～) はつらつセンター	●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) ●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



国民年金

▶姫路年金事務所国民年金課 (☎079・224・6382) ▶国保医療年金課 (☎64・3240)
▶新地域振興課 (☎75・0253) ▶旧地域振興課 (☎72・2523) ▶御地域振興課 (☎322・1451)

忘れないで こんなときには届け出を

国民年金は、日本国内に住所がある20歳以上60歳未満の全ての方が加入する制度です。

届け出を忘れると、将来受け取る老齢基礎年金額が少なくなったり、受けられなくなる場合があります。

次のようなときは市役所へ届け出が必要です。忘れずに届け出をしましょう。マイナポータルからも届け出ができます。

- 60歳になるまでに会社などを退職したとき (厚生年金や共済組合を脱退したとき)
- 収入が増え、配偶者の被扶養者でなくなったとき
- 配偶者が退職し、被扶養者でなくなったとき
- 離婚し、被扶養者でなくなったとき

なお、厚生年金や共済組合に加入したときは勤務先へ、また厚生年金や共済組合加入者の配偶者の被扶養者になったときは、配偶者の勤務先へ届け出をしてください。



消防最前線

223

▼西はりま消防組合たつの消防署 (☎63・3511)

けがには「RICE」で早期スポーツ復帰を

スポーツの秋。運動にきまとう、けがのリスク。もしも骨折や捻挫、肉離れなどのけがをしてしまったら、適切に応急処置を行って、スポーツ復帰を早めましょう。

けがの応急処置 (RICE処置)

R Rest: 安静
体の回復開始を早め、腫脹 (はれ) や血管、神経の損傷を防ぐ。

I Ice: 冷却
内出血を止め、細胞壊死を抑える。痛みを和らげる。

C Compression: 圧迫
内出血と腫脹を防ぐ。包帯やテーピングで圧迫ぎみに固定。

E Elevation: 挙上
心臓より高く、患部を挙げる。重力を利用し炎症をコントロール。

秋季全国火災予防運動

2024年度全国統一防火標語「守りたい 未来があるから 火の用心」

11月9日 (土) から15日 (金) までの1週間、全国一斉に「秋季火災予防運動」が実施されます。この機会に住宅火災からいのちを守るための対策をご確認ください。

地震火災を防ぐポイント
【事前の対策】
①住まいの耐震性を確保する。
②家具等の転倒防止対策 (固定) を行う。
③感震ブレーカーを設置する。
④ストーブ等の暖房機器の周辺は整理整頓し、可燃物を近くに置かない。
⑤住宅用消火器等を設置し、使用方法について確認する。
⑥住宅用火災警報器 (運動型住宅用火災警報器などの付加的な機能を併せ持つ機器を設置する。



- 地震直後の行動 (⑧～⑩) について平時から玄関等に表示し、避難時に確認できるようにする。
- 地震直後の行動
⑧ 停電中は電化製品のスイッチを切るとともに、電源プラグをコンセントから抜く。
⑨ 石油ストーブやファンヒーターからの油漏れの有無を確認する。
⑩ 避難するときはブレーカーを落とす。
⑪ 「地震からしばらくして (電気やガスの復旧、避難先からもどつてからの行動)」
⑪ ガス機器、電化製品および石油器具の使用を再開するときは、機器に破損がないこと、近くに燃えやすいものがないことを確認する。
⑫ 再通電後は、しばらく電化製品に異常 (煙、におい) がでないか注意を払う。

2024年1月1日からの市内の災害状況

火災	14件
救急	2,942件
救助	43件

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

