



保健だより

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

子どもにとってのデジタルメディア ～上手な付き合い方を考えよう～

テレビやYouTubeを見たり、スマホやタブレットでゲームをする時間が長くなっていませんか？子どもたちがデジタルメディアを利用する時間が増加し、それによる影響が懸念されています。

デジタルメディアの長時間利用は、視力の低下、睡眠不足、運動不足などの健康面への影響に加え、親子の会話や友達との交流の機会を減らす可能性があります。また、インターネット上の情報には不適切な内容も含まれるため、注意が必要です。

一方で、デジタルメディアには学習や創造力を育む側面もあります。大切なのは、適切な使い方を心がけることです。



上手に付き合うためのポイント

①時間を決める

使用は何時までなど、ルールを作る。



②親子で話し合う

どんな動画やゲームを楽しんでいるのか親子で共有する。

③デジタルメディア以外の遊びを増やす

外遊びや読書、家族との会話も大切にする。

④寝る1時間前は画面を見ない。

良質な睡眠のために習慣化する。



デジタルメディアとの付き合い方を見直し、子どもたちが健やかに成長できる環境を整えていきましょう！

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)

5月31日は世界禁煙デー！ はじめてみよう！禁煙チャレンジ

タバコ(加熱式タバコ・電子タバコを含む)には、がんや脳・心血管疾患、認知症など体へ害を及ぼす化学物質が多く含まれています。

喫煙者の皆さん、自分と大切な人の命と健康を守るため、この機会に禁煙をはじめてみましょう！

禁煙のコツ

- 吸いたくなったら、冷たい水やお茶を飲む
- ガムや昆布をかむ
- 歯を磨く
- 禁煙外来を受診する



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

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 御津総合支所

| 日時 | 場所 |
|---------------------|------------|
| 5/19(月) 13:15～15:45 | はつらつセンター |
| 6/16(月) 13:45～16:15 | 揖保川総合支所 |
| 6/19(木) 9:15～11:45 | はつらつセンター |
| 6/23(月) 13:45～16:15 | 御津やすらぎ福祉会館 |

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 子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 |
|--------------------|--------------------------------------|--|
| 5/20(火) 6/17(火) | 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) ●管理栄養士による食事の話 ●気軽に相談コーナー |

自主トレフォローアップ講習会

事前予約不要

自主トレーニング機器の使い方に自信がない方、もう一度正しい使い方を知りたい方のためにフォローアップ講習会を開催します！(一度運動を諦めてしまった方も大歓迎！)

対象者 自主トレーニング講習会受講済みの方

受講料 無料

| 日時 | 場所 |
|---------------------|----------|
| 5/21(水) 14:00～16:00 | はつらつセンター |
| 6/16(月) 9:30～11:30 | はつらつセンター |



子宮頸がん検診実施医療機関追加のお知らせ

健康ライフたつの4月号でお知らせしている医療機関に加えて、姫路市での実施医療機関が決まりました。

実施期間：6月2日(月)～令和8年3月14日(土)

| 医療機関 | 電話番号 | 医療機関 | 電話番号 |
|----------------|--------------|----------------|--------------|
| いくはし女性クリニック | 079・234・3080 | 親愛産婦人科 | 079・271・6666 |
| 井野病院 | 079・254・5553 | 立岩産婦人科医院 | 079・234・3000 |
| 井上産婦人科医院 | 079・293・1339 | 中林産婦人科クリニック | 079・282・6581 |
| 太田産婦人科医院 | 079・293・3188 | 西川産婦人科 | 079・253・2195 |
| おおたレディースクリニック | 079・265・5335 | 西川レディースクリニック | 079・284・7177 |
| 岡こどもクリニック | 079・243・0373 | 姫路聖マリア病院 | 079・265・5111 |
| 小国病院 | 079・284・0381 | 姫路中央病院 | 079・235・7331 |
| 河原レディースクリニック | 079・299・3622 | 姫路の森レディースクリニック | 079・289・5232 |
| Kobaレディースクリニック | 079・223・4924 | 平田医院 | 079・222・1066 |
| ジェイレディースクリニック | 079・221・5107 | 和田産婦人科 | 079・236・2313 |
| 中林レディースクリニック | 079・263・7802 | | |

※たつの市・太子町内の実施医療機関や集団健診での子宮頸がん検診については、健康ライフたつの4月号をご確認ください。

| 対象 | 検査方法 | 集団健診 | | 個別健診(医療機関) | | |
|--------|-------|--------|--------|------------|--------|--------|
| | | 年齢 | 料金 | 実施地域 | 料金 | |
| 20～29歳 | 細胞診検査 | 1,600円 | | たつの市・太子町内 | 2,200円 | |
| | | | | 姫路市内 | | |
| 30歳以上 | HPV検査 | 30～69歳 | 2,100円 | たつの市・太子町内 | 30～69歳 | 2,700円 |
| | | 70歳以上 | 700円 | 姫路市内 | 70歳以上 | 1,000円 |

令和7年度に限り、30歳以上の希望者全員がHPV検査を受診できます。
(前年度に子宮頸がん検診を受診している場合も、受診可能)

HPV(ヒトパピローマウイルス)検査について

HPV検査は『子宮頸がんの原因となるウイルス(HPV:ヒトパピローマウイルス)に感染しているか』を調べる検査です。検査を受けることで、現在異常がなくても、将来的に異形成やがんになる危険性があるかどうか分かります。

HPV検査は、結果が陰性の場合、次の受診は5年後(節目の年齢)となり、これまでの2年間隔の検査に比べて受診の負担が軽くなります。

なお、結果が陽性の場合、細胞の状態を調べる検査(細胞診検査)を行います。検査結果に応じて、1年後の再検査または精密検査になります。



乳がん検診実施医療機関追加のお知らせ

健康ライフたつの4月号でお知らせしている医療機関に加えて、実施医療機関(姫路市)を追加します。

| 医療機関 | 電話番号 |
|--------|--------------|
| 姫路愛和病院 | 079・234・1391 |
| 姫路第一病院 | 079・252・0581 |

料金等については市ホームページ掲載の健康ライフたつのご確認ください。



▲市ホームページ



▲電子申請

健診の詳細・申込はこちらから ▶健康課(☎63・2112) 健康ライフたつの4月号を合わせてご覧ください。