



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)
▶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！ 知っていますか？乳がんのこと

女性がかかるがんの第1位は「乳がん」

日本人女性の9人に1人が乳がんになると言われ、特に40～60歳代がかりやすい年代です。

しかし、乳がんは早期に発見し適切な治療を受けることで、完治する可能性が高く、がんの中でも生存率が高いとされています。

乳がんの早期発見のため、定期的な検診と日頃から自分の乳房の状態を知っておくことを心がけましょう。

今日から始める「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、変化に気付くことが大切です。

ブレスト・アウェアネス 4つのポイント

ポイント① 自分の乳房の状態を知る

まずは、自分の乳房の状態を知っておくことが大切です。着替えや入浴時などちょっとした機会に自分の乳房を「見て」「触って」「感じて」みましょう。



ポイント② 乳房の変化に気を付ける

「いつもと変わりないかな？」という気持ちで、しこり、皮膚のくぼみやひきつれ、乳頭からの分泌物、乳房の痛みなどがなければ、変化を確認しましょう。

ポイント③ 異変に気付いたらすぐに医師に相談する

もし変化に気付いた場合は、なるべく早く医療機関を受診しましょう。

ポイント④ 40歳を過ぎたら乳がん検診を受ける

40歳以上の女性は、乳がん検診の対象です。検診を受け、早期発見・早期治療につながった事例が多くあります。2年に1回は乳がん検診を積極的に受けましょう。

乳がん検診を無料で受けられる方

本市では、集団健診または個別健診で乳がん検診を受けられます。今年度41歳、46歳、51歳、56歳、61歳（令和9年4月1日現在満年齢）になる方に無料券を送付しています。ぜひこの機会に検診を受けましょう。

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

受診方法、実施医療機関、個人負担金などについての詳細は、健康ライフたつの4月号または市ホームページをご覧ください。



教室・相談のご案内

プレママサロン（妊婦のつどい）

事前予約必要

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
10/21(水) 11/10(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

自主トレーニング講習会

事前予約必要

対象者 40歳以上の市民で、介護保険認定を受けていない方

※現在治療中の方は、必ず主治医の許可を得てください。

受講料 600円

申込先 健康課（はつらつセンター内）

電子申請で申し込みできます



日時	場所
11/16(月) 13:15～15:45	はつらつセンター

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
11/11(水) 9:30～11:30	はつらつセンター

健康相談

妊娠・子育て、生活習慣病予防の食事や運動、こころの健康など、幅広く健康相談を行っています。保健師・管理栄養士・助産師が伺います。

とき 平日（月～金） 9:00～17:00

ところ 健康課

救急安心センターひょうご

24時間365日対応。急な病気やけがで受診可能な病院が分からないときや救急車を呼ぶか迷ったとき

電話番号 #7119 つながらない場合は078・331・7119

相談時間 24時間365日



国民年金

9月分 国民年金保険料

▶口座振替日 10月30日(金)
定額 1ヵ月 17,920円
付加つき 18,320円

現金納付の方、スマホ決済の方も
お忘れなく、10月30日(金)までに
納めてください。

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る、または受けられなくなる場合があります。

次のようなときは、市役所への届け出が必要です。マイナポータルからも手続きできますので、忘れずに届け出ましょう。

- 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、厚生年金や共済組合に加入している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てください。

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



いきいき百歳体操ステップアップ講座・表彰式

本市では高齢者の筋力維持向上につながり、介護予防に効果的な「いきいき百歳体操」を推進しています。今年度も、楽しくより効果的に体操を行うためのステップアップ講座を開催します。講座を受講された方は、地域でのいきいき百歳体操の取り組みを手助けするサポーターとして活動することができます。

また、いきいき百歳体操を継続されている、今年度90歳、95歳を迎えられる方と結成満10年を迎えたグループを表彰します。

新たにいきいき百歳体操に取り組みたい方、いきいき百歳体操に関心のある方も参加できますので、地域包括支援課にお申し込みください。

開催日・会場・時間（各会場の講座は全て同じ内容です）

- ◆10月26日(月) 新宮ふれあい福祉会館 2階 10時～12時
- ◆11月11日(水) 御津公民館文化ホール 14時～16時
- ◆11月25日(水) 市役所多目的ホール 14時～16時

受付時間 各会場開催時間の30分前から受け付けを開始します。

内容 ・表彰式
・健康運動指導士による筋力運動の必要性および
いきいき百歳体操スペシャル版についての講座
・サポーターの活動について

講師 健康運動指導士 田口 たえ子さん **参加費** 無料

持ち物 飲み物・筆記用具・必要な方は老眼鏡等をお持ちの上、運動しやすい服装・靴でご参加ください。

申込期限 各開催日の前日 **申込・問い合わせ先** 地域包括支援課 (☎64・3125)



「かかりつけ薬剤師・かかりつけ薬局」を持ちましょう

10月17日(土)から23日(金)は、**薬と健康の週間**です。

- 患者さんの薬の情報を一つの薬局で把握することで、複数の診療科の重複投与、相互作用の防止や服薬中に期待される効果、副作用の確認を継続的に受けられます。
- 休日・夜間を含め、薬の副作用や飲み間違いなど困ったとき、電話などによる相談ができます。
- 薬の飲み忘れや飲み残しで困ったとき、薬を適切に使用するためのアドバイスを受けられます。

▶健康課（はつらつセンター内）(☎63・2112)

