

南保健センター家島分室だより

(家島保健福祉サービスセンターだより) 令和5年5月号

胃・肺・大腸がん検診のご案内

家島・坊勢の受診率は大腸がん検診のみ若干低くなっています。
がんは早期発見できれば治療することができるようになってきています。
ご自身と家族の健康を守るために 年に一度はがん検診を受けましょう！！

対象者	満40歳以上の姫路市民
会場・日程	坊勢消防分団詰所前 6月27日(火)
	家島真浦公共物揚場 6月28日(水)
受付時間	【午後】13:30~14:30
検診種類・ 自己負担額 (※1)	胃がん検診(バリウムを飲み、胃部X線検査) 1,500円
	肺がん検診(X線のみ) 500円
	肺がん検診+かくたん検査 1,800円
	大腸がん検診(検便) 500円

- ①市民税非課税世帯や生活保護受給世帯の人で、下記の指定の証明書を検診時に提出された人は自己負担額が無料になります。指定の証明書とは「市民税非課税世帯…(検診用)市民税にかかる証明書」、「生活保護受給世帯…被保護証明書」になります。
- ②無料クーポン券の対象者で、無料クーポン券を検診時に提出された人は自己負担額が無料になります。(受診後の還付はできません)
無料クーポン券の対象者) 胃がん…満50・60歳、肺がん(X線のみ)…満40・50・60歳、
大腸がん…満40・45・50・55・60歳

申込方法)

- ①電話申込み) 姫路市保健所予防課 がん検診担当 ☎079-289-1555
姫路市家島保健福祉サービスセンター☎079-325-1428
- ②電子申請) 市のホームページ(<http://www.city.himeji.lg.jp/>)より予約できます
①姫路市がん検診電子申請 と入力し検索。
②市民がん巡回検診ページ下部の「がん検診予約(電子申請リンク)」をクリックして予約画面へ

乳幼児相談のご案内

育児や子どもの成長・気になることなどお気軽にご相談ください。
保護者の方の交流の場としてもぜひご利用ください。(予約不要)

会場	日程	受付時間
家島保健福祉サービスセンター	7/26(水)、9/11(月)	10時から
坊勢サービスセンター	6/22(木)、8/31(木)	11時20分

※8・9月は栄養・歯科相談を実施予定です。



裏面も
見てね。

南保健センター 家島分室(家島保健福祉サービスセンター)

〒672-0102 姫路市家島町宮 2169 番地

Tel.(079)325-1428 業務時間(月~金)8:35~17:20

認知症になっても「誰もが住み慣れた地域で暮らせる」ことを目標に！！

平均寿命は男性 79.64 歳、女性 86.39 歳となっています。

高齢になるほど認知症になる可能性が高くなり、85 歳以上の方の 4 割が認知症になる可能性があると考えられ、誰にでも起こり得る病気といえます。

認知症はちょっとしたもの忘れなどの症状が徐々に増え、いきなり何もできなくなるわけではありません。ちょっとした声掛けやサポートがあれば住み慣れた地域で生活することは可能です。「今までと違う」など感じたときは、その変化を見逃さず早めの相談・受診につなげていきましょう。

認知症によるもの忘れ

- ・体験や出来事のすべてを忘れてしまう
- ・ヒントがあっても思い出せない
- ・もの忘れをしている自覚がない
- ・もの忘れが頻繁におこる
- ・人や場所までわからなくなることがある



「認知症かも？」と感じたら・・・

家族や身近な人に相談するとともに医療や介護などの相談先にもご相談ください。

- ・かかりつけ医
- ・家島地域包括支援センター(079-325-0780)
- ・家島保健福祉サービスセンター(079-325-1428)

○認知症の方や認知症かもしれない方への接し方

- ①驚かせない ②急がせない ③自尊心を傷つけない

○声をかける時のポイント

- ・相手の視野に入ったところで声をかける(後ろから声をかけない)
- ・余裕をもって自然な笑顔で対応する
- ・相手に目線を合わせて優しい口調で
- ・穏やかにはっきりと話しかける
- ・相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する



こころの健康相談・アルコール問題相談のお知らせ(予約制)

専門医によるこころの健康相談、相談員・断酒会会員によるアルコール問題相談をお受けしています。ご本人だけでなく、ご家族からの相談もお受けしています。

場 所：南保健センター（飾磨区細江 2655 番地）

日 程：奇数月第 2 月曜日、13:30～15:00（予約制:1 枠 20 分）

7 月 10 日	9 月 11 日	11 月 13 日	令和 6 年 1 月 15 日	3 月 11 日
----------	----------	-----------	-----------------	----------

申込み・問い合わせ先：南保健センター(Tel 079-235-0320)

フレイル予防相談のお知らせ(予約制)

フレイルの相談を実施しています。保健師、理学療法士、管理栄養士、歯科衛生士がご相談に応じます。

場 所：姫路市保健所（坂田町3番地）

日 程：毎月第3火曜日(※8月は第4火曜日) 10:00～11:30（予約制:1 枠 30 分）

6 月 20 日	7 月 18 日	8 月 22 日	9 月 19 日	10 月 17 日
11 月 21 日	12 月 19 日	令和 6 年 1 月 16 日	2 月 20 日	3 月 19 日

申込み・問い合わせ先：保健所健康課(Tel 079-289-1697)