



冬は昼夜の気温差が大きいことに加えて、暖房によりさらに気温差が生じるため自律神経が乱れ、体調を崩しやすい季節です。いきいき百歳体操に参加して、寒い冬をみんなで元気に乗り越えましょう。

いきいき百歳体操を始めてみませんか

介護予防や地域とのつながりを広げる場として、中央保健センター管内では現在 127 カ所でいきいき百歳体操のグループが活動されています。

健康づくり、フレイル予防、近所の方の交流のためにいきいき百歳体操を始めてみませんか？

～活動中のグループ紹介～



場所：ひがし交流センター

活動日：毎週水曜日 9:30～

人数：40 人前後

参加者の声

ふれあい・交流の場としてたくさんの方に参加してもらいたいです。ふれあいサロンで月2回カフェも開催しているので利用してください。



場所：西市民センター

活動日：毎週火曜日 10:00～/13:30～

人数：20 人前後

参加者の声

体操の後に、輪投げやクイズなどのイベントがあり、楽しく参加できています。

★すでに活動中のグループに参加したい、新しくグループを作りたい方は中央保健センターまたはお近くの地域包括支援センターへご連絡ください。



今年度は4グループが新しく活動を開始されました



姫路市がん検診からのお知らせ～検診の受け忘れはないですか？～

令和6年度のがん検診は3月15日(土)まで!

無料クーポン券の利用期限が迫っています

令和6年5月半ばに、節目の年齢の方に無料クーポン券を送付しています。

クーポン券の利用期限は、3月15日(土)です。

2～3月は、検診機関が非常に込み合いますので早めの受診をお願いします。



今年は、大腸がん検診が

無料です

40歳以上の方が対象で、これまでの集団検診に加えて、郵送方式での検診が加わりました。

郵送方式は忙しくて検診に行く時間がとれない方に便利です。



採便容器

問い合わせ先：姫路市保健所予防課 がん検診担当 TEL 079-289-1555



詳しくはがん検診ホームページ

風しん第5期予防接種が終了します

昭和37年4月2日から昭和54年4月1日生まれの男性を対象に、風しん第5期の予防接種を実施しておりますが、2025年(令和7年)3月31日で終了となります。

風しん第5期定期予防接種無料クーポン券

見本

(有効期限:2025年2月28日)

令和7年3月31日まで
利用できます!

券種	抗体検査券	1	券種	抗体検査券	1
請求先	兵庫県姫路市	282014	請求先	兵庫県姫路市	282014
発券No (氏名)	有効期限2025年02月		発券No (氏名)	有効期限2025年02月	
	(国保連携用)			(医療機関控)	
券種	予防接種予診券(予診のみ)	2	券種	予防接種予診券(予診のみ)	2
請求先	兵庫県姫路市	282014	請求先	兵庫県姫路市	282014
券種	予防接種予診券(予診のみ)	2	券種	予防接種予診券(予診のみ)	2
請求先	兵庫県姫路市	282014	請求先	兵庫県姫路市	282014

内容

- ・抗体検査
- ・予防接種(麻しん風しん混合ワクチン)
→予防接種は抗体検査で免疫が不十分であると判明した場合のみ

無料実施

クーポン券を紛失された方

- ・オンライン、郵送、窓口での再交付申請が可能です。

クーポン券再交付や医療機関について詳しくはこちら

問い合わせ先：姫路市保健所防疫課 TEL 079-289-1721



お問い合わせ先

姫路市中央保健センター

〒670-8530 姫路市坂田町3番地(姫路市保健所4階)

TEL 079-289-1654 8:35~17:20 (土日祝を除く)

