



# 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8年春号

## フレイルを予防しよう!!

フレイルは年をとって体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態を指します。そのまま放置すると、要介護状態になる可能性があります。予防は栄養・身体活動・社会参加の三位一体です。一人一人が「自分ごと」として捉え、予防に取り組みましょう。

### ○予防の3つの柱

#### 栄養 食・口腔機能

- ①食事(たんぱく質を摂る、バランスよく食べる、水分も十分に取る)
- ②噛む力を維持(定期的な歯科受診、オーラルフレイル予防)



#### 身体活動

運動、社会活動など

- ①たっぷり歩く  
なるべく階段を使う
- ②ちょっとがんばって筋トレ  
(いきいき百歳体操など)



#### 社会参加

余暇活動、ボランティアなど

- ①前向きに社会参加を  
(出かける回数を増やす)
- ②お友達と一緒にご飯やお茶を



## 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	5/18(月)、9/7(月)	10時~11時
坊勢サービスセンター	4/14(火)、8/18(火)、12/1(火)	10時~11時15分



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)9:00~17:00

# 家島・坊勢

ぜひ受診ください



# 市民がん巡回検診

対象者	満40歳以上の姫路市民
日時・場所	R8年6月23日(火) 13:30~14:30 坊勢(坊勢スポーツセンター)
	R8年6月24日(水) 13:30~14:30 家島(真浦公共物揚場)
検診種類・ 自己負担額 (※1)	胃がん検診(バリウム) 2,100円 肺がん検診(X線のみ) 600円 大腸がん検診(検便) 無料

(※1) 下記の方は、自己負担額が無料となります。

## ① 市民税非課税世帯や生活保護受給世帯の方

検診当日に指定の証明書を持参すれば、自己負担額は無料。  
(「(検診用) 市民税にかかる証明書」は、家島事務所でもらえます。)

## ② 下記年齢で無料クーポン券持参の方 (無料券は6月中旬配布予定)

胃がん…満40・50・60歳で券を持参した者  
肺がん…満40・50・60歳で券を持参した者

**\* 令和8年4月23日(木) 9:00~受付開始!!**

郵送型大腸がん検診も同日受付開始  
無料です!



< 問い合わせ先 >

姫路市保健所予防課 がん検診担当 ☎289-1555