

回覧									
----	--	--	--	--	--	--	--	--	--



南保健センターだより 令和7年7月号

今年の夏も**熱中症**に気をつけましょう

☞ 熱中症の初期症状

めまい・たちくらみ
大量の汗・生あくび など



子どもと高齢者の方は

熱中症になりやすく
特に注意が必要です！

令和6年の熱中症による救急搬送状況

令和6年5月～9月の全国における熱中症の救急搬送人員の累計は97,578人で、最も多い搬送人数でした。

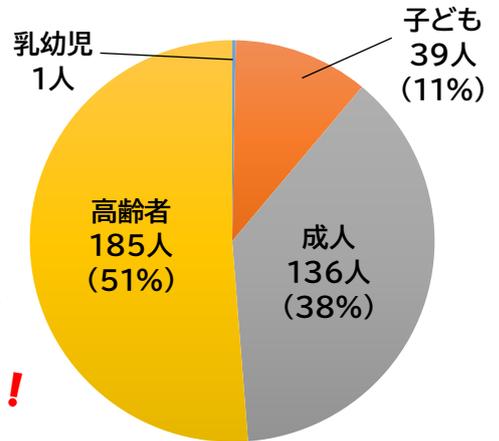
※総務省消防庁 熱中症情報より出典

姫路市では令和6年度に361人が救急搬送されており、高齢者が1番多く、子どもの搬送もありました。

緊急搬送時の熱中症の発生場所は住居が2番目に多く(80件)、室内でも油断はせずに注意が必要です。

今年の夏も猛暑が予想されるので、注意しましょう！

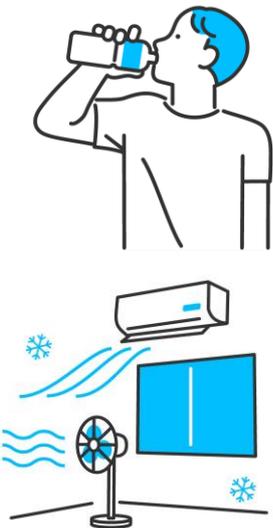
表：姫路市の熱中症による緊急搬送数



■乳幼児 ■子ども(7歳以上18歳未満) ■成人 ■高齢者(65歳以上)

熱中症予防のために

室内・屋外ともに喉が
渇いてなくても水分補給する



扇風機やエアコンで室温を調整して涼しい場所で過ごす

涼しい場所や日陰で
こまめに休憩をとる



通気性の良い服を着て
帽子や日傘を使用する



★★クーリングシェルターのご案内★★

姫路市では危険な暑さから避難できる場所として、市長が指定した施設を開放しています。

熱中症警戒アラートが出ている時など

熱中症予防の休憩所としてぜひご利用ください

詳細はこちら: 姫路市ホームページ☞



フレイル予防相談のご案内

年齢と共に、筋力や運動機能・認知機能が低下している状態を『フレイル(虚弱)』と言います。フレイル状態になることを予防するために、ぜひ相談してみませんか？

場所：南保健センター

日時：令和7年9月30日
令和8年1月13日
10:00~11:30

予約制



運動・食事・お口の機能について
専門スタッフがご相談に応じます

こころの健康相談 アルコール問題相談のご案内

日々の生活や仕事、学校生活で不安やストレスを抱えていませんか？また、アルコールの量や飲み方が度を越えて心配なことはありませんか？南保健センターでは、専門医による『こころの健康相談』、断酒会員・相談員による『アルコール問題相談』を行っています。

場所：南保健センター

日時：令和7年9月8日/11月10日
令和8年1月19日/3月9日
13:30~15:00

予約制

それぞれの相談は無料です。ご希望の方は南保健センターまでお電話ください

姫路市がん検診よりお知らせ

大腸がん検診

市の大腸がん検診は無料です。昨年度と同様、これまでの集団検診に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来られない方に便利です。

40歳以上の方が対象です。



採便容器



子宮頸がん検診

令和7年度より子宮頸がん検診が大きく変わり、『HPV検査単独法』を導入しています。これまでの検査より、早い段階で“がん”のリスクがわかるようになりました。

対象者

HPV検査単独法・・・30~60歳 5歳きざみの節目の年齢
細胞診・・・20~28歳 2歳きざみの年齢

注意

61歳以上の方は、令和7、8年度の2年間で『市の子宮頸がん検診』が終了しますので、この機会に受診してください。

がん検診の
日程はこちら

市民がん巡回検診



レディース検診



がん検診ホームページ



問い合わせ先

姫路市保健所予防課
がん検診担当
☎079-289-1555

○姫路市南保健センター

〒672-8064 姫路市飾磨区細江 2655 番地
TEL 079-235-0320 受付時間 9:00~17:00
FAX 079-235-5360 (土日・祝日・年末年始を除く)

