



西保健センターだより 令和7年度夏号

『フレイル』についてご存じですか？

最近疲れ
やすいな...



- ・ **フレイル**とは年齢を重ねるにつれて、筋力や認知機能の低下、社会とのつながりの減少によって心身が衰えた状態をいいます。
- ・ **フレイル**は早めに対策することで健康な状態を取り戻すことができるといわれています。

☑フレイルの危険度チェック

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 最近体重が減った(1年で2~3kg) | <input type="checkbox"/> 握力が低下した |
| <input type="checkbox"/> 歩くのが遅くなった | <input type="checkbox"/> 外出の機会や体を動かす機会が減った |
| <input type="checkbox"/> 疲れやすくなった | |



1~2つ当てはまる方はフレイル予備軍
3つ以上当てはまったらフレイル

☑フレイル予防 基本の3点！

①運動

- ・スクワットや散歩などで筋力をつけましょう！！



②栄養

- ・1日3食規則正しい食事を。
- ・主食、主菜、副菜を組み合わせたんぱく質やカルシウムをしっかり取りましょう♪



③社会参加

- ・いきいき百歳体操への参加
- ・老人クラブや公民館などでの趣味サークル
- ・ボランティア活動



フレイル予防相談のご案内

- ・栄養士、歯科衛生士、理学療法士による専門的な相談です！！
- ・身体、食事、お口の健康についての相談がありましたら、お気軽にご連絡下さい！
- ・今年度実施予定 →8/19（火） 12/16（火） 10:00~11:30(予約制)
- ・お問い合わせ先 →西保健センター（079 - 236 - 1473）
- ・グループを対象とした講演なども随時受け付けております♪





しろまるしめ

クーリングシェルター

指定避暑避難施設を知っていますか？



クーリングシェルターとは…

危険な暑さから避難できる場所として市町村長が指定した施設であり、熱中症特別警戒アラートの発表期間中、一般に開放されます。クーリングシェルターの場所、開放時間等の詳細については、右の二次元コード（姫路市ホームページ）からご確認ください。➡



クーリングシェルター・マーク

西保健センターも
クーリングシェルターです！
暑さの避難先としてお使い
ください。

姫路市西保健センター



※住所は下記に記載しています。
広畑駅より徒歩 約5分です。

熱中症警戒アラート発表時には外出をなるべく控え、暑さを避けましょう

姫路市のがん検診についてのお知らせ

『市の大腸がん検診が無料』

(対象者：40歳以上の方)
集団検診だけでなく、郵送方法もありますので、忙しくて時間の取れない方もご利用ください。



採便容器

『新しい検査法による 子宮頸がん検診に変更します』

「子宮頸がんHPV検査単独法」を全国に先駆け導入

《対象者》

- ・HPV検査単独法…30～60歳
5歳きざみの節目年齢
- ・細胞診…20～28歳 2歳きざみの年齢
(経過措置) 31歳以上の節目年齢以外の希望者にも
HPV検査単独法を実施(令和7・8年度のみ)

※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。

『がん検診の日程表』

集団検診は、複数のがん検診を半日で受けられます。



市民がん
巡回検診



レディース
検診

問い合わせ先
姫路市保健所予防課
がん検診担当
☎079-289-1555



がん検診HP

【お問い合わせ先】

姫路市西保健センター

〒671-1116 姫路市広畑区正門通三丁目2番地2

TEL 079-236-1473

FAX 079-236-9352

時間 月曜日～金曜日(土日・祝日は休み)

9:00～17:00(7月から受付時間が変更になりました)

