

姫路市保健センターだより

林田町・夢前町・安富町版
令和7年度 秋号

9月は防災月間です



災害時にも役立つ健康管理のすすめ ～体調を整えることは、いちばんの防災です～



災害に対する備えは十分にできていますか？災害に備えて非常食や持ち出し袋を準備する方も多いと思います。

では、『健康を守る備え』はできていますか？災害時に体調を崩さないため、今からできる3つの備えをご紹介します。

1.健康管理



普段から体を鍛え、健康的な生活習慣を身につけることで、災害時の体力低下や健康被害を軽減できます。

自分の体の状態を知るために定期的な健診を受け、体調管理をしっかり行いましょう。持病がある方は、必要な薬を常に確保しましょう。

非常用グッズの中に

- ・お薬手帳のコピーや1週間分の薬、体調チェック表（血圧や服薬メモ）
- ・市販薬（頭痛薬、胃薬、消毒液など）を入れておくと安心です！



2.からだづくり

災害を乗り越えるためには体力が必要です。体力や筋力が落ちると、いざという時の避難行動がとれない可能性があります。

体力の維持向上のため、日ごろから運動を習慣づけましょう。

また、非常食も栄養バランスを意識して準備しましょう。

おにぎり・カップ麺などの炭水化物だけでなく、

（例）食物繊維：野菜スープ、野菜ジュース

たんぱく質：魚肉ソーセージ、ツナ缶

などもおすすめです！



ビタミンCは
免疫力維持の
効果あり！



3.ストレス対策

避難所生活では、不眠や不安、孤独感などから、ストレスを感じやすくなります。

事前にストレス解消法をいくつか用意しておくことで、心身の健康を保ち、よりスムーズな避難所生活を送ることができます。

（例）・深呼吸や体操で気分をリセットしましょう

・ガムやのど飴など『気持ちの余裕』につながるものの準備もおすすめ



災害時こそ、日ごろの健康管理と事前の備えがカギになります。
健康を守るために、『からだの防災』をこの機会に始めてみましょう！

姫路市がん検診のお知らせ

大腸がん検診

- ・市の大腸がん検診は**無料**です！
- ・昨年度から集団検診に加えて郵送方式での検診を実施しています。郵送方式は忙しくて検診に行く時間がとれない方にもおすすめ！
- ・40歳以上の方が対象です。



子宮頸がん検診

- ・**30～60歳で5歳きざみの節目年齢の方** **無料クーポン対象！**
兵庫県内初！「HPV検査単独法」による子宮頸がん検診を今年度より実施！

【検診内容】

- ①子宮頸部から細胞を採取し、HPV感染の有無を調べます。
がんリスクを早期に知ることができます。
- ②HPVに感染している場合は、さらに細胞診検査を行います。
がん細胞などの異常な細胞がないかを確認します。



- ・**20～28歳の偶数年齢の方** **無料クーポン対象！**
従来の細胞診検査による子宮頸がん検診を実施します。

※61歳以上の方

令和7・8の2年間で「市の子宮頸がん検診」を終了しますので、ぜひこの機会に受診してください。

姫路市では上記以外にもがん検診を行っています。市が健診費用の約7割を負担するのでお得に受けることができます。この機会に定期的な受診をご検討ください。

※8/19 現在空きあり

胃・肺・大腸がん検診は

12/9（火）上菅公民館

1/22（木）ネスパルやすとみ で受診できます

申込み：保健所予防課（079）289-1555

もしくは電子申請



レディース検診（女性対象）は

10/31（金）上菅公民館 で受診できます

申込〆切 10/17（金）

※定員になり次第締め切ります

申込み：姫路市医師会（079）295-3530

申込みは

こちらから！



大腸がん検診郵送方式



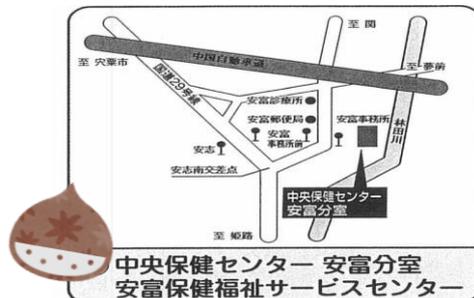
市民がん巡回検診

問い合わせ先：保健所予防課 がん検診担当（079）289-1555



中央保健センター 安富分室 安富保健福祉サービスセンター

- 場 所 姫路市安富町安志 1151 番地（安富事務所内）
- 電 話 0790-66-2921
- 開所時間 月曜日～金曜日 9：00～17：00（土日祝は休み）



中央保健センター 安富分室
安富保健福祉サービスセンター