



中播磨県民センターからのお知らせ

中播磨版の問い合わせは ▶ 中播磨県民センター県民躍動室総務防災課へ ☎670-0947 姫路市北条1-98 ☎079-281-9051 F 079-285-1102

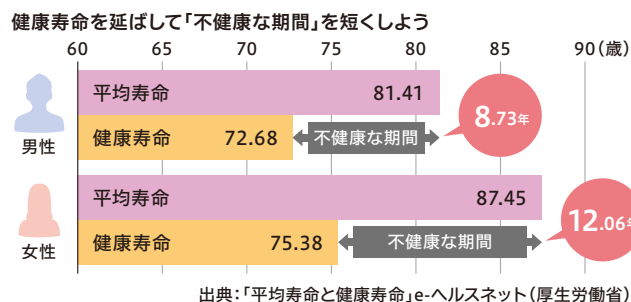
ホームページ [中播磨県民センター](#) 姫路総合庁舎 ☎079-281-3001(代表)

困ったとき、まずは[さわやか県民相談]へ ☎0120-27-7830(携帯電話からは代表番号へ) 【受付】平日(祝日等を除く)9時~17時30分

定期健診と二次健診で健康寿命を延ばそう!

重大な病気こそ早期発見・治療が重要

「健康寿命」とは、病気で入院したり介護を必要としたりすることのない「日常生活に制限のない期間」のことで、男性は72.68歳、女性は75.38歳となっています。



健康寿命を延ばすには、定期的な健康診断と二次健診が欠かせません。健康診断で異常が見つかった場合は、自覚症状がなくても必ず二次健診を受け、かかりつけ医や産業医、健診医に相談しましょう。特にがんや心臓病、脳卒中などの重大な病気は早期発見・治療が重要です。早い段階で適切な精密検査を受けることにより、治療の効果が高まります。

健康診断で引かなかったのに「自覚症状がない」「面倒」「忙しい」と放置していませんか?

再検査 → 放置は× → 何か病気が見つかるかも! → 既に進行しているかも! → 要治療

例えば下記の検査での「異常」はこんな病気の可能性も...

- 胃部X線検査、便潜血検査 → 胃がん・大腸がん
- コレステロール、中性脂肪、血糖値 → 動脈硬化・心筋梗塞・脳梗塞
- 尿タンパク、血尿 → 糖尿病性腎症・腎臓がん

「はり姫」では医師やスタッフによる「ちょっと役立つ健康の話」も発信中!

はり姫健康講座 ~健やかに暮らすためのお手伝い~ 予約不要 月1回、アクリエひめじで開催 [はり姫健康講座](#) 無料

研修医が語る健康情報 健康講座inはり姫 予約不要 月1回、「はり姫」内講堂で開催 [健康講座inはり姫](#) 無料

ラジオ番組「ハローはり姫」 毎週水曜17時からFMゲンキ「聴いてほし〜な!!」内で放送中 聴き逃し配信は同院ホームページから [ハローはり姫](#)

限りある地域の医療を大切に!

高齢者など医療を必要とする人が増える一方、少子化により医療従事者が減少し、今後医療の需要と供給のバランスが崩れる恐れがあります。限りある医療資源を適切に利用しましょう。

■日頃から体調管理に努めるとともに、身近にかかりつけ医をつくり、できるだけ診療時間内に受診しましょう。

■日曜や祝休日、年末年始は、休診の医療機関が多いため、子どもや家族の様子がいつもと違うと感じたら、早めにかかりつけ医に相談・受診しましょう。

■子どもは急な発熱や体調変化が起こりやすいものです。休日や夜間に体調を崩し医療機関を受診すべきか悩んだ時は電話相談を利用してください。

兵庫県子ども医療電話相談 ☎#8000※ダイヤル回線、IP電話は078-304-8899 月曜~土曜18時~翌朝8時、日曜・祝休日、12月29日@~2025(令和7)年1月3日@8時~翌朝8時

播磨姫路小児救急医療電話相談 (姫路市救急医療電話相談(小児科)) ☎079-292-4874 月曜~土曜20時~24時、日曜・祝休日、12月31日@~25年1月3日@9時~18時、20時~24時

便利な「はり姫」のオンライン診療

忙しい人には、スマートフォンやパソコンで自宅や職場から医師に相談できるオンライン診療が便利です。健康診断結果があれば予約でき、初回の診察をオンラインで受けられるため通院回数が少なくて済みます。「はり姫」(県立はりま姫路総合医療センター)では現在、腎臓内科と消化器内科でオンライン診療を実施しています。積極的に活用し、早期発見・治療につなげましょう。

右の検査で「要精密検査」判定を受けた人が対象

- 胃部X線検査
- 尿検査 (尿タンパク・血尿)
- 大腸検査 (便潜血)

詳細と予約はこちら

☎県立はりま姫路総合医療センター ☎079-289-5080 F 079-289-2080

インフォメーション

県立武道館 第IV期武道教室・トレーニング講座の受講生募集

柔道、剣道、居合道、弓道、なぎなた、合気道、太極拳、空手道、テコンドー、少林寺拳法、姫路藩古武道などの武道教室や、ヨガやピラティスといったトレーニング講座、幼児・小学生向けの運動教室等 ⑤5歳以上(各教室・講座で異なる) ⑥2025(令和7)年1月~3月 ⑦県立武道館 ⑧各10人~20人(先着) ⑨各教室・講座で異なる ⑩⑪⑫

申し込みはこちら

同館振興課へ ☎079-292-8210 F 079-292-9210

税金の納め忘れはありませんか

12月は「税込確保重点月間」です。納期限を過ぎても納付がない人に対して文書や電話での一斉催告、預貯金や給料の差し押さえ、自動車のタイヤロック、自宅や事務所の捜索を行い差し押さえた財産を公売する等、徴収を強化します。一括納付できない特別な事情がある場合は、必ず県税事務所に相談してください。☎姫路県税事務所 収税課・自動車税課 ☎079-281-9114 F 079-281-1606

ひょうご フィールドパピリオン in中播磨 姫路ビーツプログラム

明治末期、日露戦争で姫路に収容されていたロシア兵捕虜は、祖国の料理に欠かせないビーツを栽培していました。長い時を経て姫路では再びビーツが栽培されるようになり、世界初のビーツ専門レストランもオープン。ロシアの代表料理「ボルシチ」をはじめ多彩なビーツ料理が堪能できます。⑬月曜以外11時~15時(木曜~日曜は19時まで) ⑭姫路ビーツレストランVERA&MILA(JR姫路駅東自由通路内) ¥1,000円~ ⑮同店 ☎079-281-6200

