



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

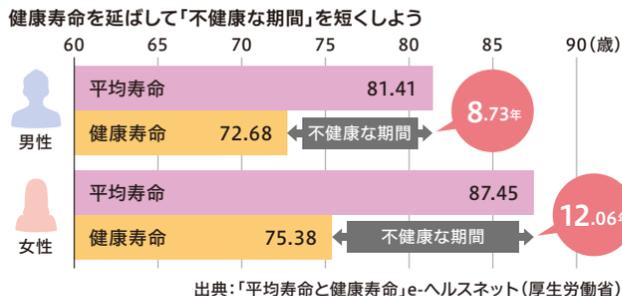
ホームページ [中播磨県民センター](#) 姫路総合庁舎 ☎079-281-3001(代表)

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。

健康診断で引っかかったのに「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

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



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

