

冬の感染症に注意！

【インフルエンザ】

主な症状…比較的急速に38℃以上の発熱があり、のどの痛みやせき、全身の倦怠感をともなう。

▶かからないためには？

- ①感染経路を絶つ せきエチケットを心がけ、こまめに手洗いをする。人ごみを避ける。
- ②予防接種を受ける 発症する可能性を減らし、発症した場合の重症化を防ぐ。
- ③免疫力を高める 十分な睡眠と、バランスのよい食事を心がける。

【ノロウイルスによる食中毒や感染症】

ノロウイルスとは、主に冬季に発生するウイルス性食中毒の原因ウイルスです。

主な症状…吐き気、おう吐、下痢、腹痛、発熱

▶かからないためには？

- ①こまめに手洗いをする
- ②人からの感染を防ぐ 感染した人の嘔吐物や便にふれない。せきエチケットを心がける
- ③食品からの感染を防ぐ 調理時の食品の十分な加熱と、調理器具の加熱消毒

いつまでも若々しく活躍する 元気づくり教室 参加者募集

現在の体力・筋力・頭脳を10年先まで維持することを目的に、楽しみながら気持ちのいい汗をかき、脳の活性化や体力の維持・向上を図りましょう！

■と き 1/10・24、2/7・21、3/7・14
いずれも水曜日の午後2時～4時。

■ところ ふれあいの里（2階）作業療法室

■内容 健康運動指導士の指導のもと、ラダーウォーキングを行ないます。ラダーとは縄ばしごのことです。床面にラダーを置き、簡単なステップや手拍子などを組み合わせ、頭を使って手足を動かします。また、ボール、タオルなどを使って楽しく運動します。

■対象者 40歳～64歳の方で、介護認定を受けていない方（運動を制限されていない方）

※予約不要、参加費無料。水分補給用ドリンクとタオルをご持参ください。

みんなの健康

■申込・問合せ

健康対策課

☎ 23-5452～5454 FAX 23-5460

Eメール：kentai@city.yonago.lg.jp

錦町一丁目「ふれあいの里」3階

歌って健康若がり教室

ピアノ伴奏にあわせて、おもいきり歌いましょう！

■と き 2月8日（木）午後1時30分～3時20分

（受付：午後1時から）

■ところ ふれあいの里1階 大会議室

■内容 「みんなで歌いましょう」

歌の指導 下田公夫さん

■参加費 100円

■主催・問合せ 米子市地区保健推進員連絡協議会

会長 内田久美子さん（☎33-6491）

一般公開健康講座（第81回）

■と き 1月25日（木）午後2時～3時30分

■ところ 米子市文化ホール イベントホール

■テーマ 「うつ病～病気の理解と治療について～」

■講師 きのしたメンタルクリニック 院長

木下 智裕さん

うつ病は心療内科の疾患の中では比較的理解が広がっているものですが、どのような病気かは実際に経験された方でなければ、理解が難しいかと思えます。「自分には関係ないこと」と考えている方々も決して縁遠い病気ではありません。うつ病の症状や治療について簡単にご説明します。

※入場無料 申込不要

■問合せ （公社）鳥取県西部医師会

（☎34-6251）

見逃さないで！ 慢性腎臓病（CKD）



慢性腎臓病【CKD：Chronic Kidney Disease】とは、腎機能が低下し、慢性的にたんぱく尿や血尿等がある状態をいいます。初期には自覚症状がないまま進行し、重症化すると人工透析が必要になります。また、脳卒中や心筋梗塞などの発症リスクを高めます。定期的に健診を受けて生活習慣を見直し、予防に努めましょう！！

悪い生活習慣

過食、飲み過ぎ、運動不足、喫煙、ストレスなど

生活習慣病

肥満、糖尿病、高血圧、脂質異常症（コレステロール、中性脂肪等）など



脳卒中
心筋梗塞
心不全



慢性腎臓病（CKD）

腎障害（たんぱく尿、血尿など）

腎機能低下

末期腎不全（人工透析が必要になる）



腎臓を守るポイント

- ✓ 塩分は控えめに
- ✓ 禁煙
- ✓ お酒は適量に（1日ビール中瓶1本程度）
- ✓ 水分補給
- ✓ ストレスをため込まない

■ CKDの初期症状は

慢性腎臓病（CKD）は初期には自覚症状がほとんどありません。

それが、慢性腎臓病（CKD）の怖いところで、患者を増加させている原因でもあります。

そして腎臓は一度あるレベルまで悪くなってしまうと、自然に治ることはありません。

放っておくと、どんどん進行して、透析療法や腎臓移植を行わなければいけなくなる可能性があります。

■ CKDが進行するにつれ現れる症状

慢性腎臓病（CKD）が進行すると、夜間尿、むくみ、貧血、倦怠感、息切れなどの症状が現れてきます。

これらの症状が自覚されるときは、すでに慢性腎臓病（CKD）がかなり進行している場合が多いといわれています。つまり、体調の変化に気をつけているだけでは早期発見は難しいといえます。

■ CKDを早く見つけるためには

定期的に健康診断を受け、尿や血液の検査をすることが早期発見につながります。

腎臓の機能を調べる検査項目は、尿たんぱく、クレアチニン、e GFR、尿酸です。健診結果を確認してみましょう！！



気になる点がありましたら健康対策課にご相談ください。



健診結果相談会・健康づくり懇談会 (特定保健指導)

～届きましたか？特定保健指導利用券～

米子市の特定健康診査または人間ドックを受けられた方で、腹囲（おへそ周り）や体格指数（BMI）が標準より少しオーバーし、血圧、血中脂質、血糖値の結果が少し高めだった方を対象に、健診結果相談会・健康づくり懇談会のご案内（特定保健指導利用券）を随時お届けしています。

5年後、10年後もより健康でいられるように、保健師・管理栄養士が、これからの健康づくりのお手伝いをします。ご予約お待ちしております！！



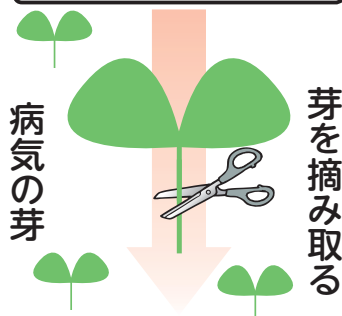
食べすぎ、運動不足、喫煙、
飲みすぎ、ストレス過剰
などの悪い生活習慣



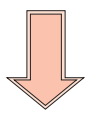
軽い異常が出てくる
血圧高値・脂質異常・
高血糖など
おへそ周りが太くなる
内臓脂肪の過剰な蓄積



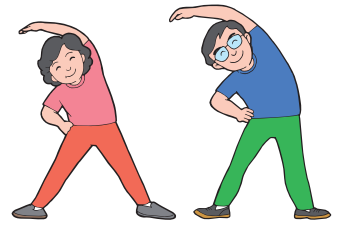
健康づくり懇談会に参加



生活習慣の
改善



治療が必要な
病が出てくる
糖尿病・高血圧・
脂質異常症など



健康状態の改善
元気度アップ



深刻な生活習慣病を発症
心臓病・脳卒中など



生活習慣病の芽を
摘み取りましょう



有
料
廣
告



相談

■相談名

内容▶日時/場所/問合せ先

■法律相談センター米子

法律に関する困りごと全般について、弁護士が相談に応じます。1件30分5,000円。※ただし、多重債務(クレジット、消費者金融など)の相談は無料。要予約(受付:平日午前9時~午後5時)▶毎週火曜日の午後3時~7時/米子天満屋4階/☎鳥取県弁護士会米子支部(☎23-57110)

■行政相談

国など役所へのご要望、ご意見について行政相談委員が相談に応じます。予約不要。▶9日(火)、24日(水)、2月2日(金)午後1時~4時/市役所本庁舎4階402会議室/☎市民相談課(☎23-5378、FAX23-5391)

■人権相談

人権擁護委員が相談に応じます。相談無料、予約不要。▶10日(水)、2月13日(火)午後1時~4時/市役所第2庁舎1階相談室/☎人権政策課(☎23-5415、FAX37-3184)※鳥取県方法務局米子支局では、平日(午前8時30分~午後5時15分)人権相談に応じています。(専用ダイヤル☎0570-003-110)

■鳥取県行政書士会無料相談

相続・遺言・成年後見・交通事故・外国籍の方の在留(ビザ)・帰化など、行政書士が無料で相談に応じます。予約不要。▶13日(土)、2月10日(土)午前10時~午後2時/米子市立図書館1階対面朗読室(市役所有料駐車場をご利用ください。無料処理します。)/☎鳥取県行政書士会事務局(☎0857-24-2744)

■多重債務・法律相談会

多重債務や借金に関する困りごとについて、弁護士や司法書士などが無料で相談に応じます。1件30分、要予約。▶18日(木)午後1時30分~4時/鳥取県西部総合事務所/毎月開催/☎鳥取県西部消費生活相談室(☎34-2648、FAX34-2670)・米子市消費生活相談室(☎35-6566、FAX23-5391)

■司法書士による「無料法律相談会」

相続・遺言、不動産の贈与・売買、不動産・商業登記、成年後見の申立て、高齢者・障がい者の財産管理、家賃・貸金・売掛金など140万円以下の民事紛争、借金・多重債務問題、その他身の回りの法律問題について、司法書士が無料で相談に応じます。前日までに要予約。▶19日(金)午後6時~8時/米子市文化ホール 研修室1/☎鳥取県司法書士会(☎0857-24-7024)

■法テラス(日本司法支援センター) 無料法律相談会

離婚・借金・相続・成年後見など、法律問題全般について、弁護士が相談に応じます。要予約。米子市在住または在勤の方、資力が一定額以下の方が対象。(くわしくは法テラスまで。)▶24日(水)午前9時30分~11時30分。市役所本庁舎4階402会議室。1人30分、定員4人。申込先:法テラス鳥取(☎050-3383-5495(受付時間:平日午前9時~午後5時))/☎市民相談課(☎23-5378、FAX23-5391)

■高齢者なんでも無料電話相談

高齢者の方の相続、財産管理、介護などの問題について、幅広く弁護士などが相談に応じます。▶毎週月・木曜の午後1時30分~4時。☎0120-65-3948(通話料無料)/☎高齢者支援センターとっとり(鳥取県弁護士会内)(☎0857-22-3912)

■よなご暮らしサポートセンター総合相談

●一般相談 日常生活の悩みや心配ごとについて、よなご暮らしサポートセンター(米子市社会福祉協議会)職員が相談に応じます。予約不要、無料、電話相談可。▶月~金曜日(祝日および年末年始は除く。)の午前9時~午後5時/ふれあいの里1階

●法律相談 弁護士が相談に応じます。1人30分、費用2,000円、要予約。▶毎月第1・3月曜日(年末年始は除く。月曜日が祝日・休日の場合はその翌日)午後1時~3時/ふれあいの里1階/月~金曜日(祝日および年末年始は除く。)の午前9時~午後5時に、電話で予約/☎よなご暮らしサポートセンター(米子市社会福祉協議会内)(☎35-3570)

■家庭児童相談室

妊娠・出産、育児に関すること、経済的に困っている、家族関係に悩んでいるなどの相談に応じます。/☎健康対策課家庭児童相談室(ふれあいの里3階、☎23-5176)

■米子市消費生活相談室

買い物、訪問販売のトラブルや借金、架空請求、クーリング・オフなど消費生活に関する相談に応じます。▶平日午前8時30分~午後5時/消費生活相談室(市役所本庁舎1階)/☎米子市消費生活相談室(☎35-6566、FAX23-5391)