

第264回 山陰労災病院健康講話
胃がんについて

- と き 3月16日(月) 午後2時～3時30分
- ところ 山陰労災病院 3階会議室
- 講師 消化器内科 木下 英人さん
- ※入場無料 申込不要
- 問合せ 山陰労災病院(健康講話担当)
(☎33-8181、FAX22-9651)

第107回 一般公開健康講座
いつまでも「食べる」を楽しむために
～摂食嚥下障害について～

「食べる」ことは生きていくために必要な営みであり、おいしく「食べる」ことは人生の楽しみでもあります。しかし、病気や加齢により、「食べる」ことには支障が出てきます。摂食(食べること)・嚥下(飲み込むこと)のしくみ、摂食嚥下障害とその対策についてお話しします。

- と き 3月12日(木) 午後2時～3時30分
- ところ 米子コンベンションセンター 小ホール
- 講師 博愛病院 神経内科 足立 晶子さん
- ※入場無料 申込不要
- 問合せ (公社)鳥取県西部医師会
(☎34-6251、FAX34-6252)

胃がん検診を受診された50・60代の方へ
新しい胃内視鏡検診の研究にご協力ください

米子市では、胃内視鏡検診の負担を減らすための全国規模の研究に参加しています。この研究にご協力いただける方は、初年度に血液検査(ピロリ菌検査とペプシノゲン検査)が無料で受けられます。研究にご協力いただける方は、くわしい説明をしますので、研究説明会にご参加ください。

- 対象者
 - ・令和元年度に米子市の胃内視鏡検診を受診された方
 - ・胃内視鏡検診受診時に50歳から69歳までの方
 - ・胃の手術をしていない方(内視鏡切除は除く。)

■研究説明会

- ▶と き 3月6日(金) 午後1時～3時
- ▶ところ ふれあいの里 2階 作業療法室
- ※説明会には、「お薬手帳」と「胃内視鏡検診結果通知書」をご持参ください。
- 問合せ 胃内視鏡検診研究事務局(米子市健康対策課)
(☎23-5458、5452)

みんなの健康

3月末で今年度の高齢者の肺炎球菌
ワクチン接種期間が終了します

対象の方に肺炎球菌ワクチン接種の助成をしています。接種を希望される方は、3月末までに接種をお願いします。接種が3月31日を過ぎると全額自己負担になります。

- 対象者 肺炎球菌ワクチン未接種の方で次の①・②のいずれかに該当する方

①次の生年月日の方

65歳になる方	昭和29年4月2日 ～昭和30年4月1日生
70歳になる方	昭和24年4月2日 ～昭和25年4月1日生
75歳になる方	昭和19年4月2日 ～昭和20年4月1日生
80歳になる方	昭和14年4月2日 ～昭和15年4月1日生
85歳になる方	昭和9年4月2日 ～昭和10年4月1日生
90歳になる方	昭和4年4月2日 ～昭和5年4月1日生
95歳になる方	大正13年4月2日 ～大正14年4月1日生
100歳になる方	大正8年4月2日 ～大正9年4月1日生

- ②60～64歳で、心臓、じん臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がい

※対象の方には受診券を昨年3月末に送付済みですが、紛失等された場合は再交付しますので、ご連絡ください。

※市では予防接種歴を把握できないため、対象の方全員に受診券をお送りしていますが、過去に任意で接種した方はこの受診券を使ってワクチン接種を受けることはできません。接種歴にご注意ください。

※過去にこの受診券を使用しワクチン接種をされた方は対象外となりますので、受診券の送付はしていません。

- 問合せ 健康対策課(☎23-5452、FAX23-5460)

食生活改善推進員になりませんか

～養成講座受講生募集～

食生活改善推進員は、「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、食を通して地域の健康づくりを行なうボランティア団体です。

健康づくりや食生活について学び、講座で得た知識を家庭や地域で生かしてみませんか。自分の健康を見直しながら健康づくりの輪を広げていきましょう。

■対象 講座修了後に推進員として地域の健康づくりに活動できる方（男女不問）

■と き 5月8日（金）、6月2日（火）、7月3日（金）、9月8日（火）、10月6日（火）、11月6日（金）、12月4日（金） 各日午前10時～午後3時
※5月8日のみ午前10時から正午

■ところ 米子市福祉保健総合センター（ふれあいの里）

■内 容 調理実習
講義（健康づくり、食品衛生、環境など）

■費用 実習材料費（1回あたり300円程度）

■申込先 各地区公民館

■申込締切 3月31日（火）

■問合せ 健康対策課

（☎23-5452、FAX23-5460）

3月は「自殺対策強化月間」です

進級や卒業、就職や転勤など、3月は生活環境が大きく変わり、ストレスや不安を抱えやすい時期です。

ひとりで悩んでいませんか？

「眠れない」「ごはんをおいしく食べられない」「ものごとを悪い方にばかり考える」「好きだったこともやる気が起きない」などの症状が2週間以上続く場合は「うつ病」かもしれません。

ひとりで抱え込まず、かかりつけ医や専門の医療機関（精神科・神経科・心療内科など）、こころの相談窓口に早めに相談しましょう。

■こころの相談窓口（平日午前8時30分～午後5時15分）

▶米子市健康対策課（☎23-5452）

▶西部総合事務所福祉保健局（☎31-9310）

▶鳥取県立精神保健福祉センター

（☎0857-21-3031）



第8回 世界腎臓デー in 米子

「世界腎臓デー」は、腎臓病の早期発見と治療の重要性を啓発する国際的な取り組みです。腎臓病に関する講演や、検査などを行なうイベントを開催します。

■と き 3月15日（日）正午～午後4時

■ところ 米子コンベンションセンター

【講演会】午後1時15分～3時（第7会議室）

医師および医療スタッフによる講演

【イベント展示】正午～午後4時（情報プラザ）

▶内容 腎臓病に関する簡易検査（腎臓エコー・尿検査・味覚検査・血圧測定など）、医療・健康相談、腎臓病クイズなど

※入場無料 申込不要

■問合せ 山陰労災病院 腎センター

（☎33-8181、FAX22-9651）

米子市国保 特定保健指導利用券お持ちの方限定
健診結果相談会・健康づくり懇談会は
3月末まで！

腹囲（おへそ周り）またはBMI（体格指数）で肥満と判定

+

《危険因子》①血糖に異常 ②血圧に異常
③血中脂質に異常 ④たばこを吸っている

リスク中

健診結果相談会
（動機づけ支援）

リスク大

健康づくり懇談会
（積極的支援）

米子市国民健康保険の特定健康診査または人間ドックを受けられた方で、対象の方には、「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。

これから先、脳卒中・心臓病・糖尿病などの生活習慣病にならないために、保健師・管理栄養士と一緒に健診結果から健康について考えてみませんか。ご利用できる期間は3月末までです。お早めにお申し込みください。

■問合せ 保険課 健康推進室

（☎23-5408、FAX23-5579）



■相談名 内容／予約／日時／場所／問合せ先

法律・暮らし

■法テラス無料法律相談会

法律問題全般。米子市在住または在勤の方で資力が一定額以下の方が対象／要予約／23日(月)午後2時～4時／市役所本庁舎4階402会議室／申込先：法テラス鳥取(☎050-3383-5495)／☎生活年金課(☎23-5378、FAX23-5391)

■法律相談センター米子

法律問題全般(1件30分5,000円)※多重債務の相談は無料／要予約／毎週火曜日午後1時30分～4時、毎週金曜日午前10時30分～午後0時30分／米子しんまち天満屋4階／☎鳥取県弁護士会米子支部(☎23-5710)

■司法書士による「無料法律相談会」

法律問題全般／要予約／26日(木)午後6時～8時／米子コンベンションセンター第1会議室／☎鳥取県司法書士会(☎0857-24-7024)

■多重債務・法律相談会

多重債務や借金など(1件30分)／要予約／18日(水)午後1時30分～3時／米子コンベンションセンター会議室／☎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)

■高齢者なんでも無料電話相談

高齢者の相続、財産管理、介護など／毎週月・木曜午後1時30分～4時／☎0120-65-3948／☎高齢者支援センターとっとり(☎0857-22-3912)

■よなご暮らしサポートセンター法律相談

法律問題全般(費用2,000円)／要予約／16日(月)午後1時～3時／ふれあいの里1階／☎よなご暮らしサポートセンター(☎35-3570)

■よなご暮らしサポートセンター一般相談

日常生活の悩みや不安など／予約不要、電話相談可／平日午前9時～午後5時／ふれあいの里1階／☎よなご暮らしサポートセンター(☎35-3570)

■米子市消費生活相談室

買い物のトラブル、架空請求など／平日午前8時30分～午後5時／市役所本庁舎1階消費生活相談室／☎米子市消費生活相談室(☎35-6566)

■米子市子ども総合相談窓口

出産や子育てに関する情報提供や困りごと、悩みなどの相談に応じます。／平日午前8時30分～午後5時15分／子ども総合相談窓口(ふれあいの里3階)／☎子ども相談課(☎23-5467)・健康対策課(☎23-5454)

行政

■行政相談

予約不要／13日(金)、25日(水)、4月13日(月)いずれも午後1時～4時／市役所本庁舎4階402会議室／☎生活年金課(☎23-5378、FAX23-5391)

■鳥取県行政書士会無料相談

相続、成年後見、交通事故など／予約不要／8日(日)午前10時～午後3時／米子市文化ホール2階研修室1(「かぶりあ祭」参加事業として開催します。)／☎鳥取県行政書士会事務局(☎0857-24-2744)

人権・こころ

■人権擁護委員による人権相談

人権擁護委員がさまざまな困りごとの相談に応じます。／予約不要／10日(火)、4月10日(金)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)※鳥取県地方務局米子支局でも相談に応じます。(平日午前8時30分～午後5時15分)(☎0570-003-110)

■こころの相談会

悩んでいること、つらく、くるしいことなど。／要予約／11日(水)午後2時～4時／米子市立図書館／☎ライフサポートセンターとっとり(☎0120-82-5858、FAX0857-32-5454)

■西部ひきこもり生活支援センター

ひきこもりでお悩み方やそのご家族を支援します。電話やメールでご相談ください。(相談無料)／平日午前9時～午後5時／☎西部ひきこもり生活支援センター(☎30-4192、✉tottoripeer@fuga.ocn.ne.jp)

ビジネス

■起業・経営なんでも相談会

要予約／1日(日)午後1時～5時／米子市立図書館／☎米子市立図書館(☎22-2612)

■ビジネス情報相談会

要予約／13日(金)午後1時～3時／米子市立図書館／☎米子市立図書館(☎22-2612)

■よなご若者サポートステーション

15～39歳の若者の就労・社会参加／要予約／13日(金)午後1時～5時／米子市立図書館／☎よなご若者サポートステーション(☎21-5678、FAX21-5679)

■特許無料相談

要予約／24日(火)午後1時～4時／米子市立図書館／☎米子市立図書館(☎22-2612)