

冬場の入浴中の事故に注意しましょう！

■ヒートショック

ヒートショックとは、寒い場所と暖かい場所を行き来した際に、大きな温度差で血圧が急激に変動することがきっかけで起こる健康被害です。寒い脱衣室から温かい湯の張った浴槽へ移動する際は、特に注意が必要です。

■熱中症

夏場に注目されがちな熱中症ですが、実は冬の入浴中にも多く、溺れる原因になります。高体温になっても感覚として気づきにくく、重篤な症状になることがあります。

■入浴中の事故を防ぐには？

- ▶入浴する前に、脱衣室や浴室を暖める
- ▶湯は41℃以下に保ち、つかる時間は10分までにする
- ▶湯につかった状態から急に立ちあがらない
- ▶食後すぐや、飲酒後の入浴を控える
- ▶入浴前後の水分補給、入浴者への家族の声かけ

■問い合わせ

健康対策課 (☎23-5452、FAX23-5460)

新型コロナワクチン接種のご案内

本市のワクチン接種率は11月初旬に80%を超えました。接種がまだの方は、あなた自身やあなたの大切な人を守るため、ワクチン接種を検討ください。

■ワクチン接種に関するよくある質問

Q. 1・2回目の接種を証明するものは？

A. 次の書類で証明できます。

- ①予防接種済証（市の接種券シールを使用した方）
- ②接種記録書（医療従事者等で市の接種券シールを使用していない方）
- ③予防接種証明書
※最新の情報をホームページに掲載しています。

Q. 予防接種済証をなくしてしまった。

A. 再発行しますので、コールセンター(☎0570-002-741)へご相談ください。なお、3回目の接種券を送付するときに、1・2回目の接種日を記載した予防接種済証を同封する予定です。

Q. 3回目の接種はいつ受けられるのか。

A. 2回目の接種から、原則8か月以上経過したときから接種を受けられます。接種が可能となった方に、接種券一体型予診票を同封した3回目接種の案内を送ります。(令和3年12月3日時点の情報です)

■1月の集団接種（1・2回目、3回目接種共通）

- ▶ところ ふれあいの里（錦町）
- ▶とき
▷木曜日（6日を除く）午後4時～7時
▷22日（土）、29日（土）、日曜日（2日を除く）
①午前9時30分～午後0時30分 ②午後2時～5時

▶予約方法

インターネット・電話 (☎0570-002-741)

■問い合わせ

健康対策課 新型コロナワクチン接種推進室
(☎21-4080、FAX21-8708)

みんなの健康

1歳6か月児健康診査が変わりました

1歳6か月児健康診査が2段階方式（集団健診＋個別健診）になりました。

▶1歳6か月児健康診査の流れ

- ①対象のお子さんへ郵送で案内
- ②ふれあいの里で集団健診の実施（第1段階）
内容：問診、歯科診察、歯みがき体験、フッ素塗布（希望者）、栄養・子育て相談
- ③医療機関で個別健診の実施（第2段階）
集団健診を受けた後、小児科等の委託医療機関を予約し、原則1か月以内に個別健診を受診します。（集団健診未受診の場合は受診できません。また、個別健診のみの受診もできません。）
内容：身体測定、小児科診察（集団健診の様子も踏まえて医師が総合的に判断します。）
- ④健診終了

※6か月児健康診査、3歳児健康診査は変更ありません。現行通りの方法で行います。

■問い合わせ

健康対策課 (☎23-5452、FAX23-5460)

風しんの感染拡大防止にご協力を

■感染を拡大させないために

風しんは今も流行しています。妊娠初期の妊婦が感染すると、生まれてくる赤ちゃんの目や耳、心臓に障がいがあることがあります。周囲の人たちに感染を広げないためにも、予防接種が大切です。

■抗体検査・予防接種を無料で実施しています

風しん定期接種の機会がなく、抗体保有率が低い男性を対象に、抗体検査と予防接種を無料で実施しています。

▶対象者

- 昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性
- ※無料クーポン券は3月に送付済み。
- ※すでに抗体検査・予防接種を受けた方は対象外。

▶接種期限 令和4年3月31日

■問い合わせ

健康対策課 (☎23-5451、FAX23-5460)

がん検診の精密検査は受けましたか？

日本人の2人に1人がかかるといわれる「がん」。自覚症状がでるまでに見つけた早期がんの約9割は治すことができます。

検診結果が「要精密検査」だった方は、早めに精密検査を受けましょう。

■問い合わせ

健康対策課 (☎23-5472、FAX23-5460)

健診結果相談会・健康づくり懇談会

米子市の人間ドックまたは特定健康診査を受けられた方で、腹囲(おへそ周り)やBMI(体格指数)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・健康づくり懇談会をご案内しています。

相談会や懇談会では、5年後、10年後も元気でいられるよう、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ています。



食べすぎ、飲みすぎ、運動不足、喫煙、ストレス過剰などの悪い生活習慣で、軽い異常(血圧高値・脂質異常・高血糖など)が出たり、おへそ周りが太くなったりする。

病気の芽



健診結果相談会
健康づくり懇談会に参加して
芽を摘み取る!

生活習慣の改善



健康状態の改善
元気度アップ

■問い合わせ

保険課 健康推進室 (☎23-5408、FAX23-5579)

そのままにすると…

治療が必要な
病気が出てくる
糖尿病・高血圧・
脂質異常症など



深刻な生活習慣病を発症
心臓病・脳卒中など

健康長寿の秘けつはフレイル予防

フレイルとは、健康な状態と日常生活でサポートが必要な介護状態の中間を意味します。フレイルの状態になると、何らかの病気にかかりやすくなったり、病気などからの回復が遅くなったりします。

フレイルは、早く気づき適切に取り組みれば改善できます。健康寿命を伸ばす3つのポイント「栄養・運動・社会参加」を意識して生活しましょう。

■簡単フレイルチェック!

(3つ以上当てはまるとフレイルの可能性)

- 歩くのが遅くなった
- 握力が低下した
- 疲れやすい
- 外出が減った
- 半年で2~3kg以上体重が減った

各公民館で月1回、健康相談も実施しています。ぜひお立ち寄りください。

■問い合わせ

健康対策課 (☎23-5458、FAX23-5460)



▲健康寿命を伸ばす
3つのポイント

母子手帳アプリ配信中

母子手帳アプリ「母子モ」を「すくすく! よなごっち」として配信中です。緊急時にお知らせを配信することがありますので、妊娠中の方・小さいお子さんがいらっしゃる方はぜひご登録ください。

▶便利な機能

【電子母子手帳機能】

紙の母子手帳の補完として、災害時などの紛失時のバックアップとしても活用できます。

【予防接種スケジューラー機能】

予防接種を受けた日を入力すれば、残りの予定を自動で作成。接種日が近づくとプッシュ通知でお知らせします。

【地域子育て情報の発信機能】

米子市からの情報をアプリで受け取ることができます。

■問い合わせ

健康対策課 (☎23-5451、FAX23-5460)

