

インフルエンザ&新型コロナを防ごう

こまめな手洗いや換気などの感染対策を徹底し、感染症を予防しましょう。

■感染対策

- ▶マスクを着用する ▶こまめに手洗いをする
- ▶換気をする ▶密(密閉、密集、密接)を避ける
- ▶普段から栄養と睡眠を十分に取り、身体の抵抗力を高める

■発熱などの症状が出た場合は

- ▶事前にかかりつけ医に連絡し、受診方法などを確認しましょう。
- ▶かかりつけ医がないなど、相談先に迷う場合は、「受診相談センター」にご相談ください。

■受診相談センター受付時間・連絡先

受付時間	連絡先
午前9時～午後5時15分 ※土・日・祝も含む。 ※年末年始(12月29日～1月3日)を除く	(電話) 0120-567-492 (FAX) 0857-50-1033
上記以外の時間	(電話) 0857-26-8633 ※音声通話が困難な方は、鳥取県新型コロナウイルス感染症特設サイト内の相談フォームよりご相談ください。



☎ 健康対策課 (☎ 23-5451 FAX 23-5460)

1月の集団がん検診

■持ち物 受診券、負担金

■注意事項

- ▶発熱や風邪症状がある方、本人や同居家族がPCR検査対象の方は検診をお断りする場合があります。
- ▶待ち時間が長くなる場合があります。
- ▶受診券を用意し、健康対策課へ電話で予約してください。(定員になり次第受付終了)

■胃がん・乳がん集団検診(要予約)

▶会場 ふれあいの里

実施日	受付時間
9日(月・祝)	午前8時30分～11時
11日(水) ※乳がん検診のみ	午後1時30分～3時30分

- ▶対象者
 - ▷胃がん検診 40歳以上の方
 - ▷乳がん検診 40歳以上の女性
- ※乳がん検診は、昨年度受診した方を除く。

☎ 健康対策課 (☎ 23-5472 FAX 23-5460)

新型コロナワクチン接種のご検討を

重症化を予防するため、早めの接種をご検討ください。

■年始の予定

▷コールセンター・WEB予約システム再開

1月4日(水)から

▷集団接種開始 1月7日(土)から

■1月の集団接種日程

▶1・2回目接種

▷会場 ふれあいの里

武田社ワクチン(ノババックス)(12歳以上)

実施日	実施時間
7日・28日(土)	午前9時30分～10時

▶3回目接種以降(オミクロン株対応2価ワクチン)

▷会場 ふれあいの里 ファイザー(12歳以上)

実施日	実施時間
木曜日	午後4時～7時
土曜日	午前9時30分～午後0時30分 午後2時～5時
8日・22日(日)	※7日・28日は午前10時30分～

▷会場 ふれあいの里 モデルナ(18歳以上)

実施日	実施時間
15日・29日(日)	午前9時30分～午後0時30分 午後2時～5時

※集団接種の日程は、ワクチンの供給状況や予約状況などで変更になる場合があります。

※ワクチン接種対象者や接種会場などの最新情報は、市ホームページをご確認ください。

☎ 健康対策課新型コロナワクチン接種推進室

(☎ 21-4080 FAX 21-8708)



市ホームページ
「新型コロナワクチン接種情報」

冬場のお風呂での事故に気をつけて！

毎年、冬は高温・長時間入浴による死亡事故が多発します。入浴中の死亡事故は予防できる事故です。次のポイントに気をつけましょう！

■入浴事故を防ぐポイント

- ▶お湯は41度以下
- ▶長湯せず、10分程度にする
- ▶浴室、脱衣所を暖めておく
- ▶ゆっくりと出入浴する
- ▶家族に声をかけてから入浴する

☎ 健康対策課 (☎ 23-5472 FAX 23-5460)

40歳以上の米子市国保の方へ

“生活習慣病の芽”を 摘み取るチャンス！

▶**健診結果相談会・健康づくり懇談会のご案内**
米子市国民健康保険の方で「人間ドック」または「特定健康診査」を受けられ、腹囲（おへそ周り）、体格指数（BMI）、血圧、血中脂質、血糖値の結果から、生活習慣病発症のリスクが高い方を対象に、「健診結果相談会」・「健康づくり懇談会」を随時ご案内しています。

▶**いまこそ、病気の芽を摘み取るチャンス！**
食べ過ぎや飲酒、喫煙、運動不足など、いまこそ生活習慣を見直し、病気の芽を摘み取るチャンスです。相談会・懇談会では今後のあなたの健康づくりを、保健師や管理栄養士と一緒に考えます。参加は無料です！ご予約をお待ちしております。

☎ 保険課健康推進室

(☎ 23-5408 FAX 23-5579)

生活習慣を改善し
健康づくりをお手伝い



HPVワクチンを自費で接種した方への助成

HPVワクチンの積極的勧奨差し控えにより、定期接種の機会を逃し、令和4年3月31日までに任意接種を受けられた方に対し、接種費用を一部助成します。くわしい申請方法は市ホームページをご確認ください。

■対象者（次の条件の全てに該当する方）

- ▶平成9年4月2日～平成17年4月1日生まれの女性
- ▶令和4年4月1日時点で米子市民であること
※令和4年4月2日以降に転入された方は、転入前の自治体へ申請
- ▶高校1年生相当の3月31日までにHPVワクチンの定期接種を3回完了していないこと
- ▶定期接種の年齢を過ぎて令和4年3月31日までに国内でサーバリックス®かガーダシル®の任意接種を受け、その接種にかかる実費を自己負担していること※シルガード®9は助成の対象外です。
- ▶助成を受けようとする接種回数分について、キャッチアップ接種を受けていないこと
- ▶助成を受けようとする接種回数分について、他の自治体で補助や助成を受けていないこと

■申請期限 令和7年3月31日

☎ 健康対策課 (☎ 23-5472 FAX 23-5460)

化学物質過敏症を知っていますか？

■化学物質過敏症とは

大量の化学物質の摂取または、微量でも長期間摂取することで引き起こされるさまざまな症状のことです。原因となる化学物質は、防虫剤や洗濯用洗剤、柔軟剤、タバコ、印刷のインクなど身近に存在します。

■見た目にわかりにくい症状の方もいます

症状は頭痛、めまい、腹痛、思考の低下、不眠などで、症状の出方も人によって異なります。見た目にはわかりにくいこのような症状で苦しんでおられる方へのご理解とご配慮をお願いします。

☎ 健康対策課 (☎ 23-5472 FAX 23-5460)