

第108回 一般公開健康講座

「食べる」ことは生きていくために必要な営みであり、おおいしく「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」ことには支障が出る場合があります。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。

■演題

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～

■講師 博愛病院 脳神経内科 足立 晶子先生

■とき 5月18日(木) 午後2時～3時30分

■ところ 米子市文化ホール メインホール

※入場無料、申込不要

☎ 鳥取県西部医師会 (☎ 34-6251 FAX 34-6252)

65歳以上の方のための運動教室

予約なしでフレイル予防の体操ができる「ふらっと運動体験!!」を開催します。日常の運動習慣のきっかけ作りとして、参加してみませんか。5～6月の日程は次のとおりです。

■会場 Chukai コムコムスクエア (四日市町127-1)

▶とき

5月12日、5月19日、5月26日、6月2日、6月9日、6月16日 (いずれも金曜日)

▶時間 午前10時30分～正午 (先着 40人)

■会場 淀江ゆめ温泉 (淀江町福岡1548-1)

▶とき

5月11日、5月18日、5月25日、6月8日、6月15日、6月22日 (いずれも木曜日)

▶時間 午後2時～3時30分 (先着 30人)

■会場 弓浜地域老人福祉センター (大篠津町385-47)

▶とき

5月8日、5月15日、5月22日、6月5日、6月12日、6月19日 (いずれも月曜日)

▶時間 午前10時30分～正午 (先着 40人)

■会場 米子サン・アビリティーズ (皆生3丁目16-20)

▶とき

5月9日、5月16日、5月30日、6月13日、6月20日、6月27日 (いずれも火曜日)

▶時間 午後1時30分～3時 (先着 40人)

■対象者

65歳以上で要介護・要支援認定がなく、医師から運動制限を受けていない方

■利用料 1回150円 (予約不要)

■持ち物

上履き (淀江ゆめ温泉は不要)、水分補給用のドリンク、汗拭きタオル

☎ フレイル対策推進課 (☎ 23-5458 FAX 23-5460)

5月31日は世界禁煙デー～始めよう禁煙！～

長年タバコを吸っていても、禁煙するのに遅すぎるといえることはありません。持病がある方も、そうでない方も健康改善効果が期待できます。

■禁煙で実感！こんないいこと

▶禁煙から20分

手足の血行が良くなる

▶禁煙から1日

血圧・脈拍が下がる、心臓発作のリスクが下がる

▶禁煙から3日

臭覚・味覚が正常になる

▶禁煙から1～9か月

せき・息切れが改善、喫煙前の体力に回復する、感染症にかかりにくくなる

▶禁煙から1～4年

肺機能が改善、虚血性心疾患・脳梗塞のリスクが下がる

▶禁煙から5年

肺がんのリスクが下がる

▶禁煙から10～15年

さまざまな病気のリスクがタバコを吸わない人のレベルに近づく

■禁煙治療は健康保険が適用されます

禁煙を考えておられる方は、禁煙治療を実施する病院を受診してください。

▶禁煙指導医・講演医一覧表 (鳥取県医師会HP)

■世界禁煙デーイベント

▶とき 5月28日(日) 午後1時～3時

▶ところ イオンモール日吉津1階 ビレッジコート

▶内容 医師や薬剤師による禁煙相談・指導

☎ 健康対策課 (☎ 23-5472 FAX 23-5460)



入浴着を着用した入浴にご理解を

入浴着とは、公衆浴場や旅館・ホテルの浴場を利用する際に、乳がんや皮膚移植の手術のあとなどが人目に触れないようカバーするための入浴用肌着です。入浴の直前に入浴着を着用し、浴槽に入る前に付着した石けんをよく洗い流すなど、清潔な状態で使用する場合は衛生管理上の問題はありませぬ。入浴着を着用した入浴にご理解・ご配慮をお願いします。



☎ 健康対策課 (☎ 23-5452 FAX 23-5460)

新型コロナワクチン 令和5年春開始接種が始まります

令和5年春開始接種（3回目～6回目の接種）が5月8日から始まります。

令和5年春開始接種の対象者

初回（1・2回目）接種を完了した方のうち、最終接種から少なくとも3か月以上経過し、次の①～③のいずれかに該当する方

- ① 65歳以上の高齢者
- ② 5歳～64歳の基礎疾患を有する方など
- ③ 医療機関や高齢者施設、障がい者施設等の従事者

■接種期間 5月8日～8月31日（予定）

接種回数

これまでの接種回数に応じて、3～6回目接種として1人1回無料で接種を受けられます。

ワクチンの種類

ファイザー社、モデルナ社のオミクロン株対応2価ワクチン、武田社ワクチン（ノババックス）

接種券などの送付時期

新たな接種券が必要です。

- ▶ 65歳以上の方と4回目接種時に基礎疾患があることを市へ申請された方
4月24日以降、接種券を順次送付予定
- ▶ 12歳以上で接種対象になる可能性がある方
5月10日ごろ、接種券発行申込書を送付予定
※接種を希望される方は接種券発行の申し込みをしてください。

接種の予約について

開始直後は予約を取りにくいことが予想されますが、徐々に緩和すると思われます。最終接種からの間隔は少なくとも3か月以上空けることになっていますが、必ずしも3か月经過後すぐの接種が勧められているわけではありません。厚生労働省は、8月末までに1回の接種を受けることを推奨しています。接種を受ける時期を検討のうえ、予約してください。

接種場所

年齢や接種回数に関わらず、接種する場所は市内医療機関のみです。集団接種は行いません。

※高齢者施設などに入所されている方は施設で接種ができる場合があります。

初回接種

初回接種は令和5年度も引き続き受けることができます。感染や重症化を予防するため、積極的に接種をご検討ください。

令和5年度ワクチン接種スケジュール

12歳以上の接種		5月8日～	9月1日～
追加接種 (3～7回目)	65歳以上 基礎疾患あり 医療従事者等	令和5年春 開始接種	令和5年秋 開始接種 (予定)
	上記以外	接種不可	
初回接種(1・2回目)		従来型ワクチン接種	

5歳～11歳の接種		5月8日～	9月1日～
追加接種 (3～6回目)	基礎疾患あり	令和5年春 開始接種	令和5年秋 開始接種 (予定)
	上記以外	令和4年秋 開始接種	
初回接種(1・2回目)		従来型ワクチン接種	

生後6か月～4歳の接種		～令和6年3月31日
初回接種(1～3回目)		従来型ワクチン接種

※国の方針によって接種体制が変わる場合があります。個別接種医療機関の一覧など、最新情報は市ホームページをご覧ください。

☎ 健康対策課新型コロナウイルスワクチン接種推進室
(☎ 21-4080 FAX 21-8708)