

+ 10 (プラステン) で健康寿命を伸ばそう！

普段から元気に体を動かすことで、生活習慣病、がんのリスクを下げるすることができます。今より10分多く、毎日体を動かしてみませんか？



■日常生活での例

- ▶ 車ではなく、歩いたり自転車で移動する
- ▶ エレベーターやエスカレーターを使わず階段を使う
- ▶ テレビを見ながらストレッチをする

☎ 健康対策課 (☎ 23-5452 FAX 23-5460)

お子さんの予防接種はお済みですか？

お子さんの予防接種の記録を母子健康手帳で確認し、夏休み期間を利用して接種漏れのないようにしましょう。次の方は無料で接種できます。

■就学前年度(平成29年4月2日～平成30年4月1日生)

MR (麻しん・風しん) 2期 (令和6年3月31日まで)

■9歳以上 13歳未満

日本脳炎 (2期)

■11歳以上 13歳未満

DT (ジフテリア・破傷風の二種混合)

■小学校6年生から高校1年生相当の女子(12歳～16歳)

子宮頸がん予防 (HPV)

■その他の接種について

- ▶ 四種混合、日本脳炎 (1期) は7歳6か月未満まで無料で接種できます。
- ▶ 日本脳炎は、積極的勧奨の差し控えにより接種の機会を逃された方に対する特例措置が設けられています。対象は平成15年度～平成19年4月1日生まれで20歳未満の方です。
- ▶ HPVは、積極的勧奨の差し控えにより接種の機会を逃された方に対する特例措置 (キャッチアップ接種) が設けられています。対象は平成9年4月2日生まれ～平成19年4月1日生まれの女性です。接種期間は令和7年3月31日までです。

※接種歴によって接種間隔が異なります。ご注意ください。

☎ 健康対策課 (☎ 23-5472 FAX 23-5460)

8～9月の集団がん検診

■持ち物 受診券、負担金

※マスクの着用をお願いします。発熱や風邪症状があるときは、受診をお控えください。

■肺がん集団検診 (予約不要)

▶ 会場 ふれあいの里

実施日	午前9時～11時	午後1時～3時
8月9日(水)	●	●
8月31日(木)	●	
9月11日(月)	●	●
9月24日(日)	●	

▶対象者

①胸部レントゲン検査 40歳以上の方

②「たん」の検査

50歳以上で喫煙指数(1日本数×年数)が600以上の方(元喫煙者を含む)

■胃がん・乳がん集団検診 (要予約)

▶ 会場 ふれあいの里

※9月5日は淀江支所で実施。

▶受付時間 午前8時30分～11時

※乳がん検診は、8月4日は午後1時30分～3時30分に受け付け。

実施日	胃がん	乳がん
8月4日(金)		※(午後受付)
8月27日(日)	●	●
9月3日(日)	●	●
9月5日(火)	●(淀江支所)	●(淀江支所)
9月6日(水)	●	●

▶胃がん検診対象者 40歳以上の方

▶乳がん検診対象者

40歳以上の女性(昨年度受診した方を除く)

■子宮頸がん集団検診 (要予約)

▶ 会場 ふれあいの里

実施日	午前9時～11時
9月3日(日)	●

▶対象者 20歳以上の女性

☎ 健康対策課 (☎ 23-5472 FAX 23-5460)

市役所本庁舎で献血を行います

市役所本庁舎で献血を行います。ぜひご協力をお願いします。

■とき 8月18日(金) 午後1時～4時30分

■ところ 米子市役所本庁舎1階

■種類 400ml 献血

☎ 健康対策課 (☎ 23-5452 FAX 23-5460)

米子市内の65歳以上の方へ

フレイル度チェックはお済みですか？

自立して生活できる期間である「健康寿命」を伸ばして元気に過ごすため、米子市では「健康」と「要介護状態」の中間の段階である「フレイル」を予防する取り組みを進めています。まずはフレイル度チェックでご自身の体と生活の状態を振り返って健康づくりにお役立てください。

■対象者

今年度末に満65歳以上の方で、要支援・要介護認定のない方（対象の方には、7月上旬に案内状を送付済みです。）

■3通りのフレイル度チェック方法

- ▶フレイル度チェック会場でチェック！
- ▶スマートフォンアプリをダウンロードしていつでもチェック！
- ▶回答を返送してチェック！

■チェック結果に応じた予防プランをご提案

- ▶健康と判定された方
フレイル予防の取り組みに活用できる優待チケットをプレゼント！
- ▶フレイルまたはプレフレイルと判定された方
短期集中で参加できる教室をご案内！

☎ フレイル対策推進課
(☎ 090-9710-2276)
(☎ 090-9710-2288)

アプリでいつでも
フレイル度チェック！



新型コロナワクチン 令和5年春開始接種

新型コロナワクチンの令和5年春開始接種を8月31日まで実施しています。1人1回無料で接種を受けられます。接種を希望される方は、市内指定医療機関にお問い合わせください。

■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か月以上経過された、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

※なお、9月から5歳以上のすべての方を対象とした令和5年秋開始接種が始まる予定です。

☎ 健康対策課 (☎ 21-4080 FAX 21-8708)

ふしめ歯科検診（歯周病検診）

歯科検診を受けることで、むし歯などを予防し、歯の喪失を防ぐことができます。節目の年齢を迎える対象の方で、受診を希望する場合は、健康対策課へご連絡ください。

■対象者 今年度40歳、50歳、60歳、70歳になる方

- 40歳：昭和58年4月1日～昭和59年3月31日生まれ
- 50歳：昭和48年4月1日～昭和49年3月31日生まれ
- 60歳：昭和38年4月1日～昭和39年3月31日生まれ
- 70歳：昭和28年4月1日～昭和29年3月31日生まれ

■検診場所 希望の歯科医院（鳥取県西部歯科医師会）

■検査内容 問診、歯周組織検査

■自己負担金

- ▶ 40、50、60歳の市民税課税世帯の方 500円
- ▶ 70歳、市民税非課税世帯の方 200円
- ▶ 生活保護世帯の方 無料

■受診期間 令和5年12月末まで

■受診方法

健康対策課へご連絡ください。受診券を送ります。

☎ 健康対策課 (☎ 23-5472 FAX 23-5460)