

風しんの予防接種で赤ちゃんを守ろう

風しんは、成人がかかると小児に比べて症状が重くなる場合があります。また、妊娠初期の妊婦が感染すると、生まれてくる赤ちゃんに障がいを引き起こすことがあります。過去に風しん定期接種の機会がないため、風しん抗体保有率が低い世代の男性を対象に、風しんの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

■接種期限 令和7年3月31日

■まずは抗体検査を！

対象の方には無料クーポン券を令和5年3月に送付しています。同封の案内文をご覧ください、まずは抗体検査を受けてください。紛失された場合は再交付しますので、健康対策課までご連絡ください。

※すでに抗体検査・予防接種をされた方は、対象外です。

☎ 健康対策課 (☎ 23-5451 FAX 23-5460)

新型コロナワクチン 令和5年秋開始接種

新型コロナワクチンの令和5年秋開始接種(3回目～7回目の接種)が9月から始まります。

■令和5年秋開始接種の対象者

初回接種を完了した方のうち、最終接種から国が定める接種間隔を経過した方

■接種期間 9月から12月31日(予定)まで

■接種回数 期間内に1人1回(無料)

■ワクチンの種類

オミクロン株 XBB.1系統の成分を含有する1価ワクチン

■接種券 対象者へ9月以降順次送付予定

※令和5年春開始接種の接種券を未使用の方には送付しません。令和5年春開始接種の接種券を使用して接種することができます。

■接種場所 市内指定医療機関(集団接種は行いません)

※高齢者施設などに入所している方は、施設で接種ができる場合があります。

■接種の予約

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。

■まだワクチンを接種していない方へ

初回接種は引き続き受けることができます。重症化などを予防するため、積極的に接種をご検討ください。

※国の方針によって接種体制が変わる場合があります。

対象者、接種期間、接種券発送日など、くわしくは市ホームページをご確認ください。

※米子市新型コロナワクチン接種コールセンターは7月31日で終了しました。

☎ 健康対策課 (☎ 21-4080 FAX 21-8708)

守り 支え合う いのち

日本では、2万人を超える方が自ら命を絶っており、深刻な状況が続いています。自死について知り、悩みや不安を抱える人に寄り添うことが大きな支えになります。

■自死について知る

①自死は追い込まれた末の死

多くの自死は個人の問題ではなく、社会的要因を含むさまざまな要因が複雑に関係して心理的に追い込まれる「誰にでも起こり得る危機」です。

②自死は防ぐことができる

制度、慣行の見直しや相談・支援体制の整備という社会的な取り組みにより予防することが可能です。

③自死を考えている人はサインを発している

元気がなくなった、食事が減った、よく眠れない、ため息が目立つ、口数が減ったなどいつもと違う様子に気づいたらSOSのサインかもしれません。

■大切な人のゲートキーパーになりませんか

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけてあげられる人のことです。人は誰しもが落ち込むことがあります。もし、身近な人や大切な人が落ち込んでいたらとても心配になりますよね。そんな時は、勇気を出して、まずはやさしく声をかけてみることから始めてみてはどうでしょうか。難しくとらえすぎる必要はありません。悩んでいる人に寄り添い、話を丁寧に聞くことは大きな心の支えになるはずです。

■ゲートキーパーの役割

ゲートキーパーになるには、特別な資格は必要ありません。自死のサインに気づき、見守り、必要に応じて相談機関へつなぐことが自死予防へとつながります。

- ▶気づき 家族や仲間の変化に気づいて、声をかける
- ▶傾聴 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける
- ▶つなぎ 早めに専門家に相談するよう促す
- ▶見守り 温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

☎ 健康対策課 (☎ 23-5452 FAX 23-5460)

第112回 一般公開健康講座

不眠症とは、入眠障害、中途覚醒、早朝覚醒、熟眠障害などの睡眠問題が1か月以上続き、日中に倦怠感や意欲、集中力、食欲の低下などの不調が出現する病気です。不眠の原因はストレス、こころやからだの病気、クスリの副作用などさまざま、原因に応じた対処が必要です。

■演題 不眠について

■講師 きのしたメンタルクリニック

院長 木下 智裕 先生

■とき 9月28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)

健康増進普及月間キャンペーン
in Yonago

ちょっと実践 ずっと健康
あなたの健康ブラッシュアップ



より元気に過ごすため、ご自身の健康をチェックしてみませんか。気軽にご参加ください！

■キャンペーン第1弾

▶とき 9月9日(土) 午後2時～4時30分

▶ところ まるごう米子南店

▶内容

骨密度測定(先着50人) / 血管年齢測定(明治安田生命保険相互会社との包括連携協定による協働事業) / 血圧測定 / 塩ひとつまみを測ってみよう / 減塩食品展示

▶共催 山陰労災病院

■キャンペーン第2弾

▶とき 9月14日(木) 午後1時～4時

▶ところ

米子市役所本庁舎1階 東側玄関出入口付近

▶内容

血糖値測定(先着45人) / 血管年齢測定(明治安田生命保険相互会社との包括連携協定による協働事業) / 展示コーナー

▶協力 鳥取県薬剤師会

☎ 健康対策課 (☎ 23-5452 FAX 23-5460)

9～10月の集団がん検診

■持ち物 受診券、負担金(マスクを着用してください)

■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
9月11日(月)	●	●
9月24日(日)	●	
10月17日(火)	●	●
10月27日(金)	●	

▶会場 淀江体育館

実施日	午前9時30分～11時30分	午後1時～3時
10月3日(火)	●	●
10月4日(水)	●	

▶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・定員に達し次第受付終了)

実施日	会場	受付時間
9月3日(日)	ふれあいの里	午前8時30分～11時
9月5日(火)	淀江支所	
9月6日(水)	ふれあいの里	
10月6日(金)	淀江支所	
10月22日(日)	ふれあいの里	

▶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。

■子宮頸がん集団検診(要予約・定員に達し次第受付終了)

▶会場 ふれあいの里

▶実施日 9月3日(日) 午前9時～11時

▶対象者 20歳以上の女性

☎ 健康対策課 (☎ 23-5472 FAX 23-5460)