

第115回 一般公開健康講座

喘息とは、誰でもその名前を聞いたことがあるくらい有名な病気ですが、実はどんな病気かよくわからないという方が多いのではないのでしょうか？そのため症状を放置してしまったり、一旦症状が良くなると治療を中断してしまう患者さんが多い病気の一つでもあります。そんな喘息と上手く付き合うために、喘息について一緒に勉強してみましょう。

■演 題 喘息と上手く付き合うために～「喘息ですね」と言われたことはありませんか？～

■講 師 荒木医院 院長 服岡 泰司 先生

■と き 12月14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)

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。予防接種を受けていない方は、自分が風しんにかかり、家族や周囲の人たちに広げてしまうおそれがあります。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)

フレイル予防で生き生きと！

「ふらっと運動体験」に参加しよう！



日常の運動習慣のきっかけを作りませんか。

■対 象 米子市在住の65歳以上の方

※要支援・要介護認定のある方、医師から運動制限されている方を除く

■持ち物 飲み物、汗拭きタオル、上履き

※淀江ゆめ温泉会場では上履きは不要

■費 用 1回 150円 (予約不要・先着)

■会場ごとの開催日 (12～1月)

▷ chukaiコムコムスクエア (定員 40人)

12月1日、12月8日、12月15日

1月12日、1月19日、1月26日

いずれも金曜日 午前10時30分～正午

▷ 弓浜地域老人福祉センター (定員 40人)

12月4日、12月11日、12月18日

1月15日、1月22日、1月29日

いずれも月曜日 午前10時30分～正午

▷ 淀江ゆめ温泉 (定員 30人)

12月7日、12月14日、12月21日

1月11日、1月18日、1月25日

いずれも木曜日 午後2時～3時30分

▷ 米子サン・アビリティーズ (定員 40人)

12月5日、12月12日、12月19日

いずれも火曜日 午後1時30分～3時

※米子サン・アビリティーズ会場は、1月から3月の開催はありません。

☎ フレイル対策推進課 (☎ 23-5458)

生活習慣を見直し 健康ブラッシュアップ!

生活習慣病とは、食事や運動、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が深く関与し、それらが発症の要因となる疾患の総称です。日本人の死因の上位を占める、がんや心疾患、脳卒中は、生活習慣病に含まれています。米子市もこれらの生活習慣に起因する死亡が約半数を占めています。

生活習慣を見直すワンポイントアドバイス

- ①食事はおいしくバランスよく食べよう
主食、主菜、副菜をそろえるよう意識してみよう
- ②定期的な運動習慣
まずは毎日プラス 10分の身体活動（歩く、ストレッチなど）
- ③禁煙でタバコの煙をマイナス
- ④健康診断とがん検診を定期的にプラス
受けた後は、結果を見直そう

あなたの健康づくりをサポート!

「成人健康相談（要予約）」や「保健師の出張！なんでも健康相談（予約不要）」など、保健師や管理栄養士が個別に健康づくりをサポートします。くわしくは市ホームページまたは健康対策課へお問い合わせください。



健康対策課 (☎ 23-5452 FAX 23-5460)

12～1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）
 - ▶実施日 12月17日（日）午前9時～11時
 - ▶会場 ふれあいの里
 - ▶胸部レントゲン検査対象者 40歳以上の方
 - ▶「たん」の検査対象者 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
12月1日（金）	保健事業団	午前8時30分～11時
12月4日（月） ※乳がん検診のみ	ふれあいの里	午後1時30分～3時30分
12月10日（日）	ふれあいの里	午前8時30分～11時
12月22日（金）		
1月25日（木） ※乳がん検診のみ	ふれあいの里	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 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）を実施しています。接種を希望される方は、市内医療機関にお問い合わせください。

- 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、最終接種から少なくとも3か月以上経過した生後6か月以上の方

■接種期間 令和6年3月31日まで
※接種券を紛失された場合は、ご連絡ください。

健康対策課 (☎ 21-4080 FAX 21-8708)

有
料
広
告