

第116回 一般公開健康講座

高齢化とともに心不全の患者さんが増えています。心不全は一旦よくなっても、再入院・悪化を繰り返し、徐々に進行していく病気です。心不全は、心臓の弁、血管、筋肉などの異常が原因でなることがありますが、その他にもいろいろな原因で発症することがあります。この講演では心不全の一般的な知識に加え、予防方法や注意点に関してお話しをさせていただきます。

■演 題 心不全についての知識を深めましょう

■講 師 山田内科医院 院長 山田 健作 先生

■と き 1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)

新型コロナワクチン接種 3月31日まで

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)は3月31日までです。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

■接種回数 期間内に1人1回(無料)

※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)

献血にご協力ください

市役所本庁舎とふれあいの里で献血を行います。ぜひご協力をお願いします。

■と き 1月12日(金)

▶ふれあいの里1階 午前10時30分～11時30分

▶市役所本庁舎1階 午後1時～4時30分

■種 類 400ml 献血

☎ 健康対策課 (☎ 23-5451 FAX 23-5460)

40歳以上の米子市国保の方へ

健康増進へ歩み出すチャンス！ 健診結果相談会・集団教室

米子市の人間ドックまたは特定健康診査を受けられた方で、腹囲(おへそ周り)やBMI(体格指数)、血圧、血中脂質、血糖値の結果から、対象の方には、「健診結果相談会のご案内」を随時お届けしています。

保健師や管理栄養士と健康について考える個別の相談会か、気軽に取り組める運動を実践する集団教室(全3回)か、どちらかに参加することができます。(いずれも無料・要申込み)

集団教室の申込締切は1月19日(金)です。

申し込み方法などくわしくは、お届けした案内をご確認ください。

新年を迎えた今、健康増進へ歩み出すチャンスです！申し込みをお待ちしています！

☎ 保険年金課健康推進室

(☎ 23-5408 FAX 23-5579)

生活習慣を改善し
新年を元気にスタート！



動画中継によるフレイル予防教室を開催中！

フレイル予防の体操を動画中継で遠隔参加できる「リモート運動体験」を市内3か所のフレイル対策拠点と29か所の公民館で実施しています。ぜひご参加ください！

- 対象者 おおむね65歳以上の米子市民
- 利用料 無料
- 持ち物 上履き、水分補給用の飲み物、汗拭きタオル
- 会場ごとの開催日（1月）

▶弓浜地域老人福祉センター（大篠津町385-47）

- ◇1月12日（金）午前10時30分～正午
- ◇1月11日（木）・18日（木）・25日（木）
午後2時～3時30分

▶Chukai コムコムスクエア（四日市町127-1）

- ◇1月15日（月）・22日（月）・29日（月）
午前10時30分～正午
- ◇1月25日（木）午後2時～3時30分

▶淀江ゆめ温泉（淀江町福岡1548-1）

- ◇1月12日（金）・15日（月）・19日（金）・29日（月）
午前10時30分～正午

▶市内各公民館

公民館だよりなどでお知らせしています。くわしくはお問い合わせください。

☎フレイル対策推進課（☎23-5458 FAX23-5460）

フレイル度チェックの案内を送りました

65歳以上の米子市民のうち、まだフレイル度チェックを受けていない方へ、12月下旬に案内はがきを郵送しました。フレイル予防アプリまたはお近くのフレイル度チェック会場で、ぜひチェックにご回答ください。

※要支援・要介護認定のある方は除きます。

※昨年7月時点の対象者情報を基に送付しています。転入などで新たに対象となられた方は、ご連絡ください。

■フレイル度チェックとは？

25項目の質問に答えて、現在のフレイル度の判定と、健康づくりに役立つアドバイスをお伝えします。

米子市フレイル予防アプリ



iPhone



Android

☎フレイル対策推進課（☎23-5458 FAX23-5460）

お子さんの予防接種はお済みですか？

お子さんの日本脳炎第2期、二種混合の予防接種はお済みですか？対象年齢を過ぎると全額自己負担になります。母子健康手帳で接種履歴を確認し、未接種で期限を過ぎないように早めに接種をおすすめください。

■日本脳炎第2期の対象者 9歳以上13歳未満の方

■二種混合（三種混合または四種混合の第2期）の対象者 11歳以上13歳未満の方

☎健康対策課（☎23-5472 FAX23-5460）

乳がん集団検診（要予約）

乳がんの集団検診の予約を受付中です。受診希望の方は受診券を用意し、健康対策課へ連絡してください。

■実施日 1月25日（木）午後1時30分～3時30分

■会場 ふれあいの里

■対象者 40歳以上の女性

※令和4年度に受診した方は除く

■持ち物 受診券、負担金

■検診を受ける方へお願い

- ▶受診の際はマスクの着用をお願いします。
- ▶発熱や風邪症状がある方は、受診をお控えください。
- ▶待ち時間が長くなる場合があります。

☎健康対策課（☎23-5472 FAX23-5460）

冬場のお風呂での事故に気をつけましょう

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あり、「冬の熱中症」と言われています。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

- ①浴室、脱衣所を暖めておく
- ②お湯は41度以下、浴槽に浸かるのは10分程度にする
- ③浴槽から急に立ち上がらない
- ④食後すぐの入浴や、飲酒後、医薬品服用後の入浴は避ける
- ⑤家族に声をかけてから入浴する
- ⑥高齢者が入浴している間は、家族が気にかける

☎健康対策課（☎23-5472 FAX23-5460）

がん検診の精密検査は受けられましたか？

がん検診の結果が「要精密検査」だった方は、必ず精密検査を受けましょう。精密検査には紹介状が必要となります。がん検診の種類によって、精密検査の方法が異なります。



■胃がん検診精密検査 胃内視鏡検査（胃カメラ）

■大腸がん検診精密検査 全大腸内視鏡検査など

■肺がん検診精密検査 CT、気管支鏡検査など

■乳がん検診精密検査

マンモグラフィ追加撮影、超音波検査、細胞診、組織診など

■子宮頸がん検診精密検査

コルポスコピー検査、HPV検査など

米子市の受診券を使ってがん検診を受診し、結果が「要精密検査」だった方は、結果通知と一緒に紹介状などが同封されています。くわしい内容は、同封されている書類をご覧ください。

☎健康対策課（☎23-5472 FAX23-5460）