3月は「自殺対策強化月間」です

進級や卒業、就職や転勤など、3月は生活環境が大きく変わり、ストレスや不安を抱えやすい時期です。

「眠れてますか？」

睡眠には、心身の疲労を回復する働きがあります。
睡眠について正しい知識を身につけ、定期的に自分の睡眠を見直して、適切な量の睡眠の確保、睡眠の質の改善、睡眠障害への早期からの対応によって、「からだ」と「こころ」の健康づくりをめざしましょう。

睡眠12箇条

第1条 良い睡眠で、からだもこころも健康に。
第2条 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを。
第3条 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
第4条 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
第5条 年齢や季節に応じて、昼間の眠気で困らない程度の睡眠を。
第6条 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
第7条 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
第8条 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
第9条 熟年世代は朝晩メリハリ、昼間に適度な運動で良い睡眠。
第10条 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。
第11条 いつもと違う睡眠には、要注意。
第12条 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。
出典：健康づくりのための睡眠指針2014, 厚生労働省健康局

「ぐっすりと眠れない」「ごはんをおいしく食べられない」「ものごとを悪い方にばかり考える」「好きだったこともやる気が起きない」などの症状が2週間以上続く場合は「うつ病」のサインかもしれません。
ひとりで抱え込まず、かかりつけ医や専門の医療機関（精神科・神経科・心療内科など）、こころの相談窓口に早めに相談しましょう。

■相談窓口
さまざまな相談窓口があります。くわしくは、市ホームページに掲載しています。

問 健康対策課（☎23－5472 FAX23－5460）

40歳以上の米子市国保の方へ

健診結果相談会は今月がラストチャンス！

米子市国民健康保険の人間ドックまたは特定健康診査の結果で、保健指導の対象の方には「健診結果相談会」のご案内を随時お届けしています。
これから先、脳卒中・心臓病・糖尿病などの生活習慣病にならないために、保健師、管理栄養士と一緒に健診結果から健康について考えてみませんか。
ご利用できる期間は**3月末まで**。今月がラストチャンスです！お早めにお申し込みください。
ご予約、お待ちしています！

問 保険年金課健康推進室
（☎23－5408 FAX23－5579）

生活習慣を改善し
健康づくりをお手伝い

有料広告

肺炎球菌ワクチン接種対象者が変わります

令和６年度から、高齢者の肺炎球菌ワクチン接種対象者が変わります。接種対象者には順次、受診券を送ります。

■対象者

令和５年度まで	①65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳の方 ②60歳から64歳で、心臓、腎臓、呼吸器の機能またはヒト免疫の機能に障がいを有する方
令和６年度から	①65歳の方（65歳の誕生日の前日から66歳の誕生日の前日まで） ②60歳から64歳で、心臓、腎臓、呼吸器の機能またはヒト免疫の機能に障がいを有する方

※いずれも高齢者の肺炎球菌ワクチン（23価）未接種の方に限ります。

※令和５年度の接種対象の方で、接種を希望される方は、３月末日までに接種してください。受診券を紛失された場合は、健康対策課へご連絡ください。

問 健康対策課（☎ 23－5451 FAX 23－5460）

とりだい病院がんセンター主催 市民公開講座

「がんになっても自分らしく生きる―サバイバーシップとピアサポート―」と題して、特別講演と演者を交えたトークセッションを行います。がんとの共生をする上で重要なピアサポートや就労支援について理解が深まる内容となっています。

■と　き　３月24日（日）午後１時～３時

■ところ　米子コンベンションセンター　国際会議室

■参加費　無料（要事前申込み・定員150人）

■申込方法　Web（右記QR）またはFAX

■申込期間　３月９日～18日

問 とりだい病院がんセンター（☎ 38－6292 FAX 38－6297）

✉ gan-center@med.tottori-u.ac.jp

第118回 一般公開健康講座

肝臓は「沈黙の臓器」と呼ばれ、異常があってもなかなか自覚症状が出現しないため、知らない間に病気が進行することがあります。ちょっとした心がけで予防できるので、皆で肝臓のことを考え、健康的な生活を送りましょう。

■演　題　知ってみよう肝臓のこと

■講　師　おおやま内科クリニック 院長 大山 賢治 先生

■と　き　３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

問 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無料接種は３月31日までです。接種を希望される方は、お早めに医療機関にお問い合わせください。

	初回接種	令和５年秋開始接種
対象	これまで新型コロナワクチンを接種していない生後６か月以上の方	初回接種を完了した方のうち、最終接種から３か月以上経過した生後６か月以上の方
接種回数	▶生後６か月～４歳　３回（ファイザー社ワクチンの場合） ▶５歳以上　２回	期間内に１人１回

■接種場所　市内医療機関

■接種券の再発行

ワクチン接種には接種券が必要です。
電話でお申し込みください。

■令和６年度以降の新型コロナワクチン接種

65歳以上の方は定期接種、64歳以下の方は原則任意接種となり、自己負担が生じる見込みです。

問 健康対策課（☎ 21－4080 FAX 21－8708）

食生活改善推進員養成講座 受講生募集

食生活改善推進員は、「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、食を通して地域の健康づくりを行うボランティア団体です。推進員になるための養成講座では、健康づくりや食生活について学びます。得た知識を家庭や地域で生かし、自分の健康を見直しながら健康づくりの輪を広げることができます。

■対　象

講座修了後に推進員として地域の健康づくりに活動できる方（男女を問いません）

■日　時

５月17日、６月４日、７月２日、９月３日、10月８日、11月12日
いずれも午前９時40分～午後１時30分
※５月17日のみ午前９時30分～正午

■内　容

調理実習、講義（健康づくり、食品衛生、環境など）

■費　用　実習材料費（１回あたり300円程度）

■場　所　米子市福祉保健総合センター（ふれあいの里）

■申し込み　各地区公民館

■申込締切　３月29日（金）

問 健康対策課（☎ 23－5452 FAX 23－5460）