

## 第128回 一般公開健康講座

身近に潜む依存症。最近是有名人のニュースを目にすることも多くなってきましたが、その実態はあまり知られていません。ただのギャンブル好き、酒好きと依存症の違いはどこにあるのか？本人へどのように関わればいいのか？そもそもなぜ依存しなければいけないのか？様々な疑問についてお話しします。

■演題 どこからが依存症？

■講師 しのめ診療所 院長 森拓 先生

■とき 1月16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)

## 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。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

コルポスコープ検査、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。精密検査には、紹介状が必要となります。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 (☎ 23-5468 FAX 23-5460)



## 健診結果相談会・集団教室

### 40歳以上の米子市国保に加入の方へ 健康増進へ歩み出すチャンス！

米子市国民健康保険の特定健康診査または人間ドックを受けられた方で、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、生活習慣病発症リスクが高い方を対象に、「健診結果相談会のご案内」を随時お届けしています。

個別の相談会だけでなく、1月から始まる2回シリーズの集団教室もあり、どちらかに参加することができます。(いずれも無料・要予約)

くわしくは、お届けした案内をご確認ください。

集団教室の申込締切は1月17日(金)です。

今年も元気でいられるように、保健師、管理栄養士と一緒に生活習慣を見直してみましよう。新年を迎えた今、健康増進へ歩み出すチャンスです！

ご予約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！



### 風しん追加的対策が終了します

風しんの無料抗体検査・予防接種を希望される方は、クーポン券（令和5年3月に送付済み）をご利用ください。クーポン券の有効期限は、令和7年2月28日です。

#### ■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  
※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。

■費用 無料（クーポン券を使用した場合に限りです）

■クーポン券が使える医療機関 全国の委託医療機関

■クーポン券の有効期限 令和7年2月28日（金）

#### ■クーポン券の再発行

クーポン券をお持ちでない方は、とっとり電子申請サービスが電話でお申し込みください。

※過去にクーポン券を使用し、抗体検査・予防接種を受けた方は、対象外です。



☎ 健康対策課（☎ 23-5451 FAX 23-5460）

### 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
- ③浴槽に浸かるのは、10分程度にする
- 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浴槽から急に立ち上がらない
- ⑥家族に声をかけてから入浴する



✕ 医薬品服用後 ✕ 飲酒後 ✕ 食後すぐ

☎ 健康対策課（☎ 23-5452 FAX 23-5460）

### 1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）

#### ■肺がん集団検診（予約不要）

実施日	会場	時間
1月9日（木）	ふれあいの里	午前9時～11時

#### ▶胸部レントゲン検査の対象者

40歳以上の方

#### ▶「たん」の検査の対象者

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・定員に達し次第終了）

予約には、「令和6年度健診受診券」が必要です。

※集団検診の胃がん検診はバリウムのみ

#### ▶電話予約

健康対策課へ電話  
（☎ 23-5468、23-5472）

時間：平日 午前8時30分～午後5時15分



#### ▶Web予約

※右記の二次元コードから申し込み。

実施日	会場	時間
1月10日（金）	保健事業団	午前8時15分～11時
1月24日（金） レディースデー	ふれあいの里	乳がん検診のみ 午後1時15分～3時30分

#### ▶胃がん検診の対象者

40歳以上の方

#### ▶乳がん検診の対象者

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（☎ 23-5468 FAX 23-5460）