

フレイル予防巡回健診

健診内容は、フレイルチェック、骨密度測定(超音波・X線)、運動機能・筋力測定、血液検査、自律神経機能、栄養・口腔、認知機能、環境・睡眠測定などです。

- 対象 市在住の65歳以上で要支援・要介護認定のない方(尚徳圏域フレイル巡回健診受診者を除く)
 - とき 3月24日(月) 午前9時～午後5時
 - ところ ふれあいの里 大会議室(1人2時間30分程度)
 - 費用 無料(要事前申込・先着順)
 - 申込み 電話かFAX(受付:平日午前9時～午後4時)
- ☎ 鳥取大学医学部健康政策医学分野フレイル健診専用
(☎・FAX) 38-7614)

3月は「自殺対策強化月間」

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。

■毎日すこやかに過ごすための睡眠5原則(全年代共通)

- ▶からだところの健康に、適度な長さで休養感のある睡眠を
- ▶光・温度・音に配慮した、良い睡眠のための環境づくりを心がけて
- ▶適度な運動、しっかり朝食、寝る前のリラックスで眠りと目覚めのメリハリを
- ▶カフェイン、お酒、たばこなど、嗜好品とのつきあい方に気をつけて
- ▶眠れない、眠りに不安を覚えたなら専門家に相談を



【厚生労働省 Good Sleep ガイド】

ぐっすり眠れない、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。一人で抱え込まず、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)、こころの相談窓口早めに相談しましょう。

☎ 健康対策課 (☎ 23-5452 FAX 23-5460)

第130回 一般公開健康講座

「頭痛」はありふれた症状ではありますが、個人にも社会にも大きな損失をもたらす公衆衛生上の重要な課題とされています。講演では、大きな変革期を迎えた片頭痛診療を中心にお話させていただきます。また、「見逃してはいけない危険な頭痛」についても併せてご紹介いたします。

- 演題 頭痛の話～劇的に変わりつつある片頭痛診療～
 - 講師 鳥取県済生会境港総合病院 特任副院長/脳神経内科特任部長 栗木 悦子 先生
 - とき 3月27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)

健診結果相談会

米子市国保に加入の40歳以上の方へ 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を受けられ、血圧や血中脂質、血糖などの結果から生活習慣病発症リスクの高い方のうち、ご案内をお届けした方のみご参加いただける「健診結果相談会」を実施しています。

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、今年の健診の数値を改善してみませんか。

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。ご予約をお待ちしています!

☎ 保険年金課 (☎ 23-5408 FAX 23-5579)

生活習慣を改善し
健康づくりをお手伝い



市民公開講座

乳がん治療に関わる各分野のスペシャリストが、乳がんの治療や再建についてやさしく解説します。これから検診に行かれる方、治療を控えている方、以前に乳がん手術をしたけど悩みがある方、ご本人・ご家族どなたでも参加できます。

- 演題 乳がん治療を学ぼう! @鳥取
 - とき 3月20日(木・祝) 午後2時～4時
 - ところ 米子コンベンションセンター会議棟 6階 第7会議室
 - 参加費 無料(要事前申込・定員110人)
 - 申込み 右記QR(3月18日(火)まで)
- ☎ 鳥取大学形成外科 (☎ 0859-38-6692)



「食生活改善推進員」養成講座 受講生募集

健康づくりや食生活について学び、講座で得た知識を家庭や地域で生かしてみませんか。自分の健康を見直しながら健康づくりの輪を広げましょう。

※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。

■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16日、6月20日、7月23日、9月2日、10月7日、11月14日

いずれも午前9時40分～午後1時30分

※5月16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）

■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）

■申込み 各地区公民館（3月28日（金）まで）

☎ 健康対策課（☎ 23-5452 FAX 23-5460）

HPVワクチン無料接種期間 延長

対象の方が公費（無料）で3回の接種を完了できるよう、接種期間が延長されます。

■対象者

▶平成9年4月2日から平成20年4月1日生まれの女性（キャッチアップ接種対象者）

▶平成20年4月2日から平成21年4月1日生まれの女性（高校1年生相当）

以上の方のうち、令和4年4月1日から令和7年3月31日までの間（キャッチアップ接種期間中）に、HPVワクチンを1回以上接種している方

■期間 令和8年3月31日まで

※接種を希望する方は、令和7年3月31

日までに1回目の接種を始めましょう。

くわしくは、市ホームページをご確認ください。

☎ 健康対策課（☎ 23-5472 FAX 23-5460）



3月1日～7日は「子ども予防接種週間」

小学校・中学校への入学に備えて予防接種を済ませましょう。この機会に、母子健康手帳で予防接種の履歴を確認し、受け忘れがないようにしましょう。

ワクチンの種類	定期接種（無料）期限
MR（麻しん風しん混合）第2期	平成30年4月2日～平成31年4月1日生まれ（年長） ※令和7年3月31日まで
日本脳炎 第2期	9歳以上13歳未満 ※13歳の誕生日前日まで
二種混合	11歳以上13歳未満 ※13歳の誕生日前日まで

定期接種の対象年齢を過ぎると、任意接種（実費）となります。くわしくは市ホームページか、健康対策課までお問い合わせください。

☎ 健康対策課（☎ 23-5472 FAX 23-5460）



3月1日～8日は「女性の健康週間」

女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごすことを総合的に支援するため、厚生労働省では3月1日～8日を「女性の健康週間」と定めています。この機会に、自分の体と向き合ってみませんか？

■女性に多い骨粗しょう症

骨粗しょう症は女性に多い病気で、患者の80%以上が女性といわれています。特に、閉経期を迎えて女性ホルモンの分泌が低下すると、急激に骨密度が減り、同年代の男性に比べて早く骨密度が低くなります。

■できるだけ骨量を減らさないために～予防の3本柱～

▶食事 1日3回の規則正しく、バランスのとれた食事を取りましょう。特に、カルシウムの摂取が重要です。

▶運動 ウォーキングなど適度な運動を続けましょう。

▶日光 適度な日光浴（15分程度）を心がけましょう。

☎ 健康対策課（☎ 23-5452 FAX 23-5460）