

## 男性のための！健康づくり&クッキング教室

料理の基礎を中心とした調理実習と、健康づくりに役立つ知識を習得し、体験する教室です。教室に参加し、一緒に健康について考えてみましょう。

■日時 5月27日、6月24日、7月30日、8月26日、9月30日、10月29日、11月27日、12月24日の8回シリーズ。いずれも午前10時～午後1時30分（実技体験を行う場合、終了時間が少し遅れることがあります）

■ところ 保健センター（ふれあいの里3階）栄養指導室

■内容 調理実習、健康に関する講話、実技

■対象者 米子市民の男性（定員32人）

■持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具など

■費用 材料費実費（400円程度）

■申込み 4月17日（木）までに健康対策課へ電話

※応募多数の場合は、はじめての方を優先し、抽選とさせていただきます。

※申込みをされた方には5月上旬頃までに通知します。

☎ 健康対策課（☎ 23-5452 FAX 23-5460）

## 第131回 一般公開健康講座

糖尿病は誰にでも起こり得る病気です。発症時は無症状であっても、進行すると神経や目、腎臓などに合併症を引き起こすことがあります。特に足は血流の低下や神経の機能が弱くなることで、しばしばトラブルを起こします。今回は糖尿病とはどのような病気なのか、合併症予防のポイント、そして足を守るためのフットケアについてお話ししたいと思います。

■演題 糖尿病を知ろう：合併症予防とフットケアのポイント

■講師 サクラギクリニック 院長 櫻木 哲詩 先生

■とき 4月24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）

## 带状疱疹ワクチン定期接種 開始

4月から<sup>たいじょうほうしん</sup>带状疱疹ワクチンの定期接種を開始します。対象者には3月下旬に接種券を送付します。

### ■対象者

①次の生年月日の方

65歳	昭和35年4月2日～ 昭和36年4月1日
70歳	昭和30年4月2日～ 昭和31年4月1日
75歳	昭和25年4月2日～ 昭和26年4月1日
80歳	昭和20年4月2日～ 昭和21年4月1日
85歳	昭和15年4月2日～ 昭和16年4月1日
90歳	昭和10年4月2日～ 昭和11年4月1日
95歳	昭和5年4月2日～ 昭和6年4月1日
100歳以上	～大正15年4月1日

※経過措置として令和7年度から令和11年度の各年度に70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳の方も対象となります。令和7年度のみ100歳以上の方も対象になります。

②60歳以上65歳未満のヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障がい有する方

※対象者以外の接種は任意接種（全額自己負担）となります。

■接種期間 4月1日～令和8年3月31日

※負担金などについては、接種券をご覧ください。

☎ 健康対策課（☎ 23-5451 FAX 23-5460）

## 自分の健康づくりのために

### ヘルスリテラシーを高めよう！

ヘルスリテラシーとは、個人が医療や健康に関する正しい情報を入手し、きちんと理解して活用する力です。ヘルスリテラシーを高めることで「自分で自分の健康を決める」ことができ、健康維持につながります。

#### ポイント1「知る」

血圧や体重を測ったり、健診を受けたりして、自分の体の状態を正しく知りましょう。

#### ポイント2「調べる」

かかりつけ医や行政機関を活用して、信頼性のある正しい情報を集めましょう。

#### ポイント3「伝える」

自分が望む適切な医療や制度を利用するために、かかりつけ医や行政機関へ上手に相談できるようになりましょう。

動画で情報発信中！



健康対策課では、ヘルスリテラシーを含め、さまざまな健康に関する情報を動画でお届けしています。

ぜひご覧いただき、健康づくりにお役立てください。



☎ 健康対策課 (☎ 23-5452 FAX 23-5460)

## 予防接種を受けましょう

無料接種期限が令和7年度末までの予防接種があります。接種忘れがないよう早めに接種しましょう。

予防接種の種類	対象者
MR (麻しん・風しん) 2期	就学前年度(年長) 平成31年4月2日～令和2年4月1日生まれ
子宮頸がん予防 (HPV) ※経過措置	平成9年4月2日～平成21年4月1日生まれの女性のうち、令和4年4月1日～令和7年3月31日までにHPVワクチンを1回以上接種した方

■定期接種(無料) 期限 令和8年3月31日まで

※その他の予防接種についても、母子健康手帳で記録を確認し、接種忘れがないようにしましょう。

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)



## 健康相談のお知らせ

健康について、ちょっと気になること・聞いてみたいことを、気軽にご相談ください。

### 成人健康相談(要予約)

■場所 ふれあいの里3階

■日程 ホームページ、またはごみ分別収集カレンダー&健康ガイド・国保ガイドをご確認ください。



### 保健師の出張！なんでも健康相談(予約不要)

■場所 各地区公民館など

■日程 ホームページ、または各地区の公民館だよりをご確認ください。



☎ 健康対策課 (☎ 23-5452 FAX 23-5460)