

ふれあいの里・市役所本庁舎で献血を行います

ふれあいの里と市役所本庁舎で献血を行います。ぜひご協力をお願いします。

■と き 5月29日(木)

■ところ ふれあいの里 午前9時30分～11時
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 (☎ 23-5452 FAX 23-5460)

第132回 一般公開健康講座

現在、乳癌は日本人女性9人に1人が罹患するといわれています。残念ながら、乳癌の予防方法は確立されたものではありません。乳癌についての基礎知識を知っていただき、早期発見のポイントについてお話します。

■演 題 乳癌から命を守るために

■講 師 鈴木クリニック 院長 鈴木 喜雅 先生

■と き 5月28日(水) 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)

看護フェア2025

～看護の心をみんなの心に～

5月12日は「看護の日」。「看護の日」を含む週を看護週間として「看護フェア」を開催します。

看護の道をめざす皆さんへの進路・就業相談や看護のお仕事紹介、そのほかキッズナース・医療機器体験などを行います。ぜひともお越しください。

■と き 5月10日(土) 午後2時～4時

■ところ 米子しんまち天満屋 2階 セリア前

■入場料 無料

☎ (公社)鳥取県看護協会 (☎ 0857-29-8100)

暑い夏を乗り切るために…

“暑熱順化”で熱中症予防を！

暑熱順化(しょねつじゅんか)とは、体を暑さに慣れさせることです。

暑さに慣れていないと熱中症になる危険性が高まります。本格的に暑くなる前から暑さに強い体づくりを進めていきましょう。

■暑熱順化による体の変化

暑熱順化
していない身体



- ▶ 汗が少なく熱を逃しにくい
- ▶ 塩分を失いやすい

暑熱順化
した身体



- ▶ 汗が多く、熱を逃しやすい
- ▶ 塩分を失いにくい

■暑熱順化のやり方

暑熱順化のためには、汗をかく生活をするのが大切です。例えば、以下が効果的です。

- ▶ 30分程度のウォーキングやサイクリング
- ▶ 30分程度の筋トレやストレッチ
- ▶ 入浴(湯船に入る)

継続的に無理のない範囲で取り組みましょう。

■6月の熱中症疑い搬送者数(米子市)

令和5年6月は9人、令和6年6月は21人と、2倍以上に増加しました。

☎ 健康対策課 (☎ 23-5451 FAX 23-5460)

5月31日は世界禁煙デー

始めよう禁煙！

毎年5月31日は、世界禁煙デーです。たばこの煙は、がんや心筋梗塞、脳卒中、COPD などさまざまな病気の原因になります。

自分や周りにいる大切な人を守るためにも禁煙について考えてみませんか？

禁煙治療は健康保険が適用されることがあります

禁煙治療を考えている方は、参考にしてください。

▶ 禁煙指導医・講演医一覧表
(鳥取県医師会ホームページ)



知っていますか？ COPD

COPD (慢性閉塞性肺疾患) とは、主にたばこの煙 (受動喫煙も含む) などの有害物質によって肺の機能が低下し、呼吸がしにくくなる病気です。

この病気は「たばこ病」とも呼ばれ、喫煙者の15～20%がCOPDを発症します。

主な症状として、以下のものがあります。

▶ 歩行時や階段を上り下りしたときに息切れを感じる

▶ 長引く咳や痰

気になる症状がある方は医療機関に相談してみましょう。

☎ 健康対策課 (☎ 23-5452 FAX 23-5460)



肺炎球菌ワクチンの接種を行っています

肺炎球菌ワクチン接種を実施しています。

接種期間は65歳の誕生日の前日から翌年の誕生日の前日までです。

■対象者

- ① 65歳の方で、過去に成人用肺炎球菌ワクチンの接種をしていない方
- ② 60～64歳で、心臓、じん臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がいがある方で、過去に成人用肺炎球菌ワクチンの接種をしていない方

■注意事項

▶ 受診券は対象者の方に随時送付します。紛失等された場合は、再交付しますので、健康対策課までご連絡ください。

▶ 市では任意で接種した方の予防接種歴を把握できないため、対象の方全員に受診券をお送りしています。

過去に任意で接種した方は、この受診券を使ってワクチン接種を受けることはできません。接種歴にご注意ください。

☎ 健康対策課 (☎ 23-5451 FAX 23-5460)

西部がんカフェ 移転のお知らせ

「がんカフェ」は、がんと向き合う方々が、お茶を飲みながら談話していただく場として、毎月第1・第3水曜日に開催しています。

このたび、西部会場をYORAIYA 角盤に移転しました。

どうぞお気軽にお立ち寄りください。

■ところ YORAIYA 角盤 1階 コミュニティスペース (角盤町3-82)

■とき 第1・第3水曜日午後1時30分～3時30分 (事前申込不要)

■参加料 無料 (飲み物を注文される方は、300円のご負担をお願いします)

☎ (公社) 鳥取県看護協会 (☎ 0857-29-8100)