

7～8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	午前9時～11時	午後1時～3時
7月9日(水)	ふれあいの里	●	●
7月25日(金)	ふれあいの里	●	
8月21日(木)	ふれあいの里	●	●

▶対象者

①胸部レントゲン検査 40歳以上の方

②「たん」の検査

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7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

▶Web予約 6月25日(水)から受付開始

※右記の二次元コードから申込み



▶電話予約 7月1日(火)から受付開始

健康対策課へ電話（☎ 23-5468、23-5452）

受付時間：平日 午前8時30分～午後5時15分

実施日	会場	時間
7月21日(月・祝)	ふれあいの里	8時15分～11時
7月25日(金)	ふれあいの里	乳がん検診のみ 1時15分～3時30分
8月3日(日)	ふれあいの里	8時15分～11時
8月20日(水)	保健事業団	8時15分～11時

▶胃がん検診対象者 40歳以上の方

▶乳がん検診対象者

40歳以上の女性（昨年度受診した方を除く）

☎ 健康対策課（☎ 23-5468 FAX 23-5460）

第134回 一般公開健康講座

加齢による筋力低下や軟骨の摩耗により、膝に負担がかかりやすくなり、日常生活に支障をきたす恐れがあります。しかし、適切な治療を行うことで、膝の健康は維持・改善が可能となります。今回、膝にやさしい運動の選び方や、最新の治療法についてお話をさせていただきます。

■演 題 ひざを守ってアクティブに！ 中高年のためのスポーツとの付き合い方

■講 師 米子南整形外科クリニック

院長 築谷 康人 先生

■と き 7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）

朝ごはんを食べよう

朝ごはんを毎日食べるとこんないいこと！

■朝から勉強や仕事に集中できる

■生活リズムが整う

■睡眠の質が良くなる

■心を健康に保てる

■排便を促す



朝ごはんを食べて元気に1日をスタートしましょう！

☎ 健康対策課（☎ 23-5452 FAX 23-5460）

熱中症にご注意を！

近年、熱中症の半数以上は65歳以上の高齢者と報告され、屋外での活動中だけでなく、エアコンをつけない屋内でも発症が多くみられます。夜間でも適切にエアコンを使用し、こまめに水分補給を行いましょう。屋外での作業はなるべく複数の人で行い、お互いに注意しましょう。

■「熱中症かもしれない」と思ったら

①涼しい場所へ移動し、体を冷やす

②塩分や水分を補給する

③重症の場合は救急車を呼ぶ



■よなご涼み処について

外出時に暑さを感じた場合、一時的に暑さをしのげる場所を市内各所に設けています。



☎ 健康対策課（☎ 23-5451 FAX 23-5460）

フレイル予防健診

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、栄養・口腔・認知機能、環境・睡眠測定など。健診時間は2時間30分程。

■と き

8月30日(土)～9月3日(水) 午前9時～午後5時

■と ころ ふれあいの里 大会議室

■対 象 米子市にお住まいの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) ※健診費用無料、要予約(先着順)

☎ 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) 受付：平日 午前9時～午後4時

がんカフェ

がんカフェは、がんと向き合う方々(患者、家族、友人、医療関係者など)が集い交流する場として毎月第1・第3水曜に開催しています。今回は、国の高額療養費制度見直しが進む中、療養生活を支えるさまざまな制度について、がんピアサポーターのお話と交流を予定しています。

■と き 7月16日(水) 午後1時30分～3時30分

■と ころ YORAIYA 角盤 1階コミュニティスペース

※入場無料(飲み物を注文する場合は300円)、申込不要

☎ (公社)鳥取県看護協会（☎ 0857-29-8100）

7月から大人のいろいろな健診が始まります

- ◇ 40歳以上の男性、20歳以上の女性に「令和7年度健診受診券」を6月20日にお送りしました。
- ◇ 受診券がないと健診は受けられません。
- ◇ 各種がん検診については、職場などで受診する機会がない方は、米子市のがん検診をご利用ください。
- ◇ 生活保護世帯の方は無料です。

■米子市が実施する各種健診

種類 (実施期間)	対象者 (今年度中の年齢)	費用 (※1)	受診場所と内容
特定健診、後期高齢者の健診など (7月～12月末)	40歳以上の方 (国民健康保険加入者と後期高齢者医療加入者) (※2)	500円	医療機関：問診、尿検査、血圧測定、脂質、肝機能、血糖、腎機能など
肝炎ウイルス検査 (7月～12月末)	40歳以上で、職場の検診等で検査を受ける機会がない方 (過去に肝炎ウイルス検査を受けた方は除く)	特定健診等と同時に 1,100円 (400円) 肝炎のみ 1,900円 (600円)	医療機関：問診、採血 (B型・C型肝炎ウイルス)
	今年度中に40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳になり、過去に肝炎ウイルス検査を受けたことのない方	無料	肝炎ウイルス検査と同様
大腸がん検診 (7月～1月15日)	40歳以上の方	700円 (200円)	医療機関：問診、便潜血検査
胃がん検診 (7月～1月15日)	40歳以上の方	2,500円 (1,000円)	検診車：問診、胃透視 (レントゲン検査)
		4,200円 (1,400円)	医療機関：問診、胃透視または内視鏡検査 (胃カメラ)
肺がん検診 (7月～1月15日) 65歳以上の方は 結核健康診断を含む	40歳以上の方	100円 (無料)	検診車：問診、胸部レントゲン検査
		900円 (300円)	医療機関：問診、胸部レントゲン検査
	50歳以上で問診の結果必要な方	900円 (300円)	喀痰検査
乳がん検診 (7月～1月末)	昨年度に乳がん検診を受けていない40歳以上の女性	2,000円 (600円)	医療機関および検診車：問診、マンモグラフィ (乳房X線検査) ※要予約
	S60.4.1～S61.3.31生まれの方	無料	
子宮頸がん検診 (7月～1月末)	20歳以上の女性	頸部	2,400円 (800円)
		頸部・体部	4,000円 (1,400円)
HPV検査	今年度中に30～44歳になる女性で、子宮頸がん検診と同時に検査を希望する方	2,000円 (700円)	HPV (子宮頸がんの原因とされるヒトパピローマウイルス) の感染を調べる検査
ふしめ歯科検診 (7月～12月末)	今年度中に20歳、30歳、40歳、50歳、60歳、70歳になる方	500円 (200円)	歯科医院 (鳥取県西部歯科医師会)：問診、歯周組織検査 (受診を希望する対象者は要申込。後日受診券を郵送)

※1… () 内は70歳以上の (昭和31年3月31日までに生まれた) 方、市民税非課税世帯の方の費用。
 ※2…国民健康保険以外の被用者保険 (協会けんぽや企業の健康保険など) 加入者の特定健診は、それぞれの保険者が実施。
 【特定健診・後期健診・人間ドックについて】 〇 保険年金課 (☎ 23-5407)
 【がん検診・肝炎ウイルス検査・ふしめ歯科検診について】 〇 健康対策課 (☎ 23-5468)