

朝ごはんを食べよう

朝ごはんを食べた方がよいのは分かりつつ、時間がないという方は、すぐに食べられるものを何か1品食べることから始めてみませんか。

▶ステップ1 まずは何か食べる習慣を



▶ステップ2 品数を増やそう



▶ステップ3 主食+主菜+副菜のそろったバランスのよい食事を



☎ 健康対策課 (☎ 23-5452 FAX 23-5460)

第135回 一般公開健康講座

発達障害とは生まれつきの脳の機能の違い(凸凹)から、対人関係に悩んだり環境にうまく馴染めず社会生活に支障が出る障害です。その支援には周囲の人々が正しい知識を持ちサポートすることが必要です。発達障害とは何か、どのような支援が望ましいか、理解を深めましょう。

■演 題 発達障害ってなんだろう？

■講 師 米子あすなろクリニック 院長 大立 博昭 先生

■と き 8月28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)

8～9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
8月21日(木)	ふれあいの里	●	●
9月16日(火)	ふれあいの里	●	●
9月28日(日)	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・子宮頸がん集団検診(要予約、定員に達し次第終了) ※予約時、令和7年度健診受診券が必要

▶Web予約 右記二次元コードから申込み

▶電話予約 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

▶胃がん・乳がん集団検診実施日

実施日	会場	時間
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
9月7日(日)	ふれあいの里	8時15分～11時
9月22日(月)	ふれあいの里	8時15分～11時

▶子宮頸がん集団検診実施日

実施日	会場	時間
9月7日(日)	ふれあいの里	8時45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)

▶子宮頸がん検診対象者 20歳以上の女性

☎ 健康対策課 (☎ 23-5468 FAX 23-5460)

+ 10 (プラステン) で健康寿命を延ばそう！

今より「10分多く」元気に体を動かすことで、がん・糖尿病・脳卒中などにかかるリスクが下がり、健康寿命を伸ばすことができると言われています。まずは、毎日10分多く動くこと「+10 (プラステン)」を意識して、無理なく健康づくりを始めてみませんか？



■日常生活での例

- ▶車ではなく、歩いたり自転車で移動する
- ▶歩くときに早歩きや歩幅を広くする
- ▶エレベーターやエスカレーターを使わず階段を使う
- ▶テレビを見ながらストレッチをする

■おすすめの体操

よなご健康ええがん体操は、「米子市の歌」に合わせて誰でも簡単にできる体操です。



☎ 健康対策課 (☎ 23-5452 FAX 23-5460)

市役所本庁舎で献血を行います

市役所本庁舎で献血を行います。輸血を必要とする患者さんのために、ぜひご協力をお願いします。

■と き 8月28日(木) 午後1時～4時30分

■ところ 市役所本庁舎1階

■種類 400ml 献血

☎ 健康対策課 (☎ 23-5451 FAX 23-5460)

おとなの健康診査 実施医療機関 追加

おとなの健康診査を実施する医療機関が追加されました。

▶高島病院労働衛生センター

米子市西町6 ☎ 23-3298

健康診査、肝炎ウイルス検査、大腸がん検診、肺がん検診

☎ 健康対策課 (☎ 23-5468 FAX 23-5460)

ふしめ歯科検診(歯周病検診)

今年度 20、30、40、50、60、70 歳になる方を対象にふしめ歯科検診(歯周病検診)を実施しています。受診を希望される方は、事前に健康対策課までお申し込みください。後日、受診券を郵送します。

■対象者 今年度、以下の年齢になる方

20歳：平成17年4月1日～平成18年3月31日生まれ

30歳：平成7年4月1日～平成8年3月31日生まれ

40歳：昭和60年4月1日～昭和61年3月31日生まれ

50歳：昭和50年4月1日～昭和51年3月31日生まれ

60歳：昭和40年4月1日～昭和41年3月31日生まれ

70歳：昭和30年4月1日～昭和31年3月31日生まれ

■検診場所 受診券に同封の「実施医療機関一覧」参照

■検査内容 問診、歯周組織検査

■自己負担金

▶市民税課税世帯の方 500円

▶70歳の方、市民税非課税世帯の方 200円

▶生活保護世帯の方 無料

■実施期間 12月末まで

☎ 健康対策課 (☎ 23-5468 FAX 23-5460)

第10回とりだい病院ミニ講座

「聞いてよかった！」と思える健康に役立つ医療情報を、とりだい病院の医師が楽しくわかりやすくお届けします。今回のテーマは「食べる・話すを支えるために一知っておこう頭頸部がんのこと」。ぜひご参加ください！

■と き 8月12日(火) 午後2時～3時

■ところ 鳥取大学医学部附属病院ゲストハウス棟2階 多目的会議室

■定 員 30人

■参加費 無料

■申込方法 Web・電話

■申込期限 開催日前日

☎ 鳥取大学医学部附属病院広報・企画戦略センター (☎ 38-7039)

