

親子健康づくり教室

親子で楽しく体を動かし、みんなで料理を作りながら、運動や食事について学んでみませんか。毎日元気に過ごすためのヒントをお届けします。

1組につきJ-coin Pay ポイント（500ポイント）のプレゼントもあります。（事前にJ-coin Pay アプリの利用者登録を完了させてください）

■内 容

▶放っておかないで！スマホ首

～親子でできる姿勢チェック&ケア～

講師：健康運動指導士 山川 了史さん

▶みんなで作ろう！バランスごはん

メニュー：ポークハヤシライス、野菜スープ、さつま芋とりんごの茶巾

講師：健康対策課栄養士

■と き 11月29日（土）午前9時30分～午後1時
受付：午前9時15分～

■と ころ ふれあいの里3階

■対 象 小学生とその保護者

■定 員 12組程度（1組3人まで）

1組4人以上になる場合は2組でお申込みください。

※同一の保護者でのお申込みはできません。

■参加費 1人300円

■申込方法 Web（締切：11月14日（金））

※申込み多数の場合は抽選とし、抽選結果は11月21日までにメールでお知らせします。

■持ち物 エプロン、三角巾、手ふきタオル

※軽い運動ができる服装でお越しください

☎ 健康対策課（☎ 23-5452）



健康的なお酒の飲み方を心がけましょう

11月10日から11月16日はアルコール関連問題啓発週間です。飲酒は適度な量を超えると、がんや心筋梗塞などのさまざまな病気にかかりやすくなります。

節度のある適度な飲酒量は1日平均純アルコール20g程度です。自分に合った飲酒量を知り、健康的なお酒の飲み方を心がけましょう。



純アルコール 20g に相当する酒量



日本酒 1 合
(180ml)



ビール中びん 1 本
(500ml)



チューハイ (7%)
350ml 缶 1 本



ワイン 2 杯弱
(200ml)



ウイスキーダブル 1 杯
(60ml)



焼酎 (25%)
(100ml)

☎ 健康対策課（☎ 23-5468 FAX 23-5460）

11～12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）

■会 場 ふれあいの里

■肺がん集団検診（予約不要）

実施日	午前9時～11時	午後1時～3時
11月26日（水）	●	●
12月7日（日）	●	

▶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

▶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

▶Web 予約

※右記の二次元コードから申し込み。



▶胃がん・乳がん集団検診

実施日	時 間
11月5日（水）	乳がん検診のみ 午後1時15分～3時30分
11月9日（日）	午前8時15分～11時
11月18日（火）	午前8時15分～11時
12月2日（火）	午前8時15分～11時
12月14日（日）	午前8時15分～11時
12月22日（月）	乳がん検診のみ 午後1時15分～3時30分

▶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）

HPV ワクチンの接種はお済みですか？

次の方の公費による無料接種は、令和8年3月31日までです。接種を希望する方は、早めに接種しましょう。

▶平成9年4月2日～平成21年4月1日生まれの女性で、令和4年4月1日～令和7年3月31日に（キャッチアップ接種期間中）に HPV ワクチンを1回以上接種した方

▶平成21年4月2日～平成22年4月1日生まれの女性（高校1年生相当）

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）



第39回 米子医療センター 市民公開講座

■演 題

①骨粗しょう症について～あなたの骨は元気ですか～

講師：整形外科医長 藤田 章哲 先生

②骨を守る！毎日できる転倒予防体操

講師：理学療法士 秋田 貴之 さん

③当院の骨密度検査について

講師：診療放射線技師 中嶋 剛 さん

■と き 11月15日(土) 午前10時～11時

■ところ 米子医療連携センター1階 くずもホール

※入場無料、申込不要

☎ 米子医療センター地域医療連携室 (☎ 37-3930)

博愛病院おしかけ出前講座 好評受付中！

皆さんに病気の予防や早期発見・早期治療の大切さを再認識していただくために、おしかけ出前講座を行っています。団体・企業・グループ等で参加者が10人以上あれば、会場までおしかけて、講座を開催します！講座はすべて無料です。くわしくはホームページをご覧ください。

■申込方法 電話・FAX

※講座開催希望日の1か月前までに申し込み。

☎ 博愛病院 (☎ 29-1100 FAX 29-6322)



第13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毎月お届けしています。今回のテーマは「糖尿病と膵臓がんを考える」。この機会にぜひご参加ください！

■と き 11月21日(金) 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

■申込方法 Web、電話（締切：開催日前日）

※参加無料、定員30人

☎ 鳥取大学医学部附属病院広報・企画戦略センター

(☎ 38-7039)



第138回 一般公開健康講座

アトピー性皮膚炎は、かゆい湿疹がよくなったり悪くなったりを繰り返す病気です。ここ数年で治療法は大きく進歩し、重症な患者さんにも目覚ましい改善が期待できる時代になりました。症状が起こりやすい理由や日常生活で気をつけたいスキンケアのポイントをお話しします。

■演 題

アトピー性皮膚炎と上手に付き合おう

～最新治療とスキンケアのポイント～

■講 師 鳥取大学医学部皮膚科 助教

木村 良子 先生

■と き 11月20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)

ふくよね博愛クリニック健康教室

これから冬の感染症が流行する時期に入ります。家庭内で感染者が出たら、洗濯物はどうすればいい？ お風呂やトイレはどう使えば安心？ どうやって消毒したら良いの？など日常生活でよくある質問を感染管理認定看護師がお伝えします。感染予防対策を習慣化して、厳しい冬を元気に笑顔で過ごしましょう。

■テーマ 感染症から身を守るヒント、お伝えします

■講 師 博愛病院 看護主任（感染管理認定看護師）

田原 由紀子さん

■と き 11月6日(木) 午後2時～3時

■ところ ふくよね博愛クリニック

(米子市東福原7丁目10-3)

■定 員 20人程度（参加無料）

■申込方法 電話 (☎ 29-0171)

※駐車場に限りがあります。できるだけ乗り合わせてお越しください。

☎ ふくよね博愛クリニック (☎ 21-0171)