

## 12月1日は「世界エイズデー」

エイズとは、HIV（ヒト免疫不全ウイルス）に感染することにより発症する病気です。HIV感染によって免疫機能が低下し、健康な人なら防げるような感染症やさまざまな合併症を発症した状態のことを指します。最も多い感染経路は性行為です。コンドームを正しく使用して予防することや、感染していないか確認するためにHIV検査を受けることが大切です。



### ■ 12～3月の保健所血液検査（要電話予約・無料・匿名）

▶実施日 第2・4火曜日 午後1時30分～3時30分

◇エイズデーキャンペーン

12月は正午～午後3時へ検査時間を拡大します。



▶場所

西部総合事務所2号館2階（鞆町一丁目160番地）

▶内容 血液検査（HIV、梅毒、クラミジア）

※くわしくは、とりネット米子保健所の

ホームページをご覧ください。

電話でお問い合わせください。



☎ 西部総合事務所米子保健所（☎ 31-9317）

## 第139回 一般公開健康講座

脳卒中には脳梗塞、脳出血、くも膜下出血などがありますが、冬に増えるタイプのものもあります。冬場には生活の中で何に気をつけないといけないかを含め、脳卒中の基本知識と予防などについてお話しします。

### ■ 演 題 脳卒中について

～冬に増える脳卒中、基本知識と予防～

■講 師 よなご脳神経クリニック 院長 門脇 光俊 先生

■と き 12月18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）

## 健診結果相談会・集団教室

### 今年の健診結果はいかがでしたか？

米子市国民健康保険の特定健康診査または人間ドックを受けられた方で、腹囲（おなか周り）やBMI（体格指数）、血圧、血中脂質、血糖の値から、生活習慣病発症のリスクが高い方を対象に、「健診結果相談会のご案内」を随時お届けしています。

個別の相談会だけでなく、2月から始まる2回シリーズの集団教室もあり、どちらかに参加することができます。（いずれも無料・要予約）

くわしくは、お届けした案内をご確認ください。集団教室の申込締切は1月30日（金）です。

ご案内の届いた今が、将来の病気を未然に防ぐチャンスです！

これからも元気でいられるように、保健師、管理栄養士と一緒に生活習慣を見直してみませんか？ご予約をお待ちしています！

☎ 保険年金課健康推進室

（☎ 23-5408 FAX 23-5579）

生活習慣を改善！  
健康づくりをお手伝いします！



## 健診とがん検診で生活習慣病を予防しよう！

生活習慣病とは、食事や運動、休養、喫煙、飲酒などの「健康とは言えない生活習慣」が発症の要因となる疾患の総称です。日本人の死因の上位を占める、がんや心疾患、脳卒中は生活習慣病に含まれており、米子市でも死亡数の約半数が生活習慣病によるものです。  
自身の健康習慣を見直すとともに、健診とがん検診を受けて、生活習慣病を予防しましょう。

## 健診で安心！ がん検診でもっと安心！！

～健診は元気な人だけでなく、通院中の人も対象です～



### ■生活習慣の見直しポイント

- ① バランスの良い食事を取ろう（主食、主菜、副菜）
- ② 今より10分多く体を動かそう
- ③ 禁煙しよう
- ④ 十分な睡眠を取ろう

### ■お急ぎください！

令和7年度米子市の健診とがん検診が終了間近です！

- ▶ 健診、肝炎ウイルス検査 12月末まで
- ▶ 胃、大腸、肺がん検診 1月15日（木）まで
- ▶ 子宮、乳がん検診 1月31日（土）まで

問 健康対策課（☎ 23-5468 FAX 23-5460）



## 胸部CT検査と大腸内視鏡検査が無料に！

企業版ふるさと納税を活用した新医療システム社会実装事業が始まりました。

今年度、胃・肺・大腸のがん検診をすべて受診し、肺と大腸に異常のなかった方は、胸部CT検査と大腸内視鏡検査をセットで、無料で受けることができます。

くわしくは下記にお問い合わせいただくか、Webでご確認ください。

問 R 0（アールゼロ）（☎ 0858-24-6266）

（✉ no\_more\_cancer@rzero.jp）



## 12～1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	時 間
12月7日（日）	午前9時～11時
1月8日（木）	

### ▶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

※右記の二次元コードから申し込み。



### ▶ 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	時 間
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
1月13日（火）	午前8時15分～11時
1月23日（金）	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）

問 健康対策課（☎ 23-5468 FAX 23-5460）

## 第14回 とりだい病院ミニ講座

- テーマ 子どもの歯科治療と予防

- と き 12月17日（水）午後2時～3時

- ところ 鳥取大学医学部附属病院トリアージセンター  
2階

- 申込方法 Web、電話（締切：開催日前日）

※参加無料、定員30人

※託児あり（先着15人、託児申込締切：10日（水））

問 鳥取大学医学部附属病院広報・企画戦略センター

（☎ 38-7039）

