

第141回 一般公開健康講座

「どうまき」って、とても痛いですよね。よくなつたとしても寒くなると、また痛くなつてくるし。最近は神経痛に使えるお薬や治療も色々増えてきております。坐骨神経痛とあわせて、神経痛のペインクリニックでの治療をお話しさせていただきます。

■演題 带状疱疹後神経痛や坐骨神経痛でお困りではないですか？

ペインクリニックでの治療について

■講師 ふなこし眼科ペインクリニック

副院長 船越 多恵 先生

■とき 2月26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

問 鳥取県西部医師会 (☎ 34-6251 FAX 34-6252)

おいしく食べて健康づくり教室

テーマは「適塩」と「血圧」。毎日の生活に無理なく取り入れられる健康づくりのヒントを楽しく学んでみませんか？J-coin Pay ポイント（300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 調理実習と健康づくりのお話、ベジチェック、血管年齢測定など

■献立

ごはん、ささみのホイル焼き粒マスター風味、もやしとかいわれの海苔ナムル、小松菜とごぼうのごま風味みそ汁、バナナミルクゼリー

■とき 3月3日(火) 午前10時～午後1時

■ところ ふれあいの里3階 保健センター

■参加費 400円

■申込方法 電話・Web（定員30人程度・先着）

■申込期間 2月2日(月)～19日(木)

■持ち物 エプロン、三角巾、手ふきタオル

問 健康対策課 (☎ 23-5452 FAX 23-5460)



今日からできる健康づくり

笑顔の源は、毎日の健康から ～運動のススメ～

「忙しいから」「面倒だから」と、つい運動を後回しにしていませんか？毎日を健康的に過ごすために、気軽に取り組める運動の動画をご紹介します。できるところから、ぜひお試しください。

■ネギ太と一緒に健康ウォーキング！

ネギ太と鳥取県立米子西高等学校の学生さんが一緒に、市内のさまざまなウォーキングコースを紹介しています。



■よなご健康ええがん体操！

一保健推進員と作成一

各地区で、地域の健康づくり応援団である保健推進員さんが活動しています。保健推進員さんが生活習慣病予防の大切さを伝えるために作成した体操が「よなご健康ええがん体操」です。気軽に取り組めて、続けやすい体操です。



問 健康対策課 (☎ 23-5452 FAX 23-5460)

あなたの血圧は大丈夫ですか？

日本人の高血圧の大部分は、食塩の取り過ぎや肥満、飲酒、運動不足、ストレス、遺伝的体质で起こると考えられています。高血圧の影響で動脈硬化が進むと、心臓では狭心症や心筋梗塞、心不全など、また脳では、脳梗塞、脳出血などの脳血管障害（脳卒中）や認知症になりやすくなります。

■高血圧の分類

正常血圧	上の血圧が120以下かつ 下の血圧が80以下
正常高値	上の血圧が120～129かつ 下の血圧が80以下
高値血圧	上の血圧が130～139または 下の血圧が80～89
I 度高血圧	上の血圧が140～159 または下の血圧が90～99
II 度高血圧	上の血圧が160～179 または下の血圧が100～109
III 度高血圧	上の血圧が180以上 または下の血圧が110以上

■血圧の治療をしていない方へ

▶ I 度高血圧の方

1か月程度生活習慣を見直して血圧が下がらなければ受診しましょう。ただし、糖尿病や心臓、腎臓の病気のある方は早めに受診しましょう。

▶ II 度高血圧・III度高血圧の方

脳卒中が起りやすくなる血圧です。
早めに受診しましょう。

■朝起きたら、血圧測定を

自宅で測る朝の血圧は、脳血管疾患などの循環器疾患の発症リスクと強い関連があります。起床後1時間以内、排尿後、朝食前に血圧を測って、上の表でどこにあてはまるか、確認してみてください。

問 保険年金課（☎ 23-5408 FAX 23-5579）

胸部CT検査と大腸内視鏡検査が無料に！

今年度、胃・肺・大腸のがん検診をすべて受診し、肺と大腸に異常がなかった方は、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。

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（がん検診で「異常なし」とされた方に無料で精密な検査を提供し、がんの早期発見と早期治療を促進する事業）により実施します。

無料で検査が受けられるのは2月末までです。

ご希望の方はお早めにお問い合わせ下さい。

問 運営受託企業：株式会社R0（アールゼロ）

（☎ 0858-24-6266、no_more_cancer@rzero.jp）



第16回 とりだい病院ミニ講座

今回のテーマは「耳鼻咽喉科のアレルギー疾患」。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。

■とき 2月19日（木）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

■参加費 無料（定員50人）

■予約方法 電話、Web

問 鳥取大学医学部附属病院（☎ 38-7039）



あなたの健康づくりをお手伝い

「健診結果の見方がわからない」「健康のために何を始めたらいいかわからない」など健康に関するお悩みに応える「成人健康相談」を実施します。保健師や管理栄養士が健康づくりのお手伝いをします。

■とき 2月19日（木）、3月17日（火）

いずれも午後1時30分～4時

■ところ 米子市健康対策課（ふれあいの里3階）

■参加費 無料

■予約方法 電話（相談時間は予約時に決めます）

※令和8年度の成人健康相談の日程は、「令和8年度ごみ 分別収集カレンダー」に掲載します。

問 健康対策課（☎ 23-5452 FAX 23-5460）