

3月は「自殺対策強化月間」です

進級や卒業、就職や転勤など、3月は生活環境が大きく変わり、ストレスや不安を抱えやすい時期です。心にストレスがかかると、体や心、行動にさまざまなサインが現れます。ひとりで抱え込まず、周囲の人や、こころの相談窓口早めに相談しましょう。

■体のサイン

眠れない、食欲がない、疲れやすい、体がこわばる等

■心のサイン

不安、悲しみ、イライラする、集中できない、物事が楽しめない等

■行動のサイン

ひきこもりがちになる、お酒の量が増える等
 健康対策課 (☎ 23-5452 FAX 23-5460)



第142回 一般公開健康講座

足のつけ根の「ふくらみ」は、もしかすると脱腸(鼠径ヘルニア)かもしれません。体の中で何が起きているのか、どこに相談したらよいのか、治療は必要なのか、などをわかりやすくお話しします。

■演 題 その「ふくらみ」は脱腸かも?～鼠径ヘルニアを正しく理解してもらうために～

■講 師 山陰労災病院 内視鏡外科部長 福田 健治 先生

■と き 3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

☎ 鳥取県西部医師会 (☎ 34-6251 FAX 34-6252)

山陰労災病院 市民公開講座

世界腎臓デーに合わせて、腎臓の健康(食事、運動、最新治療など)に関する講話を開催します。

■と き 3月11日(水) 午後1時～2時10分

■と ころ 山陰労災病院 東棟3階会議室

※入場無料、申込不要

☎ 山陰労災病院 腎センター (☎ 33-8181 (代))

米子市国保の方へ

健診結果相談会は 今月がラストチャンス!

米子市国民健康保険の人間ドックまたは特定健康診査を受けられた方で、生活習慣病発症のリスクとなりうる、腹囲(おなか周り)やBMI(体格指数)、血圧、血中脂質、血糖の結果から、対象の方には「健診結果相談会」のご案内を随時お届けしています。

保健師、管理栄養士と一緒に生活習慣について考えてみませんか。

ご利用できる期間は3月末までです。

今月がラストチャンスです!お早めにお申し込みください。ご予約、お待ちしております!

☎ 保険年金課健康推進室

(☎ 23-5408 FAX 23-5579)

生活習慣を改善し
健康づくりをお手伝い



高齢者肺炎球菌ワクチンが変わります

高齢者肺炎球菌の定期接種で使用されるワクチンが、令和8年4月1日から変更されます。

	3月31日まで	4月1日から
ワクチンの効果	5年程度効果が持続	1回の接種で長期的に効果が持続
自己負担金	課税世帯 2,400円 非課税世帯 800円 生活保護世帯 無料	課税世帯 3,300円(予定) 非課税世帯 1,100円(予定) 生活保護世帯 無料

令和7年度中に受診券を受け取られた未接種の方へ

お手元の受診券は3月31日までしか使えません。

4月以降に接種を希望される方は、新しい受診券を発行しますので、市ホームページにアクセスし「電子申請サービス」から申請いただくか、健康対策課へご連絡ください。



※定期接種期間が3月までの方は、期間内に接種してください。

☎ 健康対策課 (☎ 23-5451 FAX 23-5460)

お子さんの予防接種はお済みですか？

母子健康手帳で予防接種の履歴を確認し、受け忘れがないようにしましょう。定期接種の対象年齢を過ぎると任意接種(実費)となります。

MR(麻しん風しん混合)第2期

▶対象 平成31年4月2日～令和2年4月1日生(年長)

▶接種期間 令和8年3月31日まで

日本脳炎 第2期

▶対象 9歳以上13歳未満

▶接種期間 13歳の誕生日前日まで

二種混合

▶対象 11歳以上13歳未満

▶接種期間 13歳の誕生日前日まで

HPV(子宮頸がん予防)

▶対象 小学校6年生から高校1年生相当

▶接種期間

12歳となる日の属する年度の初日から16歳となる日の属する年度の末日まで(キャッチアップ接種は令和8年3月31日で終了します)

☎ 健康対策課 (☎ 23-5472 FAX 23-5460)

第17回とりだい病院ミニ講座

■テーマ 健康長寿の秘訣!?

～慢性腎臓病の進行を防ぐために～

■とき 3月12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

■申込方法 Webまたは電話(開催前日まで)

■参加費 無料

☎ 鳥取大学医学部附属病院 (☎ 38-7039)



3月1日～8日は女性の健康週間です

女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごすことを支援するため、厚生労働省では3月1日～8日を「女性の健康週間」と定めています。

この機会に、自分のからだと向き合ってみませんか？

■女性に多い尿もれ

女性は加齢に伴い尿道をしめる筋肉や骨盤底筋群が弱くなったり、女性ホルモンの減少により膀胱の粘膜や筋肉が萎縮したりします。そのため、トイレが近くなったり、尿がもれやすくなることがあります。

■チェックポイント

- ▶尿意を頻繁に感じる
- ▶くしゃみや咳など腹圧がかかるともれる
- ▶1回の排尿量は多くない
- ▶トイレが間に合わない

尿もれで困っていても、恥ずかしさから受診を控える方がおられますが、日常生活で困っている症状がある場合は医療機関を受診しましょう。

(参考) 公益財団法人母子衛生研究会・からだサポートブック女性のための健康ガイド

☎ 健康対策課 (☎ 23-5452 FAX 23-5460)

食生活改善推進員養成講座 受講生募集

食生活改善推進員は、「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、食を通して地域の健康づくりを行うボランティア団体です。推進員になるための養成講座では、健康づくりや食生活について学びます。得た知識を家庭や地域で生かし、自分の健康を見直しながら健康づくりの輪を広げましょう。



■対象

講座修了後に推進員として地域の健康づくりに活動できる方(男女を問いません)

■日時

5月15日、6月16日、7月22日、9月4日、10月6日、11月13日

いずれも午前9時40分～午後1時30分

※5月15日のみ午前9時30分～正午

■内容

調理実習、講義(健康づくり、食品衛生、環境など)

■費用 実習材料費(1回あたり400円程度)

■場所 ふれあいの里 3階

■申し込み 各地区公民館

■申込締切 3月27日(金)

☎ 健康対策課 (☎ 23-5452 FAX 23-5460)