

男性のための！健康づくり&クッキング教室

料理の基礎を中心とした調理実習と、健康づくりに役立つ知識を習得できる教室です。教室に参加し、一緒に健康について考えてみませんか。

■日時 5月26日、6月25日、7月29日、9月30日、10月27日、11月27日、12月23日（全7回）
いずれも午前10時～午後1時30分

■ところ ふれあいの里3階 栄養指導室

■内容 調理実習、健康に関する講話、実技

■対象者 米子市民の男性（定員32人）

■持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具など

■費用 材料費実費（500円程度）

■申込方法 健康対策課へ電話または電子申請

■申込期限 4月17日（金）



※応募多数の場合は、初めての方を優先し、抽選とします。
※申込みをされた方には5月上旬頃までに通知します。

■新規参加者&友だち紹介キャンペーン

教室に初めてご参加される方、または、お友だちを紹介してお申込みいただいた方、お友だちの紹介で初めて参加される方を対象に、「よなご健康ポイント」の付与と、ささやかなプレゼントを差し上げます！ぜひお友だちをお誘い合わせのうえで参加ください。よなご健康ポイントについては、右記の二次元コードから。



☎ 健康対策課（☎ 23-5451 FAX 23-5460）

高度生殖医療センター開設記念セミナー

とりだい病院に高度生殖医療センターが4月に開設されます。女性診療科と泌尿器科医師が「不妊治療の最前線」と「当院の特色」を分かりやすく解説するWebセミナーを開催します。



■とき 4月16日（木）午後6時～7時30分

■申込方法 Web

■参加費 無料

☎ 鳥取大学医学部附属病院広報（☎ 38-7039）

带状疱疹ワクチン定期接種

令和8年度の対象の方には、3月下旬に接種券を送付しています。

■対象者

①次の生年月日の方

65歳 昭和36年4月2日～昭和37年4月1日

70歳 昭和31年4月2日～昭和32年4月1日

75歳 昭和26年4月2日～昭和27年4月1日

80歳 昭和21年4月2日～昭和22年4月1日

85歳 昭和16年4月2日～昭和17年4月1日

90歳 昭和11年4月2日～昭和12年4月1日

95歳 昭和6年4月2日～昭和7年4月1日

100歳 大正15年4月2日～昭和2年4月1日

②60歳以上65歳未満のヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障がい

を有する方

■接種期間 4月1日～令和9年3月31日

※使用するワクチンや負担金などの詳しい情報については、接種券をご覧ください。

☎ 健康対策課（☎ 23-5451 FAX 23-5460）

第143回 一般公開健康講座

パーキンソン病は動作が思い通りにいなくなる“ズレ”が生じる病気です。日常生活をラクにするリハビリの工夫から、最新治療の「ここがすごい！」まで、思わず誰かに話したくなる内容を分かりやすく解説します。

■演題 パーキンソン病と上手につきあうコツコツリハビリと最新治療で“できること”を増やす話

■講師 さくま内科・脳神経内科クリニック
院長 佐久間 研司 先生

■とき 4月23日（木）午後1時～2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）

自分の健康づくりのために

ヘルスリテラシーを高めよう！

ヘルスリテラシーとは、健康や医療に関する正しい情報を探し、理解し、活用する力で、「健康を決める力」とも言われています。ヘルスリテラシーを高めることは、病気の予防や、より良い健康状態を保つことにつながります。

健康や保健医療の信頼性を確認する

5つのチェックポイント

下記の5つが確認できない情報は「かち（価値もない）」と覚えましょう。

- 「か」 書いたのは誰か？発言しているのは誰か？
- 「ち」 違う情報と比べたか？
- 「も」 元ネタ（根拠）は何か？
- 「な」 何のための情報か？商業目的ではないか？
- 「い」 いつの情報か？

出典：ヘルスリテラシー学習拠点プロジェクト

動画で情報発信中！



健康対策課では、ヘルスリテラシーを含め、さまざまな健康に関する情報を動画でお届けしています。

ぜひご覧いただき、健康づくりにお役立てください。

健康対策課 (☎ 23-5452 FAX 23-5460)



予防接種を受けましょう

無料接種期限が令和8年度末までの予防接種があります。接種忘れがないよう早めに接種しましょう。

■予防接種の種類と対象者

▶ MR (麻しん・風しん) 2期 就学前年度 (年長)

令和2年4月2日～令和3年4月1日生まれ

▶ 子宮頸がん予防 (HPV) 高校1年生相当

平成22年4月2日～平成23年4月1日生まれの女性

■定期接種 (無料) 期限 令和9年3月31日まで

※その他の予防接種についても、母子健康手帳で記録を確認し、接種忘れがないようにしましょう。

健康対策課 (☎ 23-5472 FAX 23-5460)

RSウイルスワクチン定期接種が始まります

妊婦に対するRSウイルスワクチン (母子免疫ワクチン) が定期接種になります。

■RSウイルスワクチンの効果

RSウイルスワクチンを妊婦に接種することにより母体で抗体が作られます。抗体が胎盤を介して胎児に移行することで、新生児および乳児におけるRSウイルスを原因とする下気道疾患を防ぐことができます。

■対象者

接種時点で妊娠28週0日～36週6日までの妊婦の方

※妊娠ごとに1回

■接種開始時期 4月1日

■自己負担金 無料

健康対策課 (☎ 23-5472 FAX 23-5460)

献血にご協力をお願いします

献血は命をつなぐボランティア。輸血を必要とする患者さんのために、ぜひ皆様のご協力をお願いします。

■とき 4月18日 (土)

午前9時30分～正午、午後1時～4時

■ところ イオン米子駅前店 正面入口付近

献血ルームひえづ (☎ 27-1724)