

## 4月の鳥取地域の健診・予防接種など

### 乳幼児健康診査

受付 [さざんか] 12:50～14:00 [鳥取東] 12:40～13:20

区分	対象児	とき(すべて4月)・ところ	
		さざんか会館	鳥取東健康福祉センター
6カ月児	H24年9月生	9日(火)～11日(木)	9日(火)
1歳6カ月児	H23年9月生(東)8～9月	16日(火)～18日(木)	19日(金)
3歳児	H22年3月生	23日(火)～25日(木)	26日(金)
2歳児歯科およびフッ素塗布	H23年3月生	4日(木) 12:30～14:30受付	12日(金) 13:00～14:00受付
離乳食講習会 ※事前にお申し込みください。	5～8カ月児	15日(月) 13:30～	
	9～12カ月児	22日(月) 13:30～	

※4月から東中学校区、桜ヶ丘中学校区のお子さんの乳幼児健康診査は東健康福祉センター(国府町総合支所内)で行います。

### BCG接種

対象児 生後12カ月未満で未接種の乳児

受付 13:00～14:00

ところ さざんか会館

とき	対象児
4月19日(金)	平成24年11月以前に生まれた生後12カ月未満の未接種児 ※平成25年4月より、BCG接種時期が「生後6カ月未満」から「生後12カ月未満」に変更になります。

※生後12カ月までに接種できない場合は、中央保健センターにご相談ください。



※3月分は2月号に掲載しています。

#### 中央保健センター

(さざんか会館4階) 予防接種

TEL 0857-20-3191

乳幼児健康診査など

TEL 0857-20-3196

保健医療福祉連携課

(さざんか会館3階)

がん検診など

TEL 0857-20-0320

国府町総合支所市民福祉課

TEL 0857-39-0557

福部町総合支所市民福祉課

TEL 0857-75-2813

河原町総合支所市民福祉課

TEL 0858-76-3113

用瀬町総合支所市民福祉課

TEL 0858-87-3781

佐治町総合支所市民福祉課

TEL 0858-88-0212

気高町総合支所市民福祉課

TEL 0857-82-3159

鹿野町総合支所市民福祉課

TEL 0857-84-2013

青谷町総合支所市民福祉課

TEL 0857-85-0012

中央地域包括支援センター

(駅南庁舎内)

TEL 0857-20-3456

こやま地域包括支援センター

(学習・交流センター2階)

TEL 0857-32-2727

南地域包括支援センター

(用瀬地区保健センター内)

TEL 0858-76-2351

西地域包括支援センター

(気高地区保健センター内)

TEL 0857-82-6571

## いのちを守るために ～3月は自殺対策強化月間です～

悩みをこころの中に抱え込んでいませんか?ひとりで悩まず相談してください。相談窓口(下記参照)をご利用ください。また、何もする気がしない、眠れないなど、症状が長引く場合は、医療機関を受診しましょう。

いのちを守るためには、声をかけ、話を聴く、温かく見守るなど、一人ひとりを尊重することが大切です。

### 周りの人のいのちを守るため心がけたいこと

◇気づき:家族や仲間の心身の変化に気づき、声をかける

◇傾聴:本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

◇つなぎ:早めに専門機関に相談するよう促す

◇見守り:温かく寄り添いながら、じっくりと見守る



### 〈こころの相談〉

月～金(祝日除く)8:30～17:15

・中央保健センター 保健師 TEL 0857-20-3194

・障がい福祉課 保健師 TEL 0857-20-3474

・各総合支所市民福祉課 保健師 (TEL 右記参照)  
〈多重債務などについての相談〉

月～金(祝日除く)8:30～17:00

・鳥取市市民総合相談センター(駅南庁舎1階41番窓口) TEL 0857-20-3863

〈社会福祉法人鳥取いのちの電話〉

・いのちの電話(毎日12:00～21:00)

TEL 0857-21-4343

・自殺予防いのちの電話(毎月10日8:00～翌日8:00)

TEL 0120-738-556(通話料無料)

問 中央保健センター 健康づくり係

TEL 0857-20-3194

### 〈講演会のお知らせ〉

とき 3月15日(金)13:30～16:10

ところ 鳥取県立博物館 講堂

内容 講演会・取組紹介(若美町)・おんがく紙芝居・ストレスチェック・パネル展示

問 鳥取県東部総合事務所福祉保健局

TEL 0857-22-5616

## 国保特定保健指導をぜひご利用ください!

平成24年度の国保特定健康診査(国保人間ドック含む)の受診結果により、生活習慣改善の必要性が高い人に「特定保健指導のお知らせ」を随時お届けしています。

### ★特定保健指導とは…

高血圧や高血糖などを引き起こす原因となる「内臓脂肪」\*1を減らし、メタボリックシンドロームを予防または解消することにより、今の元気な体でこれからもずっと過ごしていただくためのサービスです。今までの生活習慣の見直しや改善に向けて、医師・保健師・管理栄養士・看護師などが具体的な取り組みを一緒に考え、6カ月間継続して応援していきます。

### \*1内臓脂肪って何?

内臓のまわりにたまる脂肪のことです。増えすぎると

糖尿病や高血圧、脂質異常症などの生活習慣病につながります。

放置していると血管がかたくなったり、内側がせまくなったりする『動脈硬化』を引き起こし、脳卒中や心臓疾患などの重篤な病気につながる可能性が高くなるので注意が必要です。

### ★特定保健指導の利用方法

▷特定保健指導実施機関(医療機関など)で受ける方法

▷鳥取市主催の教室や個別相談で受ける方法

があります。いずれも料金は無料で利用期限は6月30日までです。お気軽にご利用ください。

問 保健医療福祉連携課 総合健診係 TEL 0857-20-0320  
各総合支所市民福祉課 (TEL 上記参照)

緊急

火災 ☎119  
救急 ☎119  
事件・事故 ☎110

※当月分と、翌月の7日までの情報を掲載しています。

※やむを得ず当番を変更する場合がありますので、当日の新聞などでご確認ください。

病院  
3月

休日急患歯科診療所

とき 日曜・祝休日 10:00～16:00  
ところ 東部歯科医師会（富安二丁目 歯科技工専門学校内）  
☎ 0857-23-3197

休日当番薬局

いなば調剤薬局の場店 8:30～17:30  
ひまわり薬局 8:30～17:00 その他の薬局 9:00～17:00

3月			
3日(日)	常田薬局	西町二丁目102-1	0857-22-4792
	鳥取県薬剤師会休日夜間薬局	富安一丁目58-1	0857-50-1583
10日(日)	ひまわり薬局	末広温泉町574	0857-21-9691
	たんぼぼ薬局	西町一丁目211	0857-37-1920
	鳥取県薬剤師会休日夜間薬局	富安一丁目58-1	0857-50-1583
17日(日)	常田薬局	西町二丁目102-1	0857-22-4792
	鳥取県薬剤師会休日夜間薬局	富安一丁目58-1	0857-50-1583
20日(祝)	よつば薬局	里仁53-7	0857-30-3300
	鳥取県薬剤師会休日夜間薬局	富安一丁目58-1	0857-50-1583
24日(日)	たんぼぼ薬局	西町一丁目211	0857-37-1920
	鳥取県薬剤師会休日夜間薬局	富安一丁目58-1	0857-50-1583
31日(日)	常田薬局	西町二丁目102-1	0857-22-4792
	鳥取県薬剤師会休日夜間薬局	富安一丁目58-1	0857-50-1583
4月(7日まで)			
7日(日)	ひまわり薬局	末広温泉町574	0857-21-9691
	常田薬局	西町二丁目102-1	0857-22-4792
	鳥取県薬剤師会休日夜間薬局	富安一丁目58-1	0857-50-1583

夜間・休日急患診療所

※内科、小児科の2診体制で診療を行います。ただし小児科は水曜日は休診、日曜日は月3～4回診療。

とき 月～土曜日 19:00～22:00  
日曜・祝休日 9:00～17:00  
日曜・祝休日 19:00～22:00

ところ 急患診療所（富安一丁目東部医師会館隣）  
問い合わせ先 東部医師会 ☎ 0857-22-2782

休日救急当番病院

8:30～翌日8:30

3月		
3日(日)	赤十字病院	0857-24-8111
9日(土)	中央病院	0857-26-2271
10日(日)	生協病院	0857-24-7251
17日(日)	市立病院	0857-37-1522
20日(祝)	赤十字病院	0857-24-8111
24日(日)	中央病院	0857-26-2271
31日(日)	市立病院	0857-37-1522
4月(7日まで)		
7日(日)	生協病院	0857-24-7251

夜間小児救急当番病院

日・月・火・木・金・土・祝休日 19:00～22:00  
水 18:30～翌日8:30

日曜日	急患診療所（東部医師会館隣）	0857-22-2782
月曜日	急患診療所（東部医師会館隣）	0857-22-2782
火曜日	急患診療所（東部医師会館隣）	0857-22-2782
水曜日	生協病院	0857-24-7251
木曜日	急患診療所（東部医師会館隣）	0857-22-2782
金曜日	急患診療所（東部医師会館隣）	0857-22-2782
土曜日	急患診療所（東部医師会館隣）	0857-22-2782

休日小児救急当番病院

赤十字病院・生協病院 8:30～17:00  
急患診療所 9:00～17:00

3月		
3日(日)	赤十字病院	0857-24-8111
10日(日)	急患診療所（東部医師会館隣）	0857-22-2782
17日(日)	急患診療所（東部医師会館隣）	0857-22-2782
20日(祝)	赤十字病院	0857-24-8111
24日(日)	急患診療所（東部医師会館隣）	0857-22-2782
31日(日)	急患診療所（東部医師会館隣）	0857-22-2782
4月(7日まで)		
7日(日)	急患診療所（東部医師会館隣）	0857-22-2782

鳥取東健康福祉センターを開設します

平成25年4月に、国府町総合支所内(国府町宮下)に「鳥取東健康福祉センター」を開設します。

この鳥取東健康福祉センターは、国府・東・桜ヶ丘の3中学校区を担当地域とし、地域包括支援センターと保健センターの業務を行います。

国府町総合支所との連携により、乳幼児から高齢者までの健康づくりや介護、福祉の地域相談室としてワンストップサービスを実現します。

☎ 保健医療福祉連携課 ☎ 0857-20-3913

「夜間・休日救急診療」情報は、携帯電話からでもご覧いただけます。  
<http://www.city.tottori.lg.jp/mobile/>



携帯電話カメラのバーコードリーダーで読み込むと市役所携帯サイトにリンクされます。  
トップメニュー→ジャンルから検索→2. 夜間・休日救急診療のあと、ご希望の連絡先を選択してください。