

鳥取市保健所（駅南庁舎）  
保健医療課 予防接種  
☎ 0857-30-8640  
☎ 0857-20-3962  
健康・子育て推進課  
☎ 0857-20-3965  
乳幼児健康診査など  
☎ 0857-30-8585  
子育て相談ダイヤル  
☎ 0857-20-3203  
健診・がん検診など  
☎ 0857-20-0320

こども家庭相談センター  
（駅南庁舎）  
子育て相談ダイヤル  
☎ 0857-36-0505  
☎ 0857-20-0144

各総合支所市民福祉課  
国府町 ☎ 0857-39-0557  
☎ 0857-27-3064

福部町 ☎ 0857-75-2812  
☎ 0857-74-3714

河原町 ☎ 0858-71-1724  
☎ 0858-85-0672

用瀬町 ☎ 0858-71-1894  
☎ 0858-87-2270

佐治町 ☎ 0858-71-1914  
☎ 0858-89-1552

気高町 ☎ 0857-82-3159  
☎ 0857-82-1067

鹿野町 ☎ 0857-84-2013  
☎ 0857-84-2598

青谷町 ☎ 0857-85-0012  
☎ 0857-85-1049

鳥取東保健センター  
（国府町総合支所）  
予防接種・健診など  
☎ 0857-25-5008  
☎ 0857-25-5023

鳥取中央地域包括支援センター  
☎ 0857-20-3457  
☎ 0857-20-3906

鳥取北地域包括支援センター  
☎ 0857-20-2205  
☎ 0857-20-2206

鳥取西地域包括支援センター  
☎ 0857-50-0717  
☎ 0857-50-0721

鳥取南地域包括支援センター  
☎ 0857-54-1023  
☎ 0857-54-1024

鳥取桜ヶ丘地域包括支援センター  
☎ 0857-51-1250  
☎ 0857-50-1251

鳥取東地域包括支援センター  
☎ 0857-30-5711  
☎ 0857-30-5712

鳥取こやま地域包括支援センター  
☎ 0857-32-2727  
☎ 0857-31-3270

鳥取高草地域包括支援センター  
☎ 0857-51-8112  
☎ 0857-51-8182

鳥取市南部地域包括支援センター  
☎ 0858-76-2351  
☎ 0858-76-2352

鳥取市西部地域包括支援センター  
☎ 0857-30-7780  
☎ 0857-30-7781

## ●新型コロナウイルス感染拡大防止のためのお願い●

- 体調不良時の検診はお控えください。当日、検温・体調・行動歴などの問診結果によっては受診・受講ができない場合があります。
- マスク着用にご協力をお願いします。
- 密集・密接を避けるため、待ち時間が長くなる場合があります。
- 検診や講座など、中止・延期・内容が変更になる場合があります。最新の情報は、本市公式ホームページか、各問合せ先にご確認ください。

## 3月の鳥取地域の健診など

※2月分は1月号に掲載しています。

駅南庁舎駐車場（3時間まで無料）をご利用ください。駐車券が発行されますので、受付で提示してください。

### 乳幼児健康診査

受付〔駅南庁舎1階〕12:50～14:00 〔鳥取東〕12:40～13:20

区分	対象児	とき	
		駅南庁舎（さざんか会館隣）	鳥取東保健センター
6カ月児	R3年8月生	8日（火）～10日（木）	22日（火）
1歳6カ月児	R2年8月生	15日（火）～17日（木）	25日（金）
3歳児	H31年2月生	22日（火）～24日（木）	18日（金）
2歳児歯科 および フッ化物塗布	R2年2月生	3日（木） 12:45～14:00 受付	24日（木） 13:00～14:00 受付
離乳食講習会 ※要申込み	5～6カ月児	4日（金）①13:15～、②14:45～	8日（火）13:30～
	9～12カ月児	25日（金）13:30～	

※東中学校区の乳幼児健康診査は鳥取東保健センター（国府町総合支所内）、桜ヶ丘中学校区の乳幼児健康診査（離乳食講習会を除く）は駅南庁舎で行っています。

※離乳食講習会申込み開始日：2月1日（火）

申込みは 駅南庁舎健康・子育て推進課 ☎ 0857-30-8582 ☎ 0857-20-3965

## 重要！令和3年度の健康診査・がん検診は2月28日（月）で終了です

☎ 駅南庁舎健診推進室 ☎ 0857-20-0320 ☎ 0857-20-3965

今年度まだ受診していない人は、お急ぎください。なお、受診の際は、必ず健診機関に予約をしてください。※受診券を紛失された人は、健診推進室までご連絡ください。

## 健康講習会・教室のご案内

☎ 駅南庁舎健康・子育て推進課  
☎ 0857-30-8585 (①)、0857-30-8582 (②) ☎ 0857-20-3965

### 【①アトピーっ子教室】

とき 3月1日（火）13:00～14:30  
※要申込み（2月15日（火）まで）  
ところ 駅南庁舎1階健診ホール  
講師 田中 清さん  
（たなか小児科医院）  
参加料 無料 ※託児あり

### 【②糖尿病食生活教室】

とき 3月5日（土）10:00～11:30  
ところ さわやか会館3階多目的室  
定員 各15人 ※先着順  
※手話通訳申込み（2月18日（金）まで）  
参加料 無料



## ■夜間・休日急患診療所【内科、小児科】

とき 夜間（毎日）19:00～22:00  
日曜・祝休日 9:00～17:00  
ところ 急患診療所（富安一丁目東部医師会館前）  
☎ 東部医師会 急患診療所 ☎ 0857-22-2782  
（診療時間内のみ）

※救急医療は、夜間や休日などに急病やケガですぐ治療が必要な患者さんのために整備されています。あくまで緊急事態に備えるもので、限られた医療スタッフで運営されています。なるべく医療機関の通常の診療時間内に受診しましょう。

## ■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）  
☎ 東部歯科医師会 ☎ 0857-23-3197

## ■夜間・休日開局薬局

### ■夜間・休日開局薬局

鳥取県薬剤師会 休日夜間薬局	☎ 0857-50-1583	時 夜間（毎日）19:00～22:00 日曜日・祝日 9:00～17:00
-------------------	----------------	--

※開局内容の詳細については、鳥取県薬剤師会休日夜間薬局までお問い合わせください。

### ■休日開局薬局

イオン薬局鳥取店	☎ 0857-21-3029	時 日曜日・祝日 9:00～21:00
イオン薬局鳥取北店	☎ 0857-38-3305	時 日曜日・祝日 9:00～21:00
イヌイ薬局宮長店	☎ 0857-53-5805	時 日曜日・祝日 9:00～19:00
徳吉薬局日赤前	☎ 0857-51-1822	時 日曜日・祝日 8:30～19:00

ドラッグストアエース スーパーモール鳥取店	☎ 0857-39-8710	時 日曜日・祝日 9:00～16:00
アイ・プラス薬局 吉成店	☎ 0857-30-6825	時 日曜日 9:00～15:00
株林ほんどおり薬局	☎ 0857-22-5393	時 祝日 8:00～14:00
よつば薬局	☎ 0857-30-3300	時 祝日 8:30～19:00

## 糖尿病を予防しましょう ～2月は「全国生活習慣病予防月間」です～

☎ 本庁舎医療費適正化推進室 ☎ 0857-30-8227 ☎ 0857-20-3906

### 健診を受けましょう！

糖尿病は血糖値が慢性的に高い状態が続く病気です。早期に発見・予防するためには、まず自分の血糖値を知ることが大切です。必ず健診を受けましょう。

### 身体を動かしましょう！

運動で筋肉を動かすと、ブドウ糖が細胞内に取り込まれて血糖値が下がります。ウォーキングにプラスして軽い筋力トレーニングもしてみましょう。血糖値が気になる人は、血糖値が最も高くなる食後1～1時間半を目安に運動をすると、効果的に血糖値を下げるのでおすすめです。

### 栄養バランスのよい食事をとりましょう！

食事の基本は主食、主菜、副菜です。野菜を先に食べることで、食後の血糖値の上昇をゆるやかにする効果があります。健康のために1日350g以上食べましょう。目安は料理にすると小鉢5皿分です。今の食事にもう一皿プラスしてみましょう！



### 【こんな野菜の一品はいかがですか？】

#### ■ごぼうの梅おかか

#### 【材料（2人分）】

- ◎ごぼう 140g
- ◎梅干し 6g
- ◎かつお節 1g
- ◎だししょうゆ 小さじ1

#### 【作り方】

- ①ごぼうは斜め薄切りにし、水にさらしてアクを取り、水けをきる。梅干しはペースト状にする。
- ②耐熱ボウルにごぼうを入れてふんわりとラップをし、電子レンジ（600W）で約1分加熱する。
- ③そのまま5分ほど蒸らし、水けをきり、梅干し、だししょうゆ、かつお節を加えてよく混ぜ、味をなじませたら出来上がり。

★本市公式ホームページの「iPPiN ～わが家の一品にいかがですか～」で簡単・減塩・カロリー控えめのレシピを紹介中。



#### 【1人分の栄養価】

エネルギー	47kcal
たんぱく質	1.8g
脂質	0.1g
食塩相当量	0.6g