

令和4年度の特定健診・がん検診は2月28日(火)で終了です

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

重要

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

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

【①糖尿病食生活教室】

とき 3月4・11日(土) 9:30～11:30
ところ さわやか会館3階多目的室
対象 59歳までの人
定員 15人程度 ※先着順
※手話通訳申込み：2月17日(金)まで
参加料 無料

【②アトピーっ子教室】

とき 3月10日(金) 13:30～15:00
※要予約(2月24日(金)まで)
ところ 駅南庁舎1階健診ホール
講師 深澤雅子さん(こどもクリニックふかざわ)
内容 アトピー性皮膚炎と食物アレルギーについて
参加料 無料

糖尿病を予防しましょう

～2月は日本生活習慣病予防協会が定める「全国生活習慣病予防月間」です～

問 本庁舎医療費適正化推進室(13番窓口) ☎ 0857-30-8227 ☎ 0857-20-3906

健診を受けましょう!

糖尿病とは血糖値が慢性的に高い状態が続くことで、全身のさまざまな臓器に障害が起きる病気です。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ことで、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。



★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。

【こんな野菜の一品はいかがですか?】

■豆苗と青じその和風サラダ

【材料(2人分)】

- ◎豆苗 100g(1パック)
- ◎青じそ 5枚
- ◎塩こんぶ 6g
- ◎オリーブ油 小さじ1

【作り方】

- ①豆苗は3分の長さに切る。青じそは細く切る。
- ②ボウルに①と塩こんぶを入れて全体を混ぜ、少ししんなりしたらオリーブ油を加えてあえる。

【1人分の栄養価】

エネルギー	39kcal
たんぱく質	2.5g
脂質	2.2g
食塩相当量	0.6g



豆苗はえんどう豆の若芽で、生でも加熱しても食べることができます。豊富に含まれるβカロテンは油と一緒に調理すると吸収率が良くなります。

●新型コロナウイルス感染拡大防止のためお願い●

- 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。
- 不織布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、本市公式ウェブサイトか、各問合せ先にご確認ください。

3月のご案内 ※2月分は1月号に掲載しています



■乳幼児健康診査 対象児

区分	鳥取・国府・福部地域	河原・用瀬・佐治地域	気高・鹿野・青谷地域
6カ月児	令和4年8月生	令和4年7～8月生	
1歳6カ月児	令和3年8月生	令和3年7～8月生	
3歳児	令和2年2月生		令和2年1～2月生

■2歳児歯科健診およびフッ化物塗布

鳥取・国府・福部地域	河原・用瀬・佐治地域	気高・鹿野・青谷地域
令和3年2月生		令和3年1～2月生



■離乳食講習会(要申込み)

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

申込み開始 2月1日(水) 8:30～

▶5～6カ月児

日にち(3月)	会場	定員
3日(金)	市役所駅南庁舎	20組
9日(木)	鳥取東保健センター	15組

▶9～12カ月児

日にち(3月)	会場	定員
24日(金)	市役所駅南庁舎	20組

とき 13:30～15:00(受付13:15～)



WEB予約

夜間・休日診療所/夜間・休日薬局

■夜間・休日急患診療所【内科、小児科】

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

■休日急患歯科診療所

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

■夜間・休日開局薬局

問 鳥取県薬剤師会休日夜間薬局 ☎ 0857-50-1583
【開局】夜間(毎日)19:00～22:00 日曜日・祝日9:00～17:00
※開局内容の詳細は、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・祝日開局の薬局は、鳥取県薬剤師会ウェブサイトをご覧ください。

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 ☎ 0857-30-8654
☎ 0857-27-3064
- 福部町 ☎ 0857-30-8664
☎ 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 ☎ 0857-30-8674
☎ 0857-82-1067
- 鹿野町 ☎ 0857-30-8684
☎ 0857-84-2598
- 青谷町 ☎ 0857-30-8694
☎ 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
☎ 0857-30-8659
☎ 0857-25-5023

鳥取市中央包括支援センター

- ☎ 0857-20-3457
☎ 0857-20-3906