

健康 病院

12月の集団健診・休日健診のご案内

受診方法など詳しい内容はこちらから
鳥取市集団健診の予約もできます



《健診内容》 特定健診、肝炎、胃がん、肺がん・結核、大腸がん、子宮頸がん、乳がん、骨粗しょう症予防
※大腸がん採便容器は当日渡し(休日健診のみ事前送付)
! 健診当日は必ず受診券と自己負担金をお持ちください
(骨は券無し、特定健診は保険証も必要)

○：予約不要
●：要予約(予約先にお問い合わせください)
★：レディース検診の日
◆：休日健診
※お住まいの地域以外でも受診できます。

地域	とき	受付時間	ところ	特定	肝炎	がん検診					骨	予約先
						胃	肺	大	子	乳		
中央	★ 1日(金)	13:30~14:40	駅南庁舎(地下)					○	●	●	○	健診推進室 ☎0857-20-0320
	5日(火)	8:30~10:00	駅南庁舎(地下)	●	○	●	○	○				
	★12日(火)	13:30~14:40	駅南庁舎(地下)					○	●	●	○	
	13日(水)	8:30~10:00	駅南庁舎(地下)	●	○	●	○	○	●	●		
	◆23日(土)	8:30~11:00 13:30~14:30	鳥取県保健事業団 (富安健診センター)	●	●	●	●	●	●	●	●	

■マイナポータルから特定健診情報を閲覧できます

マイナンバーカードの健康保険証利用登録をした人は、マイナポータルから特定健診情報を閲覧できます。詳しくは厚生労働省のホームページをご覧ください。



世界糖尿病デー・世界COPDデー

☎ 駅南庁舎健康・子育て推進課 ☎0857-30-8581 ☎0857-20-3965

11月14日は世界糖尿病デー、11月15日は世界COPD(慢性閉塞性肺疾患)デーです。
糖尿病、COPD(慢性閉塞性肺疾患)ともに、「予防」と「早期発見・早期治療」が鍵となります。この機会に、大切な人と一緒に生活習慣を振り返ってみませんか?
※早期発見・早期治療のために定期的に健診を受診し、健康状態をチェックしましょう。

糖尿病 生活習慣改善のポイント

予防の基本は『食事』と『運動』

【食事面】

- 1日3食、規則正しく食事をとる。
- 20分以上かけてゆっくりとよく噛んで食べる。
- 毎食、野菜のおかずから食べる。
- 間食には果物(約80gを目安。例：りんご中1/2個、みかんM2個、バナナ1本など)、乳製品を選んで食べる。

【運動面】

- ウォーキングなどの有酸素運動をする。
- 食前よりも食後1時間後くらいにする。
- 少し息がはずむ、少し汗ばむくらいが目安。

COPD(慢性閉塞性肺疾患)

当てはまることはありませんか?

- 痰が絡んだ咳が出る
- 紙たばこ、電子たばこなどを長期間吸っている
- 同年代の人と同じペースで歩けない
- 階段を上るとすぐに息切れがする
- 息をするとゼーゼー・ヒューヒューする
- 息苦しさがあるとき、口をすぼめて呼吸をしている

最も効果的なのは禁煙です。受動喫煙・禁煙外来の情報はこちら
チェック▶



世界糖尿病デー・世界COPDデー Wキャンペーン

とき 11月7日(火) 14:00~16:00
ところ イオンモール鳥取北 モール棟1階
内容 血糖値測定、血管年齢測定、肺年齢測定、栄養相談、歯科相談、クイズ、パネル展示など ※予約不要・参加賞あり



●感染症拡大防止のためのお願い●

- 体調不良時の健診受診はお控えください。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。
- 健診時の感染予防対策にご協力ください。



12月のご案内 ※11月分は10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5年5月生		令和5年4~5月生
1歳6カ月児	令和4年3月生		令和4年2月12日~4月13日生
3歳児	令和2年11月生		

■2歳児歯科健診およびフッ化物塗布

鳥取・桜ヶ丘・福部地域	国府・東地域	河原・用瀬・佐治地域	気高・鹿野・青谷地域
令和3年9月生	令和3年9月1日~30日生		

■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 11月1日(水) 8:30~

▶5~6カ月児

日にち(12月)	会場	定員
1日(金)	市役所駅南庁舎	20人
14日(木)	鳥取東保健センター	10人

▶9~12カ月児

日にち(12月)	会場	定員
22日(金)	市役所駅南庁舎	20人

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】

☎ 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

☎ 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

☎ 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

子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