

次の①、②のどちらかをお選びいただき、お申込みください。

① 個別相談 で受ける場合

鳥取市の保健師、看護師、管理栄養士等と個別で相談し、自分の健康についてじっくりと考えてみたいという方や、自分の都合のよい日に利用したい方におすすめです。

- 申込方法 1 下記の日程から希望の日にちと時間を選ぶ。
- 2 ④来所相談 または ③オンライン相談 のどちらかを選ぶ。
- 3 健診推進室 (0857)20-0320 へお電話、
または、メールアドレス hokensidou@city.tottori.lg.jp(仮)へメール
でお申し込みを。

<相談日> 月曜日・水曜日 (ただし、祝祭日は除く) ※予約制です。

月	曜日	日にち	時間
1月	月	17日、24日、31日	① 9:30~ ② 11:00~ ③ 13:30~ ④ 15:00~
	水	12日、19日、26日	
2月	月	7日、14日、21日、28日	
	水	2日、9日、16日	
3月	月	7日、14日、28日	
	水	2日、9日、23日	

※上記以外の曜日・時間でもご相談に応じられます。

<会 場> ④：鳥取市役所駅南庁舎1階 相談室 (富安2丁目 さざんか会館となり)
③：ご自宅など(※スマートフォンやタブレット端末でのインターネット環境が必要です)

<内 容> 初回相談時、スタッフと一緒に、取り組み可能な目標を考えます。
その後も電話や面接等により継続して6か月間サポートします。
※オンライン相談の場合は、初回オンラインで面接し、
その後もチャット機能等で継続してサポートします。

QR コード

詳しいことはこちらから⇒



どうぞお気軽にご連絡ください！
また、相談方法等について不明な点がございましたら、
お電話・メールでご連絡ください。

①、②を利用時の共通の持ち物

- ★『特定保健指導利用券』(同封のピンク色の用紙)
- ★『健診結果票』(同封のもの)
- ★『鳥取市国民健康保険証』

※①のオンライン相談の場合、利用券は返信用封筒にて送付していただき、保険証は当日オンライン上で確認いたします。

★①、②共に来所相談の場合、マスクの着用等、新型コロナウイルス感染症予防対策にご協力をお願いいたします。

※②については裏面をご覧ください。

② 医療機関・スポーツジム・薬局などで受ける場合

- 申込方法： 1 実施機関を選ぶ。
- 2 電話で申し込む。

※カナ順に掲載

実施機関	所在地	電話番号
加藤医院	鳥取市用瀬町用瀬382	(0858)87-2440
(株)さんびる 健康福祉部 鳥取事業所	鳥取市御弓町2-8 ※ご自宅での相談・指導もお受けします。	(0857)30-7757
国民健康保険 岩美病院	岩美郡岩美町浦富1029-2	(0857)73-1421
国民健康保険 智頭病院	八頭郡智頭町智頭1875	(0858)75-3211
栄町クリニック	鳥取市栄町211-2	(0857)21-3111
宍戸医院	鳥取市田島716	(0857)29-4410
徳吉薬局 日赤前	鳥取市尚徳町114-6 ※徳吉薬局日赤前、市役所前、松並店、しかの の 4店舗で受けられます。土曜日にも実施しています。	(0857)51-1822 070-3775-6348
鳥取県保健事業団	鳥取市富安2丁目94-4	(0857)23-4841
鳥取市立病院 健診センター	鳥取市的場1丁目1	(0857)37-1540
鳥取生協病院 健診センター	鳥取市末広温泉町458	(0857)24-7251
フィットネスクラブ パジャ鳥取	鳥取市富安2丁目138-4 (鳥取市役所駅南庁舎6階) ※運動に取り組むために運動施設をご利用の場合は 保健指導利用者への特別料金設定があります。	(0857)21-3861
山本外科内科医院	鳥取市末広温泉町125-2	(0857)23-2064

- 内 容： 初回、医師・保健師等と面接し、その後も電話や面接等により、継続してサポートを受け、3～6か月後に取り組み状況を確認します。
- 詳しい内容については、実施機関にお問い合わせのうえ、利用してください。

※不明な点がございましたら、下記にお問い合わせください。

【問合せ先】鳥取市富安2丁目138-4 鳥取市役所駅南庁舎1階 (さざんか会館となり)
鳥取市保健所 健康・子育て推進課
健診推進室 電話(0857)20-0320

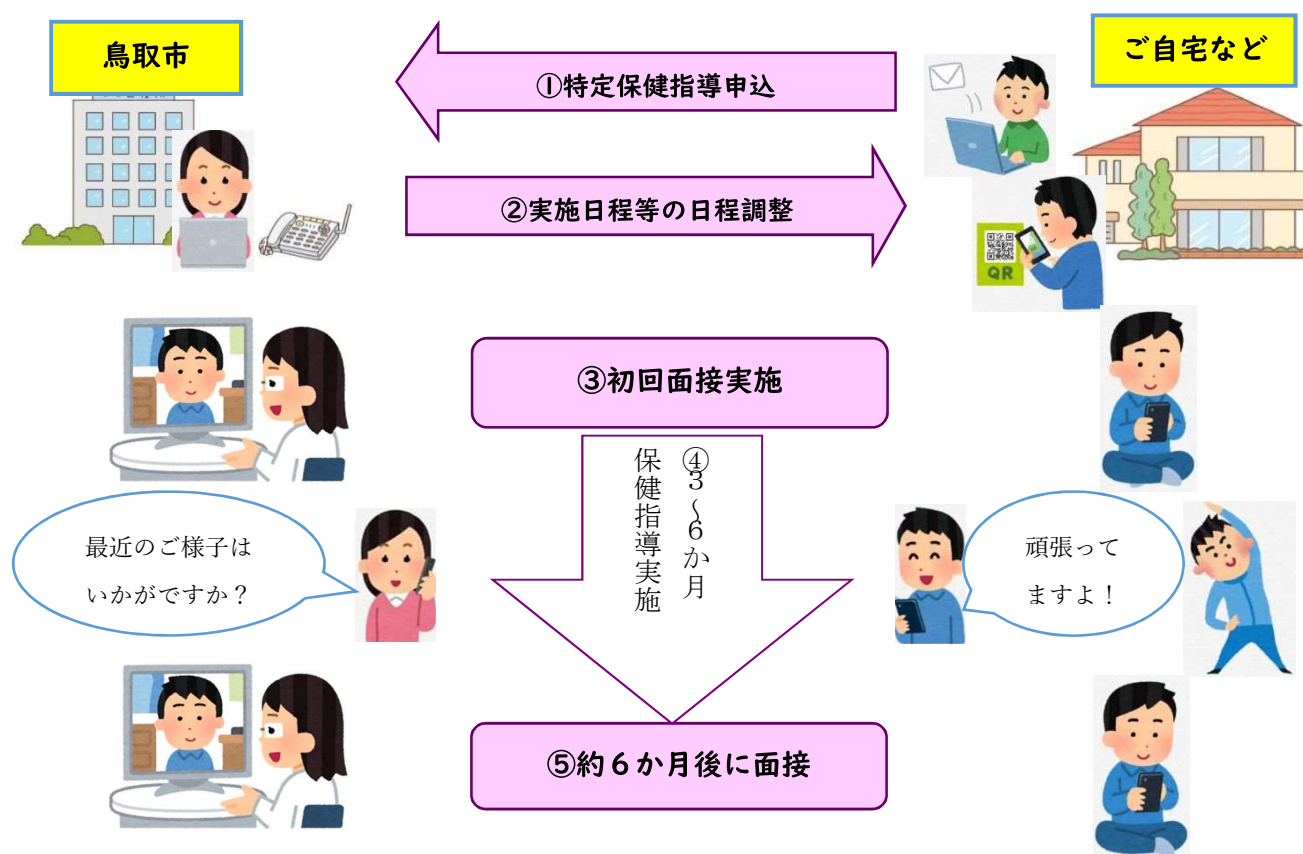
鳥取市特定保健指導『オンライン相談』について

オンライン相談ってどんな方法？

・「ラインワークス (LINEWORKS)」のアプリで、鳥取市のタブレット端末と皆さんのスマートフォンやタブレット端末をつなげて、ビデオ通話やチャット機能で会話をし、相談を行います。

※ライン (LINE) 機能と似た設計ですので、日頃ラインを活用されている方にとっては気軽にお使いいただけると思います。

オンライン相談の流れ



①電話(0857 - 20 - 0320)かメール(hokensidou@tottori.lg.jp(仮))で相談をお申込み。

(メールでお申し込みの場合は、ご希望の日にと時間を記載してください。)

②ご希望の初回面接日や時間で日程調整 (お返事します)。

ラインワークスの ID がご自身のスマートフォン等に送付され、設定。

③当日、ビデオ通話で初回面接の実施。

(メタボ解消のために、運動や食事などで取り組めそうな目標を一緒に考えましょう)。

④初回面接以降、3～6か月の間、チャット機能や時にはビデオ通話を通して、やり取りしながら目標に向かって取り組む。

⑤約6か月後に、ビデオ通話 (都合によっては、電話やチャット) で様子の報告を。

※相談に利用する教材等の資料は事前に郵送します。また相談をスムーズに行うために、事前にアンケート等のお願いをさせていただきます。ご協力をお願いします。

オンライン相談の注意点👉

- ・ビデオ通話にデータを使用することをご了承ください（Wi-Fi 接続等をお勧めします）。
- ・個人情報保護のため、他者にラインワークスの ID 等を伝えられないようお願いします。
- ・チャット機能でも、個人が特定されるような内容は入力・添付されないようお願いします。
（例）氏名・住所等の入力、個人が特定されるような写真の添付。

★『来所相談』について

前ページの③初回面接、⑤約6か月後の面接 を会場にお越しいただき、直接お会いして相談させていただきます。

また、④3～6か月の保健指導では、2～3回、電話かメール、時には来所していただきながら、同じように相談をさせていただきます。

じっくりとより具体的にお話し・ご相談していただけますので、こちらもおすすめです！

【お問合せ先】

鳥取市保健所 健康・子育て推進課 健診推進室

電話 : (0857) 20-0320

メール : hokensidou@tottori.lg.jp