

特定保健指導でおなかに溜まった「内臓脂肪」を減らそう

問 駅南庁舎健診推進室 ☎ 0857-20-0320 ☎ 0857-20-3964
問 鳥取東保健センター、各総合支所市民福祉課 ☎ 10分

内臓脂肪が増えすぎると、脂肪細胞から血管に悪い影響をもたらす物質が分泌され、将来、脳や心臓などに深刻な病気を招く原因になるので、注意が必要です。

国保特定健康診査の結果から、生活習慣病のリスクのある人へ「特定保健指導の利用券」をお届けしています。

「特定保健指導」は、無理なく、ご自身にあった健康的な方法で内臓脂肪を減らし、「健康な体」と「健康的な生活」を手に入れていただくために行っていきます。お気軽にご利用ください。

■利用方法（どちらかお選びください）

- ①医療機関などで受ける
- ②本市主催の教室や個別相談で受ける

保健師・看護師・管理栄養士などの専門スタッフが家庭訪問や電話などで、健診結果の見方・生かし方、健康づくりへのアドバイスなどもしています。



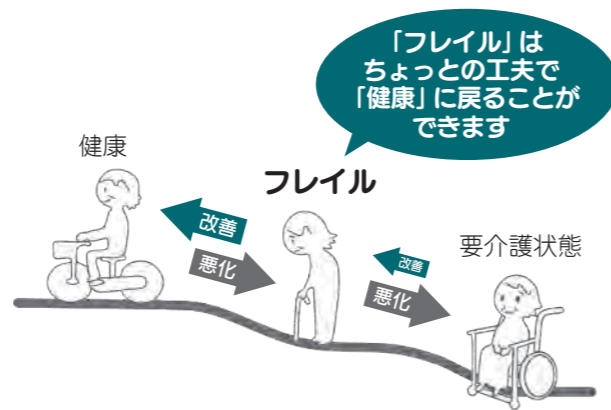
2月はフレイル予防月間

問 本庁舎鳥取市中央包括支援センター ☎ 0857-20-3457 ☎ 0857-20-3906

2月1日は「フレイルの日」です。鳥取県では2月をフレイル予防月間と定めています。

「フレイル」とは、健康な状態と介護が必要な状態の間のことをいい、加齢とともに心身が衰えた状態です。多くの人は、フレイルを経て要介護状態に進むと考えられています。

一方で、フレイルは早く気づき、適切な取り組みを行えば健康な状態に戻すことが可能です。



【5つの項目でフレイルチェック】

- 身体活動
家であまり動かない。週に1回以上外出しない。
 - 歩行速度
歩く速度が遅くなった。
 - 疲労感
疲れやすい。何をするのも面倒だと感じる。
 - 筋力低下
筋力が衰えた。
例：ペットボトルのふたが開けにくくなった。
 - 体重減少
体重を減らそうとしていないのに、半年で2%以上減少する。
- ▲5項目のうち1～2つ当てはまれば「フレイル予備軍」、3つ以上当てはまれば「フレイル」の可能性がります。

【フレイルを防ぐための3つの習慣】

- 栄養+口腔ケア
たんぱく質をはじめ、バランスの良い食事・十分な水分を摂る。口腔ケアでお口の中をよい状態に保つ。
 - 運動
家事・散歩・体操・スポーツなど、生活の中から体を動かす。外出の機会を増やす。
 - 社会参加
人と話したり、つながる機会をもつ。趣味やボランティアなど自分に合った活動を見つける。
- ▲これらは互いに関係し合っていて、どれかが欠けてもバランスが崩れてフレイルの状態が進みやすくなってしまいます。毎日の生活の中でこの3つを意識して実践し、継続していくことが大切です。



【フレイル予防イベント】

イベント名	とき	ところ
鳥取方式フレイル予防フェア	2月1日(土) 12:30～16:00	イオンモール鳥取北店
フレイル予防啓発の展示	2月3日(月)～14日(金)	中央図書館

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6年8月生	令和6年7～8月生	
1歳6カ月児	令和5年6月生	令和5年5月9日～7月5日生	
3歳児	令和4年2月生		令和4年1～2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4年12月生	令和4年12月生		令和4年12月～令和5年1月生

■発達相談（要申込み） 問 駅南庁舎こども家庭センター

☎ 0857-30-8587 ☎ 0857-20-0144

相談内容 随時相談、年少児の発達相談、5歳児発達相談

会場 市役所駅南庁舎

■離乳食講習会（要申込み）

申込み 駅南庁舎健康づくり推進課

☎ 0857-30-8582 ☎ 0857-20-3964

申込み開始 2月3日(月) 8:30～

▶5～6カ月児

日にち(3月)	会場	定員
7日(金)	市役所駅南庁舎	20人
13日(木)	鳥取東保健センター	10人

▶9～12カ月児

日にち(3月)	会場	定員
28日(金)	市役所駅南庁舎	20人

とき 13:30～15:00 (受付 13:15～)



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・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

・健康づくり推進課

☎ 0857-20-3964

健診・がん検診など

☎ 0857-20-0320

こども家庭センター

（駅南庁舎）

乳幼児健康診査など

☎ 0857-30-8587

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