



みんなの

あんしんファイル

保健事業に関するお問い合わせは、保健センター(TEL26-5670/FAX26-5660)

保健センターの場所は、伯耆しあわせの郷2階です。

健：「倉吉健康ガイド」に掲載されている事業です。各事業の対象年齢や料金などの詳細は、健康ガイドをご覧ください。

健 母子保健スケジュール

種類	対象	日程	時間	場所	持参する物	ご案内	
6か月児健康診査	平成23年11月 生まれの乳児	6/6(水) 6/7(木)		保健センター		保護者に通知します。 ※当てはまる月の次の月まで案内しています。	
1歳6か月児健康診査	平成22年11月 生まれの幼児	6/13(水) 6/14(木)	(受付時間) 13:00~13:20		・母子健康手帳 ・アンケート用紙	保護者に通知します。 ※1歳11か月までは受けることができます。	
3歳児健康診査	平成21年5月 生まれの幼児	6/8(金) 6/12(火)				保護者に通知します。 ※3歳11か月までは受けることができます。	
育児相談	市内在住の乳幼児	5/28(月)	9:30~11:30	保健センター	・母子健康手帳	保健師・栄養士による個別相談	
フッ素塗布	市内在住で希望する人	5/28(月)	9:30~11:30 13:30~15:30		中部歯科医師会 口腔衛生センター	・歯ブラシ ・母子健康手帳 (子どものみ)	歯科診察はありません。
		5/26(土)	(受付時間) 13:30~15:30			・歯ブラシ ・コップ ・母子健康手帳 (子どものみ)	歯科診察はありません。 ※要申込(申込先:口腔衛生センター TEL22-5472)
マタニティサロン	市内在住の妊婦とその家族	5/28(月)	9:30~11:30	保健センター		みんなで話ができる場です。	
離乳食講習会	生後4~7か月児の保護者	5/31(木)	(受付時間) 13:00~13:30 ※15:30終了		・母子健康手帳 ・エプロン ・筆記用具	離乳食の実習と試食 ※要申込 ※平成23年12月、平成24年1月生まれの第1子の保護者に通知します。	
えっぐクラブ(母親・両親学級)	市内在住の妊婦とその家族	5/20(日)	10:00~12:00		・母子健康手帳	ママ・パパコース① ~おはなしコース~ (小児科医師の話、個別相談、妊婦体験、赤ちゃん人形抱っこ体験)	

健 健康づくり

種類	対象	日程	時間	場所	ご案内
健康相談	市内在住で希望する人	5/25(金)	13:30~15:30	保健センター	栄養士・保健師による個別相談(食事・運動など健康について) ※要予約(予約先:保健センター TEL26-5670)

*ご希望により血圧測定、体重測定、体脂肪率、内臓脂肪レベル測定ができます。相談日以外でも随時相談を受け付けています。

健 急性灰白髄炎(ポリオ)予防接種

対象	日程		受付時間	場所
	1回目	2回目		
・平成23年7~10月生まれ ・7歳6か月未満で接種を受けていない人	5/22(火)	7/25(水)	13:00	保健センター
	5/23(水)	7/26(木)		
	5/24(木)	7/27(金)	14:00	

予防接種は感染症から体を守る大事なものです。期限内に接種しましょう。

健 厚生病院の子宮がん・乳がん検診

※要予約(予約先:保健センター TEL26-5670)

日程	場所	受付時間	健診内容
5/24(木)	厚生病院	12:10~12:50	乳がん検診(視触診)
5/25(金)~29(火)		14:45~14:55	マンモグラフィ検査

※6月以降の子宮がん・乳がん検診も受付中です。

休日急患診療機関当番表

受付時間：午前8時~翌朝午前8時
実施日：日曜日・祝日

日にち	内科	外科
5月	5日(土) 藤井政雄記念病院	三朝温泉病院
	6日(日) 厚生病院	野島病院
	13日(日) 信生病院	清水病院
	20日(日) 垣田病院	北岡病院
6月	27日(日) 野島病院	清水病院
	3日(日) 厚生病院	三朝温泉病院



保健

健康がん検診を受けましょう

倉吉市では、多くの人ががん検診を受診できるよう、医療機関で行う「医療機関検診」と公民館などで行う「集団検診」を実施しています。

どちらのがん検診を受診するときにも、「がん検診受診券」が必要です。

5月中旬までに、がん検診受診券を発送しますので、受診の際には必ず持参してください。

【対象者】

- 20～39歳女性
- 子宮がん検診受診券(はがきタイプ)
- 40～84歳男女
- 各種がん検診受診券(封書タイプ)
- 85歳以上の男女

がん検診受診券の申し込みが必要です。保健センターに申し込んでください。
※新たに転入した、受診券が届かないなどの場合は、郵送しますのでご連絡ください。

【受診方法】

医療機関検診
協力医療機関で受診することができます。

集団検診

地区公民館などで受診することができます。

【受診期間】

5月21日(月)～平成25年2月末
※受診したい医療機関に必ず予約をしてから受診してください。

【そのほか】

がんセット検診

40歳以上の人を対象に、医療機関で胃がん検診・大腸がん検診・肺がん検診のセット検診が受診できます。

セットでがん検診を受けると、自分の都合のよい時に、自己負担金が少なくて受診できます。

この年齢は、今年がチャンス！
大腸がん検診、子宮頸がん・乳がん検診が無料

がんによる死亡を減らすためのがん検診推進事業として、特定年齢の人に対して「無料クーポン券」を配布します。対象者には、大腸がん検診、子宮頸がん検診、乳がん検診

を無料で受けられる「がん検診無料クーポン券」と「検診手帳」を郵送します。

健康のために、がんを早期に発見し、早期に治療することができますように、この機会にがん検診を受けましょう。

【対象年齢】

子宮がん検診

前年度(昨年)の4月2日から今年の4月1日までの間に、20歳、25歳、30歳、35歳、40歳になった女性

大腸がん検診・乳がん検診

前年度(昨年)の4月2日から今年の4月1日までの間に、40歳、45歳、50歳、55歳、60歳になった人(乳がん検診については女性)

※対象者には、案内通知を郵送しています。

5月31日は世界禁煙デー

喫煙は、「がん」、「心疾患」、「脳卒中」などの病気との関係指摘されています。

禁煙をしようと思っても、なかなかやめられないという人も多いのではないでしょう

か。たばこをやめられないのは意志が弱いからではありません。ニコチンが持つ強い依存性が原因です。

このような喫煙習慣は「ニコチン依存症」といわれ、治療が必要な病気だと言われています。禁煙治療は、指定の医療機関で健康保険を適用して受けることができます。

【5月31日は、世界保健機関(WHO)の定める「世界禁煙デー」】

■世界禁煙デー関連イベント

とき…5月27日(日)午後1時～3時
ところ…パープルタウン

内容

- ・ニコチン依存度チェック
- ・呼吸一酸化炭素濃度測定
- ・ニコチンガム配布
- ・展示コーナー
- ・禁煙宣言箱の設置 など
- 参加費…無料

※医師・歯科医師・薬剤師による個別相談、禁煙指導、ニコチンパッチの処方もあります。

問 中部総合事務所健康支援課

TEL 23-3143 / FAX 23-4803、または保健センター TEL 26-5670 / FAX 26-5660

未来のために広げよう
再生可能エネルギー



28-1111 株式会社 エナテクス
倉吉市海田西町2-37 http://www.enatex.co.jp

広告募集!! 倉吉市総合政策課
TEL 22-8161 / FAX 22-8144

献血にご協力ください

【全血献血】

とき 5月27日(日)9:30～15:00

ところ 倉吉未来中心

問 鳥取県赤十字血液センター(TEL 0857-24-8101)



みんなの

あんしんファイル

国民健康保険

National Health Insurance

特定健診を受診し、健康づくりに役立ててください。

特定健診

40歳から74歳の国民健康保険被保険者を対象にした「特定健診」が始まります。

医療機関健診は5月21日(月)から、地区公民館などで行う集団健診は6月から始まります。

これは、医療費の多くを占める糖尿病や脳血管疾患などの生活習慣病を予防・改善することを目的に、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した健診です。

また、現在、治療中・通院中の人も特定健診の受診の対象となります。

■受診に必要なもの

・特定健診受診券(はがきサイズ・緑色)※5月中旬に送付予定

・国民健康保険被保険者証

■受診場所

特定健診は、地区公民館などでの集団健診、または医療

機関健診のいずれかで受診することができます。

■受診期間

5月21日(月)～平成25年2月28日(木)

人間ドック・脳ドック

平成24年度国民健康保険・脳ドックが始まります。

生活習慣病のほとんどは、進行するまで自覚症状がありません。疾病の早期発見と予防に国民健康保険・脳ドックを活用してください。

なお、国民健康保険・脳ドックは特定健診の項目を含んでおり、特定健診を二重に受診することはできません。

■対象者

国民健康保険被保険者で、保険料を完納している人間ドック…40歳～74歳(定員なし)

脳ドック…40歳～69歳(定員150人)

※定員数を超えた場合は、ご希望に添えないことがあります。

■申込開始

とき…6月1日(金)午前8時30分
ところ…医療保険課 および

関金支所支所管理課

※人間ドックは定員がありませんので、市への申し込み前に希望の医療機関に予約することができます。

※藤井政雄記念病院への申し込み…平日のみ(専用電話…☎2612125/正午～午後1時30分、午後4時30分～6時)

■受診期間

6月1日(金)～平成25年2月28日(木)

※必ず期間内に受診してください。

■申し込みに必要なもの

・国民健康保険被保険者証
・特定健診受診券
・がん検診受診券
・大腸がん検診無料クーポン券(交付を受けている人)

問 医療保険課 ☎2218124 / ☎2212954

※国民健康保険、人間ドック、脳ドックの申し込みや問い合わせは、関金支所支所管理課

☎4512111 / ☎4513964)でも受け付けます。

※受診料金や地区公民館などの健診の日程、受診できる医療機関などは、「くらし健康ガイド」をご覧ください。

介護予防事業を紹介します

介護予防

5月の認知症の人と家族の会 「家族の集い」

介護家族・介護体験者が参加して、お互いが抱えている悩みを語り合い、分かち合ったり、情報交換したり、何でも話し合える場です。

気軽に参加してください。

倉吉会場 第3木曜日

とき：5月17日(木)午前10時～正午
ところ：倉吉交流プラザ

関金会場 7月、10月、1月の第1木曜日

問 長寿社会課 ☎22-7851 / ☎22-2954

5月ホッといきいき教室

～介護予防教室～

とき：5月30日(水)午前10時30分～午後3時
内容：午前「音楽を楽しもう」

講師：山本 喜三さん

午後自由時間(脳トレクイズ、ニュースポーツ、健康相談など)

ところ：グリーンスコレセきがね

参加料：1,300円(昼食・入浴料)

募集条件：65歳以上で、介護認定を受けていない人

*毎月申し込みが必要です。送迎希望も受け付けます。

問 長寿社会課 ☎22-7851 / ☎22-2954



まちかど ピンナツつ

～上灘中央交流促進事業竣工式～

活力あるまちまちづくりの拠点が完成

4月3日(火)

上灘中央交流促進事業では、老朽化が著しかった市営米田町住宅、上灘公民館、子育て総合支援センターの建て替えを中心に、上灘中央公園周辺を整備しました。平成18年度に始まり、このたび市営うわなだ中央住宅の完成をもって竣工式が開催されました。うわなだ中央住宅には、子育て総合支援センター「おひさま」や防災倉庫も配置され、石田市長は、「防災、子育て支援の拠点として、役割を十分に果たし、地域の元気づくりに有効活用されることを願っています」とあいさつしました。



～第27回くらし打吹流しびな～ 健やかな成長を絵馬に託して

4月8日(日)

子どもを病気や災いから守るため、ひな人形の絵馬を形代にし、願いを託して玉川に流す、この倉吉の春の恒例行事には、今年も大勢の参加者と見学者が訪れました。

子どもたちは、「じがじょうずにかけるようになりますように」などと書かれた絵馬を次々と玉川に流し、小さな手を合わせていつまでも見送っていました。今年は春先に冷え込み、桜の開花は遅れましたが、会場には菜の花などが飾られ、春らしい彩りと日差しが子どもたちを優しく包み込んでいました。



～鳥取県内四市と鳥取大学との連絡協議会～

地域貢献や産官学連携の強化を

4月18日(水)

鳥取大学の地域貢献や産官学連携などについて、県内四市との一層の連携強化をねらいとした連絡協議会が倉吉市役所で開催されました。産業・雇用の再構築、地域医療の確立、防災・減災対策、地域づくり・まちづくり、鳥大生の地域交流など多岐に渡るテーマで、四市と鳥取大学がそれぞれに向けた提案、要望を出し合い活発な意見交換がされました。能勢隆之鳥取大学長は、「今後は社会情勢に対応した地域社会システムの構築が必要であり、従来の枠組みを変えていくことが重要」と話しました。



広報委員中!! 倉吉市総合政策課
TEL 22-8161 / FAX 22-8144

合気道会員募集

☆稽古日時
火・土曜日を除く毎日
19:00～21:00

☆稽古場所
西倉吉教室
(倉吉市西倉吉町254-2)

合気道倉吉道場



近くにお越しの際は見学だけでも結構です
どうぞお立ち寄りください。

【問合せ】090-3634-4796 松浦一夫

パソコン修理・データ復旧

年中無休／ご相談・お見積無料

パソコントラブルでお悩みの方は是非
ご家庭・職場のPC環境をフルサポート!!

ワイスパソエール

9:00～19:00

倉吉市堺町2丁目239-41

堺町バス停から徒歩1分

内閣府認証 パソコン整備士協会登録

TEL 0858-23-4564

気軽にご連絡を 地方配送いたします。

- 奥出雲はざかけコシヒカリ 3,600円/10kg
- 三朝コシヒカリ 3,400円/10kg
- 新米コシヒカリ 3,200円/10kg
- コシヒカリブレンド 2,800円/10kg
- 玄米 2,700円/10kg
- モチ米 400円/1kg

秋本農園



0120-366220 ※年中無休
倉吉市大塚(秋本吉人) 電話26-4128 / 26-4138