



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	そのほか
6か月児健康診査	平成24年5月 生まれの乳児	12/5(水) 12/6(木)		保健センター		保護者に通知します。 ※当で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23年5月 生まれの幼児	12/12(水) 12/13(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11月 生まれの幼児	12/7(金) 12/11(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	11/26(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	11/26(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)
		11/24(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:口腔衛生センター (TEL22-5472)
マタニティサロン	市内在住の妊婦と家族	11/26(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	11/29(木)	13:30~15:30		・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24年6月、7月生まれの第1子の保護者に通知します。

## 健 健康づくり

種類	対象	日程	時間	場所	そのほか
健康相談	市内在住で希望する人	11/22(木)	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: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 集団健康診査

日程	場所	受付時間	健診内容
11/27(火)	社公民館	8:00 10:00	・特定健診 ・長寿(後期高齢者)健診 ・一般健診 ・がん検診(胃・肺・大腸・前立腺・子宮・乳) ・肝炎ウイルス検査

## 健 レディース検診

日程	場所	受付時間	健診内容
11/21(水)	関金総合文化センター	12:50	・子宮がん検診 ・乳がん検診(視触診・マンモグラフィ検査)
11/27(火)		13:30	

※要予約:保健センター(TEL26-5670)

## 健 厚生病院の子宮がん・乳がん検診

日程	場所	受付時間	健診内容
11/8(木)、15(木)	厚生病院	12:10~12:50	・子宮がん検診※ ・乳がん検診(視触診検査)
11/9(金)~13(火)		14:45~	・乳がん検診 (マンモグラフィ検査)
11/16(金)~20(火)		14:55	

※要予約:保健センター(TEL26-5670)

※子宮がん検診は、すでに定員に達しているため、申込受付は終了しています。

※休日健診、11月以降のレディース検診、厚生病院子宮がん・乳がん検診の申し込みも受付中です。

## 休日急患診療機関

受付時間：午前8時~翌朝午前8時

実施日：日曜日・祝日

日程	内科	外科
11/11(日)	野島病院	北岡病院
11/18(日)	藤井政雄記念病院	清水病院
11/23(金)	厚生病院	三朝温泉病院
11/25(日)	垣田病院	野島病院
12/2(日)	信生病院	清水病院



献血にご協力ください

【全血献血】



とき 11/25(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  
(TEL0857-24-8101)



保健

4種混合予防接種が始まりました

11月1日(木)から、ジフテリア、百日せき、破傷風、不活化ポリオワクチンの4種混合ワクチンの定期接種が始まりました。

対象年齢…生後3か月から生後90月未満(平成24年8月1日生まれ以降の人)  
※平成24年7月以前生まれで、3種混合とポリオ予防接種の両方を1度も受けたことがない人が、4種混合予防接種を希望する場合は、保健センターにお問い合わせください。

保健センター ☎26-56670  
☎26-5660

12月1日は世界エイズデー

WHO(世界保健機構)は、エイズのまん延防止と、患者や感染者に対する差別・偏見の解消を図ることを目的に、12月1日を「世界エイズデー」と定め、エイズに関する啓発活動などの実施を提唱しています。

理解と支援の象徴…レッドリボン

エイズで死亡した人々への追悼の気持ちと、エイズに苦しむ人々への理解と支援を示すものです。



・HIV感染者、エイズ患者は今も静かに広がっています。  
・HIV/エイズは若い世代だけの問題ではありません。  
・HIV/エイズは、特別な人だけの特殊な病気ではありません。

感染の8割以上が性行為によるものです。  
・HIV/エイズを予防するためには、正しい知識と行動があれば安心です。  
・HIVの検査を受けましょう。

検査を受けることで、HIV感染の早期発見につながります。  
薬をきちんと服用すれば、

これまで通りの生活を送ることができます。

問 エイズ検査・相談窓口(倉吉保健所内) ☎23-3145

脂質異常症(高脂血症)予防講演会

脂質異常症は、心臓病や脳血管疾患を引き起こす動脈硬化の大きな危険因子です。  
正しい知識を持ち、予防することが大切です。

【とき】

11月28日(水)午後1時30分～3時30分(受付は、午後1時～)

【ところ】倉吉交流プラザ 視聴覚ホール

【講演①】

演 題…「脂質異常症(高脂血症)に関する最新情報」

講 師…西田 法孝さん(西田内科院長)

【講演②】

演 題…「食事で防ぐポイントとは」

講 師…倉吉市管理栄養士

【入場料】無料(申込不要)

住民健康講座「糖尿病予防講演会」

【とき】11月10日(土)午後2時～3時45分

【ところ】新日本海新聞社 中本本社

【講演①】  
演 題…「糖尿病をよく知ろう」  
講 師…池田 匡さん(住吉内科眼科クリニック医師)

【講演②】

演 題…「糖尿病に対する運動療法」

講 師…平田 和義さん(垣田病院理学療法士)

【入場料】無料(申込不要)

問 中部医師会 ☎23-1321  
☎23-1323

市民と睡眠医療をつなぐ「いびきと眠りの市民公開講座in倉吉」

いびき、眠い。あなたは睡眠時無呼吸??

【とき】11月10日(土)午後2時～3時30分

【ところ】地域交流センター アザリアホール 大ホール(倉吉病院隣接)

【講演】

演 題…「悪いいびきに要注意! 体内時計のバランスを崩す睡眠時無呼吸」

講 師…鰐岡 直人さん(鳥取大学医学部教授)

【入場料】無料(申込不要)

問 鳥取県中部呼吸睡眠研究会 ☎0857-38-3061

後納制度(国民年金保険料の納付可能期間の延長)の納付が始まりました。

これまで、国民年金保険料を納め忘れたまま2年を超えると保険料を納めることができなくなりました。しかし、本年10月から3年間に限り、過去10年以内の納め忘れた保険料を納めることができる「後納制度」が始まりました。

過去10年以内の保険料を納めることで、将来の年金額を増やしたり、受給権につなげることができるようになります。

また、「年金機能強化法」により、平成27年10月からは、受給資格期間が、これまでの25年(300月)から10年(120月)に短縮される予定です。

これまで受給資格期間を満たしていなかった人が年金を受給できる場合や、後納制度を利用することで受給できるようになる場合があります。

※後納制度は、事前申し込みが必要  
です。審査の結果、利用できない場合があります。

詳しくは、国民年金保険料専用ダイヤル ☎0570-011-050、またはお近くの年金事務所へお問い合わせください。

# レッツ! 介護予防

## 11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、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：11月15日(木)午前10時～正午

ところ：倉吉交流プラザ

### 関金会場 1月の第2木曜日

問 長寿社会課 (☎ 22-7851 / ☎ 22-2954)

## 11月ホッといきいき教室

### ～介護予防教室～

【とき】11月29日(木)午前10時30分～午後3時

【内容】午前：「ミニ運動会」

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】グリーンスコアセキがね

【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1週間前までに申し込みが必要です。

※送迎を希望する場合は、送迎します。

※欠席する場合は、前日までに必ず連絡してください。

問 長寿社会課 (☎ 22-7851 / ☎ 22-2954)

## 鳥取短期大学 「とりたん生と語る会」を開催!

鳥取短期大学  
キャンパス  
だより  
202



国際文化交流学科の授業(地域交流(2年次必修)では、学生が地域へ出かけて、地域住民と触れ合いながら調査活動を行っています。

今年を上井地区のお店について調査しました。

その一環として、9月29日(土)に上井公民館において、「とりたん生と語る会」若者から見た上井「お店編」を行いました。

### 「鳥取短期大学就職面接会」を開催!

10月3日(水)、鳥取短期大学を会場に、就職面接会を開催しました。

「超就職氷河期」と言われる現状であっても、一人でも多くの学生が内定を得られるよう、ハローワーク倉吉と共催し、地元企業のほか、県内外の企業・施設、計17社の協力を得て実施しました。

当日の会場内は、学生たちの熱気があふれ、人事担当者の丁寧な説明に、メモを取りながら熱心に耳を傾ける学生の姿が印象的でした。

開催しました。

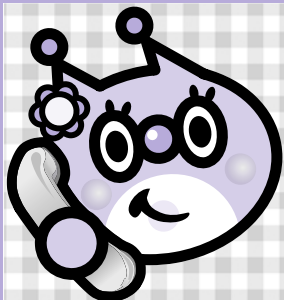
「とりたん生と語る会」には、上井地区の住民や、調査に協力していただいた上井商工連盟に加盟する店舗の関係者などの参加がありました。

前半は、学生が行った聞き取り調査の結果や考察、学生が一住民として地域の活性化のために何ができるのかについて、若者らしい視点から提言を行いました。

後半は、学生と地域住民が、上井地区の活性化について、活発な意見交換を行いました。

学生からは「学内開催なのでじっくり説明を聞くことができた」などの声が多く寄せられました。

本学では、今後とも学生一人一人をしっかり育て、地元企業や関係機関の協力をいただきながら、就職支援に取り組みたいと考えています。



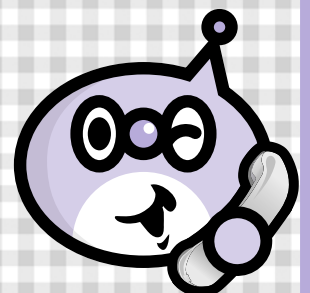
ケブルプラス 電話 どうしなら  
日本全国どこでも

# 24時間通話無料

三朝・関金エリアサービス開始!

NCN 日本海ケーブルネットワーク株式会社

●お申し込み・お問い合わせは [年中無休 9:20~18:00]  
倉吉 (0858) 26-6131  
TEL



広島県倉吉市  
倉吉市総合政策課  
(☎ 22-8161 / ☎ 22-8144)

