



国民健康保険



倉吉市国民健康保険運営協議会
委員を公募

国民健康保険事業の運営に
関する重要事項(保険料の料率
や給付内容など)を審議してい
ただく委員を募集します。

記載した書類(様式は問いま
せん)を、医療保険課に提出し
てください。

募集条件…倉吉市に住所を有
する国民健康保険の被保険者
募集人数…2人程度

※申込者の中から、選考によ
り決定します。決定後は申
込者本人に連絡します。

申込期間…6月9日(月)～20
日(金)

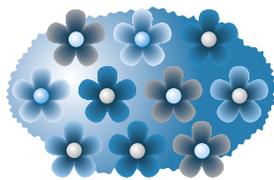
※詳しくは、医療保険課にお
問い合わせください。

申込方法…住所、名前、連絡
先の電話番号、応募の動機を

※申込・問合せ先…医療保険課(☎
2218124 / FAX 2212954)



平成20年度の国保人間ドック・ 脳ドック



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。疾病の早期発見に国
保人間ドック・脳ドックをご
利用ください。なお、国保人
間ドック・脳ドックを受診し
た人は、特定健診を受診する
必要はありません。

【対象者】

- ▼倉吉市国民健康保険に加入
し保険料を完納している人
- ▼人間ドック 40歳～74歳
(定員…100人)
- ▼脳ドック 40歳～69歳(定
員…50人)

※予定人数を超えた場合は、
ご希望に添えないこともあ

りますのでご了承ください。
申込開始…6月2日(月)午前
8時30分～
受診期間…6月2日(月)～平
成21年2月28日(土)

申込に必要なもの…国民健康
保険証・特定健診受診券
その他…検診内容、協力医療
機関などについては、「くらし
し健康ガイド」をご覧ください
。なお、協力医療機関につ
いて、新たに三朝温泉病院が
追加になっています。

※申込・問合せ先…医療保険課(☎
2218124 / FAX 2212954)
または関金支所支所管理課(☎45
12111 / FAX 4513964)



長寿医療制度(後期高齢者医療制 度)に伴う国民健康保険保険料 口座振替の確認を

国民健康保険料の納付義務
者は世帯主となっています。

世帯主が国民健康保険に加
入していても同一世帯に
国民健康保険加入者がいる場
合、擬制世帯主として納付義
務者となります。

平成20年4月以降、長寿医
療制度へ移行となった世帯主
で、これまで国民健康保険料
の口座振替を利用している人
についても、同一世帯に国民

健康保険加入者がいる場合、
擬制世帯主として、引き続き
国民健康保険料は指定の口座
より振替となります。

口座を変更される場合は、
6月13日(金)までに、預(貯)
金通帳・通帳の届印を持参し
て、金融機関で変更手続きを
お願いします。

※問合せ先…医療保険課(☎221
8124 / FAX 2212954)

特別医療制度

「ひとり親」資格証の更新

現在使われている特別医療費受給資
格証は有効期限が6月30日になつてい
ます。7月1日から新しい資格証に切
り換えますので、この医療を受けてい
る人は、更新の手続きをしてください。
なお、関金庁舎でも更新を受付しま
す。その場合は、事前に医療保険課へ
連絡してください。

と き…6月23日(月)～30日(月)

ところ…医療保険課または関金支所支
所管理課

必要なもの…保険証・印鑑・特別医療
費受給資格証

※1月1日以降に倉吉市に転入した人
は、「所得・課税証明書」(前住所地の
市区町村役場で申請)を持参してくだ
さい。その場合、所得税が非課税の
人のみ対象となります。

なお、新規に申請される場合も、
前年の所得税が非課税の人が対象に
なります。

※問合せ先…医療保険課(☎2218124
/ FAX 2212954)

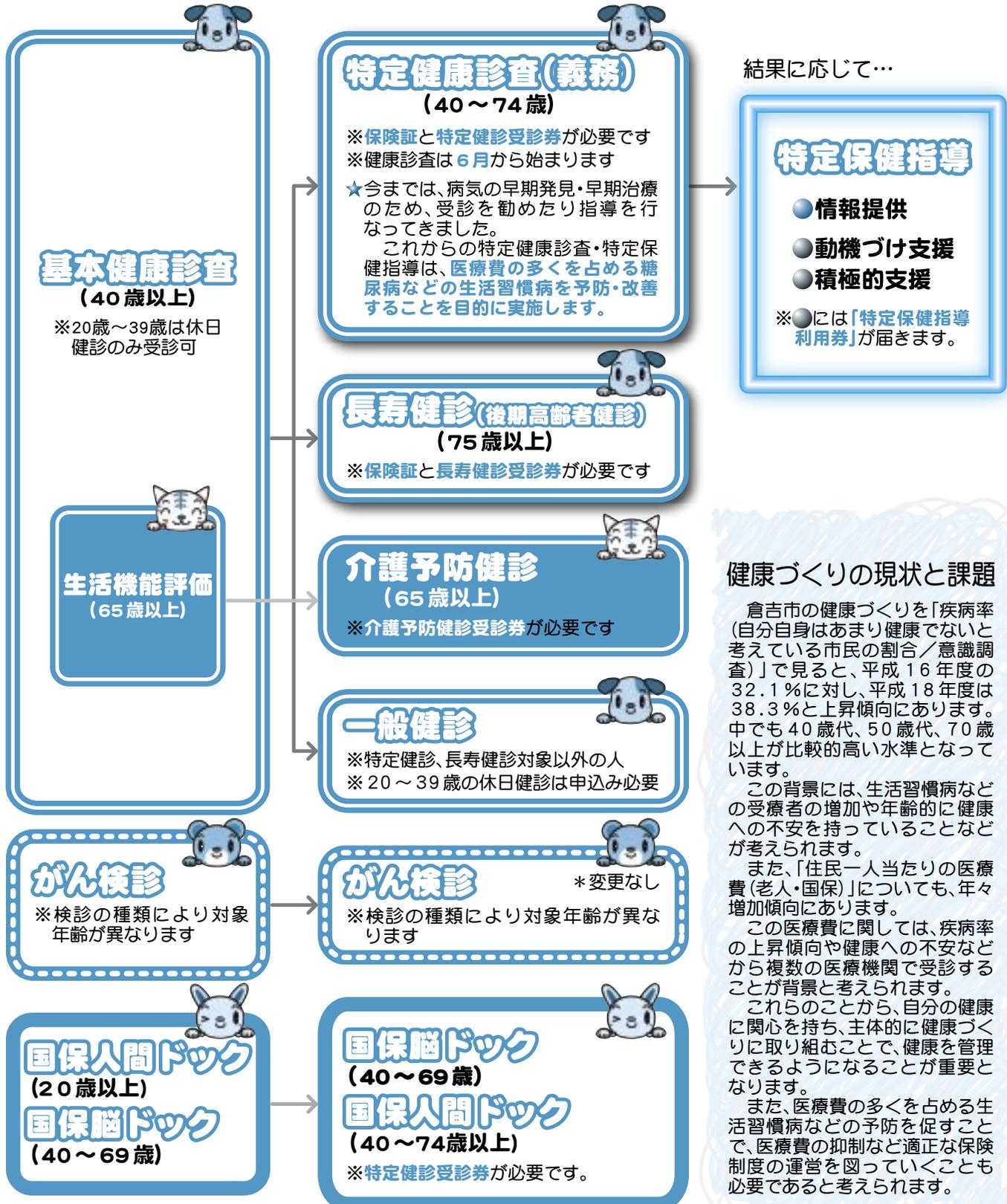


健康づくりのための各種健診を受診しましょう

医療制度改革に伴い、市で行なっている各種健診の制度が変わりました。すでに始まっている健診もありますが、皆さんのもに各種健診ごとに「受診券」が届きます。受診券の内容を確認して、受診してください。
 健康づくりは、みなさんにとって、とても大切なものです。生活習慣病などを予防するためにも、健診を受診し、健康づくりに役立ててください。

【平成19年度】

【平成20年度】



健康づくりの現状と課題

倉吉市の健康づくりを「疾病率(自分自身はあまり健康でないと考えている市民の割合/意識調査)」で見ると、平成16年度の32.1%に対し、平成18年度は38.3%と上昇傾向にあります。中でも40歳代、50歳代、70歳以上が比較的高い水準となっています。

この背景には、生活習慣病などの受療者の増加や年齢的に健康への不安を持っていることなどが考えられます。

また、「住民一人当たりの医療費(老人・国保)」についても、年々増加傾向にあります。

この医療費に関しては、疾病率の上昇傾向や健康への不安などから複数の医療機関で受診することが背景と考えられます。

これらのことから、自分の健康に関心を持ち、主体的に健康づくりに取り組むことで、健康を管理できるようになることが重要となります。

また、医療費の多くを占める生活習慣病などの予防を促すことで、医療費の抑制など適正な保険制度の運営を図っていくことも必要であると考えられます。

※詳しくは「くらし健康ガイド」をご覧ください。



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。

健康相談

対象	日程	時間	内容
食事、運動など健康についてどなたでも気軽にご相談ください。	6月17日(火)	(受付時間) 13:30~15:30	栄養士・保健師による個別相談 ところ：保健センター健康相談室 (伯耆しあわせの郷2階) ※栄養士の相談は要予約(TEL26-5670)

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

健康スケジュール

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19年12月生まれの乳児	7/1(火) 7/2(水)		保健センター(伯耆しあわせの郷内)		*保護者に通知します 当てはまる月の次の月までのご案内しています。
1歳6か月児健康診査	平成18年12月生まれの幼児	7/4(金) 7/8(火)	(受付時間) 13:00~13:40		・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。未受診の幼児は受けてください。
3歳児健康診査	平成17年6月生まれの幼児	7/9(水) 7/10(木)				*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。未受診の幼児は受けてください。
育児相談	生後5か月以上の乳幼児	7/14(月)	9:00~11:00		・母子健康手帳	保健師・栄養士(午前中のみ)による個別相談を行います。
	生後5か月までの乳児	7/14(月)	13:30~15:30			
離乳食講習会	生後4か月~7か月児の保護者	7/16(水)	13:30~15:40		・母子健康手帳 ・エプロン ・筆記用具	*平成20年2・3月生まれの第1子の保護者に通知します
母親学級(えっくクラブ)	市内在住の妊婦	7/13(日)	10:00~12:00 (受付時間) 9:30~10:00		・母子健康手帳	内容：ママ・パパコース②(ビデオ視聴・お父さんの妊婦体験・木浴実習) *申込が必要
フッ素塗布	市内在住で希望する人	7/28(月)	9:30~11:30 13:30~15:30	・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。	
		7/26(土)	(受付時間) 13:30~15:30	中部歯科医師会口腔衛生センター	・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。 *申込が必要(申込先：口腔衛生センターTEL22-5472)

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
6月 1日(日)	藤井政雄記念病院	清水病院
8日(日)	信生病院	厚生病院
15日(日)	垣田病院	三朝温泉病院
22日(日)	厚生病院	野島病院
29日(日)	信生病院	清水病院
7月 6日(日)	野島病院	北岡病院
13日(日)	藤井政雄記念病院	厚生病院

乳がん検診協力医療機関の変更のお知らせ

藤井政雄記念病院：7月1日(火)から変更になります。
《変更内容》乳がん検診(視触診)がなくなります。マンモグラフィ検査は引き続き受けることができます。
※問合せ先：保健センター(TEL26-5670/FAX26-5660)

「くらし健康ガイド」の訂正

【訂正するところ】

- ・13頁：「肺がん検診 医療機関」2段目
【誤】胸部レントゲン検査→【正】胸部レントゲン検査・喀痰検査
 - ・15~16頁：医療機関健診を追加します
【赤碕診療所】住所：琴浦町赤碕1920-74 TEL55-0624
検査項目：特定・一般・長寿・介護予防健診、胃がん(内視鏡)・乳がん(視触診・マンモ)検診
 - 【松田医院】住所：倉吉市伊木201-6 TEL26-9909
追加項目：介護予防健診
- ※問合せ先：保健センター(TEL26-5670/FAX26-5660)

健康

歯の衛生週間行事

「よい歯のコンクール表彰」ほか
 と き… 6月5日(木)午前9時30分
 ところ… 中部歯科医師会館
 歯および口腔についての各種相談フッ素塗布、歯科健康診断
 と き… 6月8日(日)午前9時～11時30分
 ところ… 中部歯科医師会館
 中部地区児童・生徒の絵画ポスター・標語作品の展示
 と き… 7月11日(金)～17日(木)※17日は午後5時まで
 ところ… 倉吉未来中心 アトリウム
 ※問合せ先… 鳥取県中部歯科医師会 (☎2215472)

6月は「食育月間」
 毎月19日は「食育の日」

倉吉市では今年3月に「食で育む豊かなころ元気なからだ」を目指して「倉吉市食育推進計画」を策定しました。
 事前に市民の皆さんにアンケート調査を実施した結果、20代、30代の朝食欠食率が約3割。朝食を1人で食べる子どもが小学生1割、中学生2割、高校生4割弱。
 手伝いをする高校生は6割弱という状況でした。
 家族そろって囲む楽しい食卓は、家族の貴重なコミュニケーションの場になり、豊かな心が育ちます。「早寝・早起き!家族みんながそろって朝ごはん!」を合言葉に、1日のスタートである朝食を、なるべく家族そろって楽しく食べることから始めましょう!
 また、地元でとれた栄養価の高い旬の食材を取り入れ、次世代を担う子どもたちにするさとの味を残し、伝えましょう。そしてごはんを主食とした日本型食生活を通してメタボリックシンドロームなど、生活習慣病の予防に努めましょう。

倉吉市制施行55周年事業
倉吉市食育シンポジウム

食育ジャーナリストで有名な砂田登志子さんを講師に迎えてシンポジウムを開催します。児童生徒のポスター展示・じげの味の展示もあります。

と き：7月6日(日) 10:00～12:00
 ところ：倉吉未来中心大ホール

内 容：☆倉吉市食育推進計画の概要説明
 ☆基調講演「幸福は口福から」
 講師 砂田 登志子さん

☆活動事例発表
 ☆くらよし元気体操紹介

参加料：無料
 ※問合せ先：保健センター(☎26-5670/☎26-5660)

くらよし元気体操普及員養成講座受講生募集

くらよし元気体操の普及員養成講座(「全身体操編」と「介護予防編」)を行います。普及員は体操を地域の人へ紹介・指導していくリーダーです。あなたも、近所の人や友人、公民館などの集まりの中で、くらよし元気体操を楽しくやってみませんか?
 対象者… どなたでも参加できます。

日 程… 下表のとおり(①～④の教室を選んでください)
 受講料… 無料
 用意するもの… 体操のできる服装、飲み物
 申込締切… 7月14日(月)
 講 師 申込締切… 7月14日(月)
 ▼講 義 加藤 敏明さん(鳥取大学医学部准教授)
 ▼実技・講習 加藤 朋子さん(鳥取大学健康スポーツ科学講師)
 佐伯 秀宣さん(清水病院理学療法士)

会 場… 保健センター
 ※申込・問合せ先… 保健センター(☎2615670/☎2615660)

くらよし元気体操普及員養成講座 日程

全身体操編		介護予防編		内 容
7月27日(日) 13:30～15:30				【講義】くらよし元気体操を通しての健康づくり 【実技】体操の紹介・少しだけ動いてみよう
①(13:30～15:00)	②(19:00～20:30)	③(13:30～15:00)	④(19:00～20:30)	※①～④の中から選んでください。
8月1日(金)	8月4日(月)	8月2日(土)	7月31日(木)	【実技・講習】やってみよう!くらよし元気体操!
8月8日(金)	8月11日(月)	8月9日(土)	8月7日(木)	【実技・講習】覚えてみよう!くらよし元気体操!
8月19日(火)	8月17日(日)	8月16日(土)	8月12日(火)	【実技・講習】完成させよう!くらよし元気体操!
8月25日(月)	8月27日(水)	8月23日(土)	8月21日(木)	【実技・講習】伝えよう!くらよし元気体操!
8月31日(日) 13:30～15:30				【講義】体操を行うにあたっての安全配慮 【実技】まとめ

～自殺予防緊急メッセージ～
 あなたのきもちがづらいときに…一人で抱え込まずに誰かに相談してみませんか?
【相談機関】
 鳥取いのちの電話(毎日12:00～21:00)
 ☎0857-21-4343
 精神保健福祉センター(平日8:30～17:30)
 ☎0857-21-3031
 中部総合事務所福祉保健局(平日8:30～17:30)
 ☎23-3127
 倉吉市保健センター(平日8:30～17:30) ☎26-5670
 倉吉市長寿社会課(平日8:30～17:30) ☎22-7851
 倉吉市福祉課(平日8:30～17:30) ☎22-8118

借金苦や多重債務などの経済的問題について
【消費者生活相談室】
 ☎22-3000
 平日8:30～17:00
【法テラス鳥取】
 平日9:00～17:00
 ☎050-3383-5495

献血にご協力ください

【全血献血】
 と き 6月29日(日)9:30～15:00
 ところ 倉吉未来中心
 ※問合せ先：鳥取県赤十字血液センター(☎0857-24-8101)

【成分献血】 申込期限：6月13日(金)
 と き 6月19日(木) 9:00～12:00
 ところ 倉吉市役所駐車場
 ※申込・問合せ先：倉吉市保健センター(☎26-5670/☎26-5660)

レッツ! 介護予防

6・7月ホッといきいき教室 ~介護予防教室~参加者募集

65歳以上の介護認定(要支援・要介護認定)を受けていない人を対象に閉じこもりを予防し、いつまでも元気で過ごせるよう介護予防教室を開催します。

と き：6月10日(火)午前10時30分～午後3時

7月 8日(火)午前10時30分～午後3時

内 容：(午前)楽しくからだを動かそう

(午後)自由時間(頭の体操、ニュースポーツ、健康相談など)

ところ：グリーンスコレせきがね

参加料：1,200円(昼食・入浴料)程度

募集条件：65歳以上で、介護認定を受けていない人

*毎月申し込み必要。送迎希望の人は送迎します。詳細はお問い合わせください。

※申込・問合せ先：長寿社会課(TEL 22-7851 / FAX 22-2954)

6月の認知症の人と家族の会「家族の集い」ご案内

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。気軽にご参加ください。

倉吉会場 と き：6月19日(木)午前10時～正午(定例第3木曜)

ところ：ヘルパーステーション蔵まち(幸町)

◎6月は関金会場と倉吉会場の合同開催で、関金会場はありません。

※問合せ先：ヘルパーステーション蔵まち(TEL 24-0371 / FAX 24-0372)

長寿社会課(TEL 22-7851 / FAX 22-2954)

出前介護予防教室や高齢者のご相談は、お住まいの地区担当の地域包括支援センターにお問い合わせください。

【上北条・社・高城地区】うつぶき地域包括支援センター (TEL 26-6378)

【上井・西郷・灘手地区】マグノリア地域包括支援センター (TEL 26-3922)

【上灘・成徳地区】倉吉中央地域包括支援センター(上灘・成徳) (TEL 22-6102)

【明倫・小鴨地区】明倫・小鴨地域包括支援センター (TEL 23-7106)

【北谷・上小鴨・関金地区】かもがわ地域包括支援センター (TEL 45-3888)

～地域みんなで進める集落づくり～

小田地区プランターへの花植栽

4月29日(火)



4月29日(火)に小田自治公民館で、平成19年度から実施されている「農地・水・環境保全向上対策事業」の一環として、プランターへの花の植栽が行われました。大人も子どもも総出で作業を行い、小田地区全世帯とメイン通りへ全部で150個が配布されました。



今、必要な地域づくり

生きていけばいずれは高齢者になり、だれもが高齢者の問題に直面する可能性があります。すべての人が安心して暮らせるように助け合える地域づくりが、今求められています。

寝たきりや認知症など介護を要する高齢者を抱えている家庭の人は、日ごろから近所の人に事情を話しておくようにしましょう。また、地域の人は、そうした家庭や一人暮らしの高齢者をやさしく見守り、声をかけるなどして、地域から孤立させないようにしましょう。「ご近所の底力」を生かして、声かけや見守りなど気軽に行えることから始めましょう。

住み慣れた地域でいつまでも安心して暮らせるまちづくりをひとりひとりが心がけていきたいですね。

※問合せ先：長寿社会課(TEL 22-7851 / FAX 22-2954)