

みんなで巡ろう、麒麟のまち！

「日本遺産 御周印」の押印場所を拡大し、「日本遺産 地域印」を開始します

☎ 本庁舎文化交流課（34番窓口） TEL 0857-30-8021 FAX 0857-20-3040

本市を含む麒麟のまち圏域では、これまで岩美町と新温泉町を御周印の押印場所としていました。このたび、押印場所を1市6町に拡大し、自治体ごとにデザインが異なる「地域印」を始めました。

●日本遺産 御周印とは

日本各地の日本遺産に認定された地域でもらえる、来訪の印です。1つの認定地域につき、1種類の御周印が用意されています。専用の「御周印帳」にのみ押印が可能です（一般の「御朱印帳」には押印できません）。

●日本遺産 地域印とは

御周印に加えて押印できる、地域オリジナルの印です。押印場所ごとにデザインが異なるため、1つの認定地域内で複数の地域印をもらうことができます。専用の「御周印帳」にのみ押印が可能です（一般の「御朱印帳」には押印できません）。

●押印・販売価格

「日本遺産 御周印」および「日本遺産 地域印」の押印
1回 300円（税込）※1セットで300円
「日本遺産 御周印帳」1冊 2000円（税込）



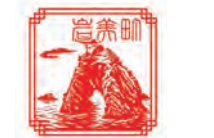
御周印帳



御周印+地域印
押印イメージ



鳥取市地域印



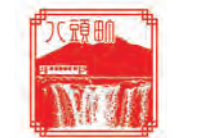
岩美町地域印



若桜町地域印



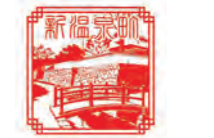
智頭町地域印



八頭町地域印



香美町地域印



新温泉町地域印

押印・販売場所および地域印デザイン

自治体	押印・販売場所	地域印デザインモチーフ
鳥取市	鳥取城跡・仁風閣 展示館	鳥取城跡・仁風閣
岩美町	道の駅 きなんせ岩美	浦富海岸
若桜町	若桜町観光案内所	若桜駅・SL
智頭町	石谷家住宅	石谷家住宅
八頭町	八頭町観光協会	八東川第二橋梁（若桜鉄道）
香美町	道の駅あまるべ	平家の家紋（百手の儀式）
新温泉町	浜坂先人記念館 以命亭	新温泉町浜坂味原川地区

無料歯周病検診が始まります！

歯周病は、日本人が歯を失う原因の第1位！
全年齢層の2人に1人がかかっているといわれています。初期はほとんど痛みがなく、気づかないうちに進行するケースが多いのが特徴です。将来の自分の歯を守るためにも、この機会に歯周病検診を受けてみませんか？

【対象者】

本市に住所を有する20歳・30歳・40歳・50歳・60歳・70歳の人および45歳・55歳・65歳の鳥取市国民健康保険加入者

【受診方法】

各歯科医院（鳥取県東部歯科医師会所属）にご予約のうえ、受診してください。

【費用】

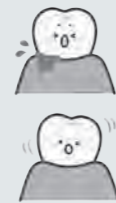
無料（6月下旬に受診券を発送予定）

【内容】

歯科医師によるむし歯・歯周病などの検査
※治療については後日保険診療での受診となり、費用は自己負担となります

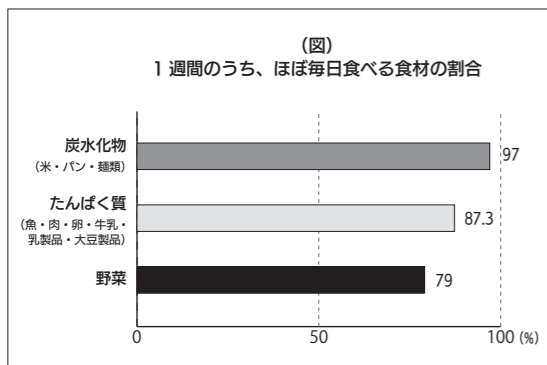
！チェックしてみましょう！ 1つでも当てはまったら歯周病かも？

- 歯磨きの時に出血する
- 歯がグラグラする
- 臭が気になる
- 歯と歯の間に物が詰まりやすい



6月は「歯と口の健康週間」「食育月間」

☎ 駅南庁舎健康づくり推進課
TEL (歯科) 0857-30-8581 (食育) 0857-30-8582 FAX 0857-20-3964



野菜を食べよう！

令和6年に実施した健康づくりに関するアンケート調査の結果では、主食・主菜・副菜をそろえ、バランスよく食べている人の割合は5割でした。また、野菜を毎日食べている人の割合が少ない傾向です（左図）。

いつもの食事に野菜料理をもう一品プラスしよう

食育月間とは、食育に対する理解を深め、健康で心豊かな生活を送ることができるよう、食育推進活動への積極的な参加や、日々実践している健全な食生活などのより一層の充実や定着を図る月間です。

糖尿病をはじめとした生活習慣病などを予防するためには、野菜摂取が欠かせないとされています。健康を維持するために必要な摂取目標量は、1日350gとされています。

野菜レシピを「活用」ください

本市では野菜をしっかりと食べて健康づくりにつなぐための「野菜たっぷりからだ活きレシピ」を作成し配布しています。ぜひ毎日の食卓へプラス1皿の野菜を取り入れるため、ご活用ください。



1日の摂取目標量



本市公式ウェブサイト野菜レシピを紹介