

■夜間・休日急患診療所【内科、小児科】

と き 夜間（毎日） 19:00～22:00
日曜・祝休日 9:00～17:00
ところ 急患診療所（富安一丁目東部医師会館前）
問 東部医師会 急患診療所 ☎ 0857-22-2782
（診療時間内のみ）

■休日急患歯科診療所

と き 日曜・祝休日 10:00～16:00
ところ 東部歯科医師会
（富安二丁目 歯科技工専門学校内）
問 東部歯科医師会 ☎ 0857-23-3197

※救急医療は、夜間や休日などに急病やケガですぐ治療が必要な患者さんのために整備されています。あくまで緊急事態に備えるもので、限られた医療スタッフで運営されています。なるべく医療機関の通常の診療時間内に受診しましょう。

休日救急当番病院・休日開局薬局

※当月分と、翌月の7日までの情報を掲載しています。
※やむを得ず当番を変更する場合がありますので、当日の新聞などでご確認ください。

■休日救急当番病院（8:30～翌8:30） ※入院治療を要するような重い病気やケガの患者さんを受け入れるための当番病院です。

県立中央病院（江津730） ☎ 0857-26-2271	2月2日（日）、11日（祝）	生協病院（末広温泉町458） ☎ 0857-24-7251	2月23日（祝）、3月1日（日）
市立病院（的場一丁目1） ☎ 0857-37-1522	2月9日（日）、24日（振）	鳥取赤十字病院（尚徳町117） ☎ 0857-24-8111	2月8日（土）、16日（日）

■日曜日・祝日に開局している薬局

鳥取県薬剤師会休日夜間薬局 ☎ 0857-50-1583	時 9:00～17:00
イオン薬局鳥取店 ☎ 0857-21-3029	時 9:00～21:00
イオン薬局鳥取北店 ☎ 0857-38-3305	時 9:00～21:00
徳吉薬局日赤前 ☎ 0857-51-1822	時 8:30～19:00
ドラッグストアエース スーパーモール鳥取店 ☎ 0857-39-8710	時 9:00～20:00

■祝日に開局している薬局（日曜日は休業）

イヌイ薬局宮長店 ☎ 0857-53-5805	時 9:00～18:00
鳥取中央薬局 ☎ 0857-24-0154	時 9:00～22:00
榊林ほんどり薬局 ☎ 0857-22-5393	時 8:00～14:00
よつば薬局 ☎ 0857-30-3300	時 8:30～19:00

※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。

糖尿病を予防しましょう

毎年2月は「全国生活習慣病予防月間」です

健診を受けましょう

糖尿病を発見・予防するためには、自分の血糖値を知ることが大切です。年に1回は健診を受けましょう。

身体を動かしましょう

身体を動かすと筋肉量が増え、筋肉に糖が取り込まれて血糖値が下がります！ウォーキングと軽い筋肉トレーニングもしてみましょう。血糖値が気になる人は、食後に運動をすると食後高血糖を防ぐことができるのでおすすめです。

栄養バランスのよい食事を取りましょう

野菜を先に食べることで、食後の血糖値の上昇をゆるやかにする効果があります。健康のために1日350g[※]食べましょう！目安は料理にすると小鉢5皿分です。今の食事に野菜をもう一皿プラスしてみましょう！

こんな野菜の一品はいかがですか？

■小松菜とえのきの納豆和え

【材料（4人分）】

- ◎小松菜 300g
- ◎えのきだけ 100g
- ◎ひきわり納豆 80g
- ◎味噌 大1・小1
- ◎みりん 大1・小1
- ◎酒 大1・小1
- ◎のり 適量



小松菜には、カルシウムが豊富に含まれています。冬になると甘みが増し、葉もやわらかくておいしくなります。

1人分	エネルギー	86kcal	たんぱく質	6.1g
	脂質	2.6g	塩分	0.7g

気軽に健康チェックしてみませんか？

■血糖値測定 ※無料・予約不要

内容 簡易血糖測定、医師・保健師・管理栄養士などによる健康相談

◎と き 2月14日（金）13:30～15:30
ところ 鳥取市民交流センター1階 情報スペース

◎と き 3月1日（日）10:30～11:30
ところ 気高地区保健センター（しょうがぼかぼかフェスタ）

問 本庁舎医療費適正化推進室
☎ 0857-30-8227 ☎ 0857-20-3906

【作り方】

- ①えのきを食べやすい大きさに切り、さっと茹でる。
- ②小松菜を茹でて水にさらし、よく絞って食べやすい大きさに切る。
- ③ひきわり納豆に、味噌、みりん、酒を加えてよく混ぜて和え衣を作り、①と②を和える。
- ④器に盛りつけ、好みでのりを散らす。

本市公式ホームページの「IPPIIN～わが家の一品にいかがですか～」で簡単・減塩・カロリー控えめのレシピを紹介中。ぜひご覧ください。

問 本庁舎医療費適正化推進室
☎ 0857-30-8227 ☎ 0857-20-3906

3月の鳥取地域の健康診査など

※2月分は1月号に掲載しています。

乳幼児健康診査

受付 [さざんか] 12:25～14:00 [鳥取東] 12:40～13:20
健診開始 12:50～ ※健診の受付は、来られた順番に行います。

区分	対象児	と き	
		さざんか会館	鳥取東健康福祉センター
6カ月児	R元年 8月生	2日（月）～ 4日（水）	3日（火）
1歳6カ月児	H30年 8月生	10日（火）～ 12日（木）	13日（金）
3歳児	H29年 2月生	17日（火）～ 19日（木）	27日（金）
2歳児歯科 および フッ化物塗布	H30年 2月生	5日（木） 12:45～14:00受付	6日（金） 13:00～14:00受付
離乳食講習会 ※要申込み	5～6カ月児	13日（金）13:30～	18日（水）13:30～
	9～12カ月児	25日（水）13:30～	

※東中学校区、桜ヶ丘中学校区のお子さんの乳幼児健康診査は鳥取東健康福祉センター（国府町総合支所内）で行っています。

※離乳食講習会申込み開始日：2月3日（月）

健康講演会・講習会のご案内

【第39回健康スポーツ医学講演会】

と き 2月10日（月）19:00～20:30
ところ 鳥取県東部医師会館
（富安一丁目）

内容 特別講演
演題：「夢を叶えるために必要なもの」
講師：安田千万樹さん（鳥取県地域づくり推進部スポーツ課専門員）

参加費 無料
問 鳥取県東部医師会事務局
☎ 0857-32-7000 ☎ 0857-22-2754

【第68回市民医療講演会】

と き 2月29日（土）10:00～11:00
ところ さざんか会館5階 大会議室

内容 演題：「見えにくさの原因について」
講師：渡邊高志（市立病院眼科 医師）
参加費 無料 ※事前申込み不要
問 市立病院地域医療総合支援センター
☎ 0857-37-1522（代）
☎ 0857-37-1558

鳥取市保健所からのお知らせ

【アルコール・薬物・ギャンブル等家族教室】

と き 2月14日（金）13:30～15:00
※予約不要
ところ さわやか会館3階第2研修室
内容 ミニ講話『本人の回復と自助グループ』、話しあい
講師：山下陽三さん（渡辺病院 副院長）、断酒会

【アルコール・薬物・ギャンブル等専門相談】

と き 2月14日（金）15:00～16:00
（1人30分）※前々日までに要予約
ところ さわやか会館3階
※関係者からの相談も可能

【全国ギャンブル依存症家族の会 鳥取】

と き 2月16日（日）12:30～15:30
※予約不要
ところ 家族の会 高齢者福祉センター 研修室
本人の会 高齢者福祉センター 視聴覚教材室

問 さざんか会館障がい者支援課
☎ 0857-22-5616 ☎ 0857-22-5670

健診推進室からのお知らせ

問 さざんか会館健診推進室
☎ 0857-20-0320 ☎ 0857-20-3915

重要! 【令和元年度の特定健診・がん検診は2月29日（土）で終了します】

今年度振り返ってあなたは健康に過ごせましたか？まだ受診されていない人はお急ぎください。なお、受診の際は、必ず受診機関に予約をしてください。

【大腸がん検診 in イオン鳥取店】

自宅で採便するだけで簡単に調べることができますので、まだ受けていない人は買い物ついでにどうぞお立ち寄りください。

と き 2月11日（火祝）10:00～13:00
ところ イオン鳥取店2階きなんせサロン
持ち物 大腸がん検診受診券、自己負担金（200円）
※受診券がない人はご連絡ください。

- 鳥取市保健所（さざんか会館2階）
障がい者支援課
☎ 0857-22-5616
☎ 0857-22-5670
健康支援課
☎ 0857-22-5694
☎ 0857-22-5669
中央保健センター（さざんか会館4階）
☎ 0857-20-3199
予防接種
☎ 0857-20-3191
乳幼児健康診査など
☎ 0857-20-3196
子育て相談ダイヤル
☎ 0857-20-3203
中央保健センター健診推進室（さざんか会館3階）
健診・がん検診など
☎ 0857-20-0320
☎ 0857-20-3915
こども家庭相談センター（さざんか会館3階）
子育て相談ダイヤル
☎ 0857-36-0505
☎ 0857-20-0144
国府町総合支所市民福祉課
☎ 0857-39-0557
☎ 0857-27-0664
福部町総合支所市民福祉課
☎ 0857-75-2812
☎ 0857-74-3714
河原町総合支所市民福祉課
☎ 0858-76-3113
☎ 0858-85-0672
用瀬町総合支所市民福祉課
☎ 0858-87-3781
☎ 0858-87-2270
佐治町総合支所市民福祉課
☎ 0858-88-0212
☎ 0858-89-1552
気高町総合支所市民福祉課
☎ 0857-82-3159
☎ 0857-82-1067
鹿野町総合支所市民福祉課
☎ 0857-84-2013
☎ 0857-84-2598
青谷町総合支所市民福祉課
☎ 0857-85-0012
☎ 0857-85-1049
鳥取東健康福祉センター（国府町総合支所）
予防接種・健診など
☎ 0857-25-5008
☎ 0857-25-5023
高齢者の介護相談など
☎ 0857-25-5021
☎ 0857-25-5023
中央地域包括支援センター（駅南庁舎1階）
☎ 0857-20-3457
☎ 0857-20-3404
こやま地域包括支援センター（学習・交流センター2階）
☎ 0857-32-2727
☎ 0857-31-3270
南地域包括支援センター（用瀬地区保健センター）
☎ 0858-76-2351
☎ 0858-76-2352
西地域包括支援センター（気高地区保健センター）
☎ 0857-82-6571
☎ 0857-82-6572