

■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

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。

県立中央病院（江津730） ☎ 0857-26-2271	2月13日（土）、23日（祝）	生協病院（末広温泉町458） ☎ 0857-24-7251	2月7日（日）、3月7日（日）
市立病院（的場一丁目1） ☎ 0857-37-1522	2月11日（祝）、21日（日）	鳥取赤十字病院（尚徳町117） ☎ 0857-24-8111	2月14日（日）、28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
翰林ほんどおり薬局 ☎ 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。



家族教室・専門相談のご案内

問 駅南庁舎心の健康支援室
☎ 0857-22-5616 ☎ 0857-20-3962
【アルコール・薬物・ギャンブル等家族教室】
とき 2月12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・体験談』、話し合い
講師：山下陽三さん（渡辺病院副院長）
対象 ご家族のアルコール・薬物・ギャンブルなどでお困りの人（ご本人はご遠慮ください）

【アルコール・薬物・ギャンブル等専門相談】
とき 2月12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階第1、2研修室
対象 アルコール・薬物・ギャンブルなどでお困りの人 ※関係者からの相談も可能

【ひきこもり家族教室】
とき 2月16日（火）10:00～12:00
※予約不要
ところ さわやか会館3階多目的室
内容 テーマ：「就労について考える」
講師：とっとりひきこもり生活支援センター職員、とっとり若者サポートステーション職員、鳥取県立ハローワーク職員
対象 ひきこもり状態にある人の家族
※個別の相談にも応じます（要予約）

重要！ 令和2年度の健康診査・がん検診は2月28日（日）で終了します

問 駅南庁舎健診推進室
☎ 0857-20-0320 ☎ 0857-20-3965

本市の実施する国保特定健診やがん検診などの成人の各種検診は今月末で受診期間が終了します。今年度まだ受診していない人は、お急ぎください。
なお、受診の際は、必ず健診機関に予約をしてください。



気軽に健康チェックしてみませんか？

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

■お気軽健康チェック ※先着順・要予約・無料
とき 2月16日（火）13:00～15:30
ところ 本庁舎3階会議室3-1
内容 HbA1c（過去1～2カ月の血糖の状態）、
ヘモグロビンエーワンシー 血圧などの測定、栄養や運動などの講話
対象 市内に住み票がある人（現在糖尿病で治療中の
人、または糖尿病の治療が必要であると判定されている人は除く）
※今年度1人1回限り
定員 10人
申込み 2月5日（金）8:30～

●新型コロナウイルス感染拡大防止のためお願い●

- 体調不良時の検診はお控えください。当日、検温・体調・行動歴などの問診結果によっては受診・受講ができない場合があります。
- マスク着用にご協力をお願いします。
- 密集・密接を避けるため、待ち時間が長くなる場合があります。
- 検診や講座など、中止・延期・内容が変更になる場合があります。最新の情報は、本市公式ホームページか、各問合せ先にご確認ください。

3月の鳥取地域の健診など

※2月分は1月号に掲載しています。

駅南庁舎駐車場（3時間まで無料）をご利用ください。駐車券が発行されますので、受付で提示してください。

乳幼児健康診査

受付【駅南庁舎1階】12:50～14:00 【鳥取東】12:40～13:20

区分	対象児	とき	
		駅南庁舎（さざんか会館隣）	鳥取東保健センター
6カ月児	R2年8月生	9日（火）～11日（木）	22日（月）
1歳6カ月児	R元年8月生	16日（火）～18日（木）	26日（金）
3歳児	H30年2月生	23日（火）・24日（水）	19日（金）
2歳児歯科 および フッ化物塗布	H31年2月生	4日（木） 12:45～14:00 受付	25日（木） 13:00～14:00 受付
離乳食講習会 ※要申込み	5～6カ月児	5日（金）①13:15～、②14:45～	17日（水）13:30～
	9～12カ月児	26日（金）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保健センター（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1日（月）
申込みは 駅南庁舎健康・子育て推進課 ☎ 0857-30-8582 ☎ 0857-20-3965

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～

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

■健診を受けましょう！

糖尿病を発見・予防するためには、まず自分の血糖値を知ることが大切です。年に一回は健診を受けましょう。

■身体を動かしましょう！

運動で筋肉を動かすと、ブドウ糖が細胞内に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、血糖値が最も高くなる食後1～1時間半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とりましょう！

食事の基本は主食、主菜、副菜です。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以上食べましょう！目安は小鉢5皿分です。

本市公式ホームページの「iPiPiN～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。

こんな野菜の一品はいかがですか？

■きのこたっぷり豆乳スープ

【材料（4人分）】

- ◎しめじ 80g ◎まいたけ 80g
- ◎小松菜 80g ◎ベーコン 40g
- ◎調整豆乳 320ml ◎だし汁 160ml
- ◎味噌 大さじ1・1/2

【作り方】

- ① 小松菜とベーコンは食べやすい大きさに切り、しめじとまいたけは石づきをとってほぐしておく。
- ② 鍋でベーコン、しめじ、まいたけを炒め、その後小松菜も加えて炒める。
- ③ ②の鍋に豆乳、だし汁を加え、沸騰させないように混ぜながら弱火で煮込む。
- ④ ③に味噌を溶かし入れ、器に盛りつける。

1人分

- エネルギー 117kcal
- たんぱく質 6.1g
- 脂質 7.4g
- 食塩相当量 1.1g



- 鳥取市保健所（駅南庁舎）
保健医療課
☎ 0857-30-8532
☎ 0857-20-3962
予防接種
☎ 0857-30-8640
健康・子育て推進課
☎ 0857-20-3965
乳幼児健康診査など
☎ 0857-30-8585
子育て相談ダイヤル
☎ 0857-20-3203
健診・がん検診など
☎ 0857-20-0320
☎ 0857-20-3965
- こども家庭相談センター（駅南庁舎）
子育て相談ダイヤル
☎ 0857-36-0505
☎ 0857-20-0144
- 各総合支所市民福祉課
国府町 ☎ 0857-39-0557
☎ 0857-27-3064
福部町 ☎ 0857-75-2812
☎ 0857-74-3714
河原町 ☎ 0858-76-3113
☎ 0858-85-0672
用瀬町 ☎ 0858-87-3781
☎ 0858-87-2270
佐治町 ☎ 0858-88-0212
☎ 0858-89-1552
気高町 ☎ 0857-82-3159
☎ 0857-82-1067
鹿野町 ☎ 0857-84-2013
☎ 0857-84-2598
青谷町 ☎ 0857-85-0012
☎ 0857-85-1049
- 鳥取東保健センター（国府町総合支所）
予防接種・健診など
☎ 0857-25-5008
☎ 0857-25-5023
- 鳥取中央地域包括支援センター
☎ 0857-20-3457
☎ 0857-20-3906
- 鳥取北地域包括支援センター
☎ 0857-20-2205
☎ 0857-20-2206
- 鳥取西地域包括支援センター
☎ 0857-50-0717
☎ 0857-50-0721
- 鳥取東地域包括支援センター
☎ 0857-30-5711
☎ 0857-30-5712
- 鳥取こやま地域包括支援センター
☎ 0857-32-2727
☎ 0857-31-3270
- 鳥取市南部地域包括支援センター
☎ 0858-76-2351
☎ 0858-76-2352
- 鳥取市西部地域包括支援センター
☎ 0857-30-7780
☎ 0857-30-7781