

特定保健指導で「内臓脂肪」を減らそう

問 駅南庁舎健診推進室
☎ 0857-20-0320 ☎ 0857-20-3965
問 鳥取東保健センター、各総合支所市民福祉課
📍 10分

国保特定健診の結果から、生活習慣病のリスクのある人へ「特定保健指導の利用券」をお届けしています。

「特定保健指導」は、無理のないご自身にあった健康的な方法で内臓脂肪を減らし、「健康な体」と「健康的な生活」を手に入れていただくために行っています。お気軽にご利用ください。

★利用方法（どちらかお選びください）

- ①特定保健指導実施機関（医療機関など）で受ける
- ②本市主催の教室や個別相談で受ける
※個別相談はオンラインの方法もあります。

■お知らせ

国保特定健診の結果をもとに、保健師・看護師・管理栄養士などが家庭訪問や電話などで、健診結果の見方・活かし方、健康づくりへのアドバイスなどを行っています。

2月4日は「風しんの日」

問 駅南庁舎保健医療課
☎ 0857-30-8640 ☎ 0857-20-3962

妊婦さんや赤ちゃんを風しんから守るため、抗体価検査・予防接種を考えてみませんか。

【風しん抗体価検査事業】

対象者

妊娠を希望する女性・その配偶者（内縁を含む）および同居者、風しん抗体価が低い妊婦の配偶者（内縁を含む）および同居者、昭和54年4月2日～昭和62年10月1日生まれの男性



【予防接種費用助成】

対象者

妊娠を希望する女性で風しん抗体価が低い人・その同居者で風しんの抗体価が低い人、妊娠している女性の配偶者（内縁を含む）および同居者



助成額 上限8千円（一人1回限り）

※令和6年3月31日までに実施した予防接種の申請受付期限は令和6年4月5日まで

詳しくは、本市公式ウェブサイトをご覧ください。

糖尿病を予防しましょう ～2月は日本生活習慣病予防協会が定める「全国生活習慣病予防月間」～

問 本庁舎医療費適正化推進室（13番窓口） ☎ 0857-30-8227 ☎ 0857-20-3906

健診を受けましょう！

糖尿病を早期に発見・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。必ず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。血糖値が気になる人は、食後1～1時間半を目安に運動をすると、効果的に血糖値を下げるのでおすすめです。ウォーキングにプラスして軽い筋力トレーニングもしてみましょう。

栄養バランスのよい食事をとりましょう！

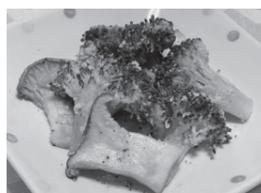
野菜を先に食べることで、食後の血糖値の上昇をゆるやかにする効果があります。1日350g以上が目標です。目安は料理にすると小鉢5皿分です。

【こんな野菜の一品はいかがですか？】

■焼きブロッコリーときのこのサラダ

【材料（2人分）】

- ブロッコリー 100g
- エリンギ 100g（1パック）
- 粉チーズ 12g（大さじ2）
- 粗びき黒コショウ 少々



【1人分の栄養価】

エネルギー	61kcal
たんぱく質	6.8g
脂質	2.4g
炭水化物	6.4g
食物繊維	4.3g
食塩相当量	0.3g

【作り方】

- ①ブロッコリーとエリンギは食べやすい大きさに切る。
- ②耐熱の器にブロッコリーを入れ、ふんわりラップをし、電子レンジ600Wで約2分加熱する。
- ③フッ素樹脂加工のフライパンに粉チーズを広げて入れ、中央にかける。ブロッコリーとエリンギを粉チーズに押し付けるようにして、火を少し弱めて焼く。
- ④粉チーズに焦げ目がついたら、ひっくり返して裏面も焼く。
- ⑤器に盛り付け、好みで粗びき黒コショウを振る。

ブロッコリーは、糖質が少なく食物繊維・ビタミン・カリウムを多く含む高血圧、血糖値の気になる人におすすめです。茹でずに電子レンジで加熱するので、栄養素を逃がさず簡単に作ることができます。

★本市公式ウェブサイトの「iPPiN ～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。



●感染症拡大防止のためのお願い●

- 体調不良時の健診受診はお控えください。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。
- 健診時の感染予防対策にご協力ください。



3月のご案内 ※2月分は1月号に掲載しています



■乳幼児健康診査 対象児

区分	鳥取・国府・福部地域	河原・用瀬・佐治地域	気高・鹿野・青谷地域
6カ月児	令和5年8月生	令和5年7～8月生	
1歳6カ月児	令和4年6月生	令和4年5月11日～7月6日生	
3歳児	令和3年2月生		令和3年1～2月生

■2歳児歯科健診およびフッ化物塗布

鳥取・桜ヶ丘・福部地域	国府・東地域	河原・用瀬・佐治地域	気高・鹿野・青谷地域
令和3年12月生	令和3年11月18日～12月31日生		令和3年12月・令和4年1月生

■離乳食講習会（要申込み）

申込み 駅南庁舎健康・子育て推進課
☎ 0857-30-8582 ☎ 0857-20-3965

申込み開始 2月1日（木）8:30～

▶5～6カ月児

日にち(3月)	会場	定員
1日（金）	市役所駅南庁舎	20人
14日（木）	鳥取東保健センター	10人

▶9～12カ月児

日にち(3月)	会場	定員
29日（金）	市役所駅南庁舎	20人

と き 13:30～15:00（受付13:15～）



夜間・休日診療所／夜間・休日薬局

■夜間・休日急患診療所【内科、小児科】

問 東部医師会 急患診療所（富安一丁目東部医師会館前）
☎ 0857-22-2782（診療時間内のみ）

【診察】夜間（毎日）19:00～22:00 日曜・祝休日 9:00～17:00

■休日急患歯科診療所

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

■夜間・休日開局薬局

問 鳥取県薬剤師会休日夜間薬局 ☎ 0857-50-1583

【開局】夜間（毎日）19:00～22:00 日曜日・祝日 9:00～17:00

※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。休日・祝日開局の薬局は、鳥取県薬剤師会ウェブサイトをご覧ください。

鳥取市保健所（駅南庁舎）

- ・保健医療課 予防接種
☎ 0857-30-8640 ☎ 0857-20-3962
- ・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

子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 ☎ 0857-30-8654 ☎ 0857-27-3064
- 福部町 ☎ 0857-30-8664 ☎ 0857-74-3714
- 河原町 ☎ 0858-71-1724 ☎ 0858-85-0672
- 用瀬町 ☎ 0858-71-1894 ☎ 0858-87-2270
- 佐治町 ☎ 0858-71-1914 ☎ 0858-89-1552
- 気高町 ☎ 0857-30-8674 ☎ 0857-82-1067
- 鹿野町 ☎ 0857-30-8684 ☎ 0857-84-2598
- 青谷町 ☎ 0857-30-8694 ☎ 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
☎ 0857-30-8659 ☎ 0857-25-5023

鳥取市中央包括支援センター

- ☎ 0857-20-3457 ☎ 0857-20-3906