

## 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(13 番窓口)  
TEL 0857-30-8227 FAX 0857-20-3906

### ■女性の健康週間イベント

肌年齢・骨密度測定と理学療法士・保健師による健康と運動についての講話。

と き 2 月 24 日 (火) 13:30 ～ 15:00

ところ 本庁舎 6 階会議室 6-7・8

対 象 40 歳以上で市内に住民票がある人

定 員 20 人 ※要予約・先着順

料 金 無料

申込み 2 月 5 日 (木) 8:30 ～

### ■世界腎臓デーイベント × スマホ教室

腎臓や健康について、考えてみませんか？血圧・簡易血糖値測定・尿検査と同時に、無料スマホ教室を開催。

と き 3 月 5 日 (木) 14:00 ～ 16:00  
※予約不要

ところ 駅南庁舎地下会議室 B-1・B-2

## 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

TEL 0857-20-0320 FAX 0857-20-3964

問 鳥取東保健センター、各総合支所市民福祉課

TEL・FAX 10 時～

### ■内臓脂肪はなぜ、いけない？

内臓脂肪が増えすぎると、高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病の原因となるホルモンを分泌することが分かっています。この状態を放置していると動脈硬化（血管の老化）が進みやすく、将来、脳や心臓などに深刻な病気を招く原因になるので、注意が必要です。



### ■特定保健指導を利用しよう

国保特定健診の結果から、腹囲が男性 85 ㎝以上、女性 90 ㎝以上あり、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、管理栄養士などの専門スタッフが 1 人ひとりにあった健康づくりをサポートします。

## 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）TEL 0857-30-8227 FAX 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

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 350 ㎎以上が目標です。

### 【こんな野菜の一品はいかがですか？】

#### ■ブロッコリーと桜エビの香り炒め

#### 【材料（2 人分）】

ブロッコリー 1/2 株（約 150g）

桜エビ（乾） 大さじ 1（約 5g）

にんにく（チューブ） 2cm

ごま油 大さじ 1/2

塩 少々



#### 【1 人分の栄養価】

エネルギー	77kcal
たんぱく質	6.0g
脂質	3.6g
炭水化物	5.5g
食塩相当量	0.2g

#### 【作り方】

①ブロッコリーはよく洗い、小房に分け、食べやすい大きさに切る。茎の部分は薄皮を剥き短冊切りにする。

②耐熱容器に水のついたままのブロッコリーを入れ、ふんわりラップをし、好みの固さになるまで電子レンジで加熱する。

※加熱の目安：600W 1 分 30 秒～ 2 分

③フライパンにごま油とにんにくを入れて弱火で熱し、香りが立ったら桜エビを加えて 1 分程炒める。加熱したブロッコリーを加え、更に 1 分程炒め全体に塩を振り馴染ませる。



国保食生活アドバイザー  
IPPIN さん

桜エビの香ばしさとにんにくの香りで、少ない調味料でも美味しく頂けます。ブロッコリーは電子レンジで加熱する事で、ビタミン C などの栄養素を逃さず、栄養価の高い状態で食べる事ができます。

## 3 月のご案内 ※ 2 月分は 1 月号に掲載しています

### ■離乳食講習会（要申込み）

申込み 駅南庁舎健康づくり推進課

TEL 0857-30-8582 FAX 0857-20-3964

申込み開始 2 月 2 日 (月) 8:30 ～

▶ 5 ～ 6 カ月児

日にち(3月)	会 場	定員
6 日 (金)	市役所駅南庁舎	20 人

▶ 9 ～ 12 カ月児

日にち(3月)	会 場	定員
27 日 (金)	市役所駅南庁舎	20 人

と き 13:30 ～ 15:00 (受付 13:15 ～)



WEB予約

### ■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 7 年 8 月生	令和 7 年 7・8 月	
1 歳 6 カ月児	令和 6 年 6 月生	令和 6 年 5 月 8 日 ～ 7 月 4 日生	
3 歳児	令和 5 年 2 月生		令和 5 年 1・2 月

### ■2 歳児歯科健診およびフッ化物塗布

鳥取・国府・福部地域	河原・用瀬・佐治地域	気高・鹿野・青谷地域
令和 5 年 12 月生		令和 5 年 12 月・令和 6 年 1 月生

### ■発達相談（要申込み） 問 駅南庁舎こども家庭センター

TEL 0857-30-8587 FAX 0857-20-0144

相談内容 随時相談、年少児の発達相談、5 歳児発達相談

会 場 市役所駅南庁舎

## 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）

TEL 0857-22-2782（診療時間内のみ）

【診察】夜間（毎日）19:00 ～ 22:00

日曜・祝日 9:00 ～ 12:00、14:00 ～ 17:00

※診察受付は診察終了時間の 15 分前まで

### ■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）TEL 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 TEL 0857-50-1583

【開局】夜間（毎日）19:00 ～ 22:00

日曜・祝日 9:00 ～ 12:00、14:00 ～ 17:00

※詳しくは、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。



# 健康 ・ 病院

### 鳥取市保健所（駅南庁舎）

・保健医療課 予防接種

TEL 0857-30-8640

FAX 0857-20-3962

・健康づくり推進課

FAX 0857-20-3964

健診・がん検診など

TEL 0857-20-0320

### こども家庭センター

（駅南庁舎）

乳幼児健康診査など

TEL 0857-30-8587

子育て相談ダイヤル

TEL 0857-36-0505

FAX 0857-20-0144

### 各総合支所市民福祉課

国府町 TEL 0857-30-8654

FAX 0857-27-3064

福部町 TEL 0857-30-8664

FAX 0857-74-3714

河原町 TEL 0858-71-1724

FAX 0858-85-0672

用瀬町 TEL 0858-71-1894

FAX 0858-87-2270

佐治町 TEL 0858-71-1914

FAX 0858-89-1552

気高町 TEL 0857-30-8674

FAX 0857-82-1067

鹿野町 TEL 0857-30-8684

FAX 0857-84-2598

青谷町 TEL 0857-30-8694

FAX 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

TEL 0857-30-8659

FAX 0857-25-5023

### 鳥取市中央包括支援センター

TEL 0857-20-3457

FAX 0857-20-3906