



みんなの

# あんしんファイル

保健事業に関するお問い合わせは、保健センター(TEL26-5670/FAX26-5660)

保健センターの場所は、伯耆しあわせの郷2階です。

## 健 母子保健スケジュール

健：健康ガイドに掲載されている事業です。詳細は、健康ガイドをご覧ください。

種類	対象	日程	時間	場所	持参するもの	ご案内
6か月児健康診査	平成23年3月 生まれの乳児	10/12(水) 10/13(木)		保健センター	・母子健康手帳 ・アンケート用紙	保護者に通知します。 ※当ではまる月の次の月まで案内しています。
1歳6か月児健康診査	平成22年3月 生まれの幼児	10/4(火) 10/5(水)	(受付時間) 13:00~13:20			保護者に通知します。 ※1歳11か月までは受けることができます。
3歳児健康診査	平成20年9月 生まれの幼児	10/6(木) 10/7(金)				保護者に通知します。 ※3歳11か月までは受けることができます。
育児相談	市内在住の乳幼児	9/26(月)	9:30~11:30	保健センター	・母子健康手帳	保健師・栄養士による個別相談
フッ素塗布	市内在住で希望する人	9/26(月)	9:30~11:30 13:30~15:30		中部歯科医師会 口腔衛生センター	・歯ブラシ ・母子健康手帳(子どものみ)
	市内在住で希望する人	9/24(土)	(受付時間) 13:30~15:30	・歯ブラシ ・コップ ・母子健康手帳(子どものみ)		歯科診察はありません。 ※要申込(申込先:口腔衛生センターTEL22-5472)
マタニティサロン	市内在住の妊婦とその家族	9/26(月)	9:30~11:30	保健センター		みんなで話ができる場です。
離乳食講習会	生後4~7か月児の保護者	9/22(木)	13:30~15:30	保健センター	・母子健康手帳 ・エプロン ・筆記用具	離乳食の実習と試食 ※要申込 ※平成23年4月・5月生まれの子には、保護者に通知しています。

## 健 健康づくり

種類	対象	日程	時間	場所	ご案内
健康相談	市内在住で希望する人	9/30(金)	13:30~15:30	保健センター	栄養士・保健師による個別相談(食事・運動など健康について) ※要予約(予約先:保健センターTEL26-5670)

\*ご希望により血圧測定、体重測定、体脂肪率、内臓脂肪レベル測定ができます。相談日以外でも随時相談を受け付けています。

## 健 急性灰白髄炎(ポリオ)予防接種

対象児	日程		受付時間	場所	持参するもの
	1回目	2回目			
・平成22年11月~平成23年2月生まれ ・7歳6か月未満で接種を受けていない人	9/27(火)	11/16(水)	13:00~14:00	保健センター	・母子健康手帳 ・予診票
	9/28(水)	11/17(木)			
	9/29(木)	11/18(金)			

\*予防接種は感染症から体を守る大事なものです。未接種の人は期限内に接種しましょう。

## 健 集団健康診査

日程	場所	受付時間	健診内容
9/14(水)	灘手公民館	8:00~10:00	・特定健診 ・長寿(後期高齢者)健診 ・一般健診 ・がん検診(胃・肺・大腸・前立腺) ・肝炎ウイルス検査

\*対象年齢や料金など詳細は、『くらし健康ガイド』をご覧ください。

## 健 厚生病院の子宮がん・乳がん検診

日程	場所	受付時間	健診内容
9/15(木)、9/22(木)	厚生病院	11:40~12:20	・子宮がん検診 ・乳がん検診(視触診検査)
9/16(金)、9/20(火)、9/21(水)、9/26(月)~9/28(水)		14:45~14:55	・乳がん検診(マンモグラフィ検査)

\*要申込(申込先:保健センターTEL26-5670)

\*対象年齢や料金など詳細は、『くらし健康ガイド』をご覧ください。

\*10月以降の子宮がん検診・乳がん検診の申し込みも受付中です。

**献血にご協力ください**

**【全血献血】**

**とき** 9月25日(日) 9:30~15:00

**ところ** 倉吉未来中心

問 鳥取県赤十字血液センター(TEL0857-24-8101)

休日急患診療機関当番表		
日程	内科	外科
9/11(日)	野島病院	清水病院
9/18(日)	信生病院	北岡病院
9/19(月)	垣田病院	厚生病院
9/23(金)	藤井政雄記念病院	清水病院
9/25(日)	信生病院	野島病院
10/2(日)	垣田病院	清水病院

保 健

9月10日〜16日は自殺  
予防週間です

9月10日の「世界自殺予防デー」にちなんで、9月10日〜16日は、「自殺予防週間」です。自殺の原因は、健康の悪化や経済的な問題・ストレスなどいろいろありますが、自殺を決定した人の7割以上が、うつ病や抑うつ状態にあったという報告があります。

自殺を予防するためには、うつ病などの心の健康について理解を深めるとともに、周囲の人の温かい見守りが重要となります。

倉吉市では、このたび自殺予防啓発DVD「こころやすらく街 倉吉」を作成しました。保健センターのほか、各地区公民館に配布していますので、ぜひご利用ください。

問 保健センター(☎26-56670)  
/ ☎26-56660

9月は健康増進月間です

【統一標語】

「1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ〜健康寿命をのばしましょう〜」

平均寿命が延びる今、「いかに自立して健康に暮らせるか」という生活の質も考慮した「健康寿命」を延ばすことも大切になっています。

そのためには、栄養の偏りや運動不足、ストレス、喫煙や飲酒など、若いころからの悪習慣が積み重なって起こる生活習慣病を予防することが不可欠です。あなたの生活を見直してみませんか。

問 保健センター(☎26-56670)  
/ ☎26-56660

9月は食生活改善普及月間です

☺ 朝食で一日を始めましょう。

朝食は「これからすること」のエネルギーになります。良い一日を過ごすために欠かすことはできません。成長期はもちろん、大人になっても、午前中の仕事の能率向上という観点から重要な生活習慣といえます。

しかし、特に、単身者の場合は「面倒な気持ち」が先に立ってしまい朝食抜きになることが多いようです。自宅から勤務先までの動線にある喫茶店やカフェ、あるいはファーストフード店などでカフェはいかがでしょうか。また、おにぎりも、立派な

ファーストフード。手軽に食べられます。

☺ 野菜不足は、あとトマト半分の量

実は、日本人は、結構野菜を食べているのです。成人で毎日約250gの野菜を食べています。

しかし、生活習慣病予防の観点からは350gが推奨量です。あと100g足りないことになります。トマトならあと半分。野菜炒めなら半皿分。難しい量ではありません。野菜メニューも、充実する夕食ではなく、朝食や昼食でプラスするのがコツです。

問 保健センター(☎26-56670)  
/ ☎26-56660

9月はがん征圧月間です

今、日本では、2人に1人ががんになり、3人に1人ががんで死亡しています。

がんによる死亡は、戦後ほぼ一貫して増え続け、近年、死因の第1位となっています。特に、働き盛りの年代で急増しています。

がんは、初期のうちには、自覚症状がほとんどありません。現れたときには、病状がかなり進行している場合が多いのです。がんが、自覚症状のない早

い段階で発見され、さらに、適切な治療がなされれば、治る確率はかなり高くなるといわれています。

できるだけ早い段階でがんを発見するには、定期的ながん検診を受けることが最も有効です。年に1度は、がん検診を受診しましょう。

問 保健センター(☎26-56670)  
/ ☎26-56660

この年齢は、今年がチャンス！  
大腸がん検診が無料で受けられます

がんによる死亡を減らすために実施する「がん検診推進事業」として、特定の年齢の人に対して無料クーポン券を配布します。

対象者には、大腸がん検診を無料で受けることができる「がん検診無料クーポン券」と「検診手帳」を9月上旬に郵送します。

がんを早期に発見し、早期に治療するために、この機会にがん検診を受けましょう。

対象年齢

前年度(平成22年4月2日〜4月1日)に、40歳、45歳、50歳、55歳、60歳になった人

※4月20日(基準日)以降に転入した場合、お問い合わせください。

問 保健センター(☎26-56670)  
/ ☎26-56660

先の見えない時代の確かな実物資産  
ウィーン金貨ハーモニー



ウィーン金貨はオーストリア造幣局が発行する法定通貨。

【1オンス金貨参考価格】  
税込小売価格 ¥136,883  
税込買取価格 ¥125,201  
(H23.4月1日の価格)

資産を小分けしやすく、小額投資に向いています。もちろん1枚ずつ売却することも可能です。

▲1オンス(31.1035g) 直径37mm 厚さ2mm(純金製)  
金・プラチナのお求めは「田中貴金属工業」正規特約店、中井脩まで。

NAKAISHU 中井脩倉吉店 中井脩 検索  
倉吉市上井町1丁目220 TEL0858-26-4411

みんな笑顔でむかえてほしい、日本の秋。

発売期間:9月26日〜10月14日(金)  
抽せん日:10月21日(金)

9/26月発売

1等:1億5,000万円  
前後賞:各5,000万円

この宝くじの収益金は、発売元である都道府県を通じて、市町村振興協会へ交付され、市町村のより良いまちづくりのために活用されます。収益金の各県への配分は、その県の宝くじの販売実績などに応じて交付されますので、県内での購入をお願いします。

売り切れたい発売終了  
(財)鳥取県市町村振興協会

1枚 300円

この宝くじの収益金は市町村の明るいまちづくりや環境対策、高齢化対策など地域住民の福祉向上のために使われます。

2億5,000万円!

広告募集申請!! 倉吉市総合政策課  
(☎22-8161 / ☎22-8144)

# みんなのあんしんファイル

**国民健康保険**  
National Health Insurance  
**国民健康保険の特定保健指導が始まります**

倉吉市国民健康保険では、糖尿病、高血圧、心臓病など生活習慣病の原因となるメタボリックシンドロームの人や、その予備群の減少を目的として特定健診・特定保健指導を実施しています。

特定健診は5月から実施していますが、この健診結果で必要と認められた人は「特定保健指導」を受けることができます。

これは、生活習慣を改善するために医師、保健師、栄養士などの専門家の支援を一定期間受けることができます。

対象者には、特定健診の結果通知とは別に、特定保健指導利用説明会の開催案内を送ります。

これに参加して、生活習慣の改善による健康的な生活が継続できるよう、ぜひ特定保健指導を利用してください。

保健指導利用料金…無料

開始時期…9月から  
医療保険課(☎22-8124 / ☎22-2954)

## ＜健診から特定保健指導までの流れ＞

**●健診結果の通知**  
医療機関での健診や、地区公民館などの集団健診を受診した人には、健診結果通知と生活習慣の見直しや改善のきっかけとなる情報が届きます。

**●特定保健指導利用説明会の案内**  
健診の結果、特定保健指導が必要と認められた人(「動機づけ支援」・「積極的支援」の対象者)には、利用説明会の案内が届きます。

**●特定保健指導利用申し込みの受付**  
地区公民館などで開催する利用説明会に参加し、利用説明を受けるとともに、特定保健指導利用券を受け取ってください。  
そこで、実施機関(医療機関、保健センター)を選び、利用を申し込むことができます。

**●特定保健指導の利用(実施)**  
実施機関で、健診結果に基づく次の特定保健指導を受けます。  
**①動機づけ支援**  
支援期間6か月間、原則1回以上の面談を受けます。生活習慣を見直し、改善のための行動に移すことができるよう支援を受けます。  
**②積極的支援**  
支援期間6か月間、3か月以上の継続的な支援を受けます。継続して生活習慣の改善に取り組むことができますよう支援を受けます。

介護予防事業を紹介します

## レッツ! 介護予防

### 「はつらつ教室」参加者募集

「元気な体づくり」を目的として、運動の習慣をつくり、一人一人が生きがいを持ちながら、イキイキと暮らしていくための教室です。

**【対象者】**65歳以上で、介護認定を受けていない人

**【内容】**軽い運動・レクリエーション・脳トレ

**【会場と日程】**

- ※会場は、中学校区ごとに1か所の地区公民館
- ※1会場あたり月2回実施し、おおむね2時間
- 上井公民館：第2・4火曜日 午前10時～11時30分
- 上灘公民館：第1・3木曜日 午後1時30分～3時
- 小鴨公民館：第1・3月曜日 午後1時30分～3時
- 社公民館：第2・4木曜日 午後1時30分～3時
- 関金総合文化センター  
第1・3金曜日 午後1時30分～3時

**【参加料】**無料

※送迎希望者には送迎を行います。条件がありますのでお問い合わせください。

☎長寿社会課(☎22-7851 / ☎22-2954)



### 9月の認知症の人と家族の会 「家族の集い」

介護家族・介護体験者が参加して、お互いが抱えている悩みを語り合い、分かち合ったり、情報交換したり、何でも話し合える場です。気軽に参加してください。

**倉吉会場 第3木曜日**

と き：9月15日(木)午前10時～正午  
ところ：倉吉交流プラザ

**関金会場 10月、1月の第1木曜日**

☎長寿社会課(☎22-7851 / ☎22-2954)

### 9月ホッといきいき教室 ～介護予防教室～

**【と き】**9月29日(木)午前10時30分～午後3時

**【内 容】**午前：3人の講師のコラボレーションによるインパクトのある「スポーツと食事」の話  
講師：竹内充香さん(看護学校解剖生理学講師)  
杉本美智子さん(管理栄養士)  
河本珠紀さん(健康運動実践指導者)  
午後：自由時間(脳トレクイズ、ニュースポーツ、健康相談など)

**【ところ】**グリーンスコレセきがね

**【参加料】**1,300円(昼食・入浴料)

**【募集条件】**65歳以上で、介護認定を受けていない人  
※毎月、申し込みが必要です。  
※送迎希望の場合は、開催日の1週間前までにご連絡ください。

☎長寿社会課(☎22-7851 / ☎22-2954)



青少年交流

先月、打吹まつりで街中が熱気に包まれていた時、姉妹都市である韓国羅州市ナジユの小学生10人が、4泊5日間の日程で、倉吉を訪れました。

一昨年の平成21年度に始まったこの青少年日韓交流事業は、隔年でお互いの都市を訪問、交流しています。3回目になる今年も、倉吉で日本の生活や文化、歴史などに触れる有意義なひとときを過ごしました。

初日は、市長表敬訪問の後、ホームステイ先の家族との対面式・レクリエーション・歓迎交流会を行い、日韓の青少年が共に宿泊しました。

2日目も、ラジオ体操、お

寺での座禅やカーナーなど、一緒にさまざまな体験をしながら、少しずつ相手に慣れていっているようでした。午後からは、各家庭で2泊のホームステイ。祭り見物や観光などを楽しみました。

4日目は、県立農業大学で、野菜と果物の収穫や、アイスクリーム作りなどを体験しました。

そして、交流成果報告会で、それぞれの感想を聞いたところ、羅州の子どもたちは、ホームステイで体験した日本の生活や文化、打吹まつりと日本の食べ物に興味を示しました。倉吉の子どもたちは、言葉の壁を越え、友達ができたことを大変喜んでいました。

ホームステイでお世話になった保護者からは、「親戚の子どもを家に泊めるのと違い、文化や習慣、その上言葉がうまく通じない相手のホームステイに、最初は戸惑いや心配もあったが、終わってみると楽しく、とても仲良くなったので、ホームステイを受け入れてよかった」という感想が多くありました。

初日は、距離感のある両市の青少年でしたが、ホームステイを経て、再び一緒に行動するようになった時には、共同作業で協力し合い、最後の夜は、身振り手振りを駆使して説明しながらカードゲームで盛り上がるなど、打ち解けた様子でした。自分に素直になれる年頃だからか、立場や損得などにしづられず、すぐ仲良くなれたように思います。

別れる時の、子どもたちの寂しそうな顔が忘れられませぬ。来年、羅州でまた会うのが待ち遠しいです。

●今月の一言●  
「또 만나요.」  
「また会いましょう。」



▲打吹まつりに参加した、羅州と倉吉の青少年たち

鳥取短期大学

キャンパス だより 188



すべての社会人入学生に奨学金を支給！  
「とりたん」で学びませんか？

本学では、大学で学ぶことを志望する社会人(22歳以上)を対象としたAO方式選考による入学生の募集を行っています。

AO方式選考とは、筆記試験や面接試験と異なり、直接面接を行うことで、志望者に教育内容を十分に理解してもらい、学科側も入学志望者の意欲・適性などを多面的・総合的に評価した上で、入学を決定する方式です。入学者には年間20万円の奨学金が支給されます(最大2年間)。

さらなる学びを求めている社会人の皆さん、まずはご相談ください。新たな可能性の発見をお手伝いします。

◆募集学科・専攻  
国際文化交流学科/生活学科 情報・経営専攻/生活学科 住居・デザイン専攻/生活学科 食物栄養専攻/幼児教育保育学科

◆募集人員  
各学科・専攻それぞれ若干名(予定人員になり次第募集を終了します)

◆面談日  
【1次】9月28日(水)  
【2次】10月25日(火)  
【3次】12月13日(火)

◆4次 平成24年2月11日(土)  
【5次】平成24年3月23日(金)  
◆2年間で取得可能な資格(学科・専攻によって異なります)  
幼稚園教諭二種免許状、保育士、栄養士、図書館司書、上級情報処理士、ウェブデザイン実務士、ビジネス実務士、中学校教諭二種免許状(英語)、学校図書館司書教諭、二級建築士受験資格など

※資格取得や入試制度などについて、お気軽にお問い合わせください。

第4回とりたん  
オープンキャンパス

とき 9月11日(日)  
午前11時~午後3時30分  
(受付:午前10時15分~)

ところ: 鳥取短期大学キャンパス



向 鳥取短期大学 入試広報課 〒682-1855 倉吉市福庭854 / 回261 9171