

健康講座のご案内

日 時 11月21日(火)
14:00～15:00(受付13:40～)

会 場 郡家保健センター

テ ー マ 肝臓病予防について

講 師 鳥取市立病院 医師 谷口 英明さん

定 員 20人(前日までに要申込)

*出前図書館あり
*八頭町健康ポイントラリー対象事業です。



日 時 12月7日(木)
14:00～15:00(受付13:40～)

会 場 郡家保健センター

テ ー マ 腰痛・ひざ痛とロコモティブシンドロームについて

講 師 たかすりウマチ・整形外科クリニック
医師 高須 宣行さん

定 員 20人(前日までに要申込)

*出前図書館、骨密度測定あり
*八頭町健康ポイントラリー対象事業です。

超音波骨量測定装置を
使ってチェックしよう!



申し込み・問い合わせ

保健課 保健係 ☎72-3566

令和5年度「親子のよい歯のコンクール」

鳥取市および鳥取県東部圏域「親子のよい歯のコンクール」が鳥取市保健所で8月に開催され、審査の結果、八頭町が推薦していた西澤佳織さん・凧都さん親子が「母子の部」で見事「最優秀賞」を受賞されました。その後、9月に開催された県審査では、優秀賞(鳥取県歯科医師会長表彰)を受賞されました。



西澤さん親子(前列中央)

厚生労働省では、80歳になっても自分の歯を20本以上保つことを目標とした8020(ハチマルニイマル)運動を進めており、子どもの頃から歯科衛生意識を高める啓発をしています。

西澤凧都さんは、歯が生え始めた頃から親子で丁寧に歯みがきをしてきました。皆さんも健康な歯と口を目指して歯みがきを頑張りましょう!

問い合わせ 保健課 保健係 ☎72-3566

新型コロナワクチン接種

令和5年秋開始接種を実施しています

生後6カ月以上の方に対して、新型コロナのオミクロン株(XBB.1.5)に対応した1価ワクチン(XBB.1.5対応ワクチン)の接種を行っています。

これまで3年間、年末年始に新型コロナは流行しています。重症化リスクの高い高齢者等には、XBB.1.5対応ワクチンの接種をおすすめします。

なお、令和5年8月末までに前回接種を終了した方には、11月上旬までに接種券を送付する予定ですのでご確認ください。

*接種は本人の意思または保護者の同意に基づいて受けていただくもので、強制ではありません。

特例臨時接種実施期間 令和6年3月31日まで

接種費用 無料

予約方法

○町内で接種を希望する場合

電話 八頭町新型コロナワクチン接種コールセンター
☎72-1133
受付時間 平日9:00～17:00

WEB 八頭町WEB予約サイト
<https://jump.mrso.jp/313297/>



○町外のかかりつけ医で接種を希望する場合
直接医療機関にお問い合わせください。

問い合わせ 保健課 保健係 ☎72-3566

11月10日～16日は 「アルコール関連問題啓発週間」です ～適度な飲酒を心がけましょう～

お酒は、適量を上手に飲めば、ストレスや緊張を和らげるなどのメリットがある反面、飲み過ぎると健康や生活に悪影響を及ぼすリスクがあります。節度ある飲酒を心がけ、お酒と上手に付き合しましょう。

< 1日の適正飲酒量とは >

適量には個人差がありますが、厚労省では1日の飲酒量を純アルコール量に換算して設定しています。

■節度ある適度な飲酒量（純アルコール量）

= 男性20g、女性・高齢者10g

■生活習慣病のリスクが高まる飲酒量

= 男性40g、女性・高齢者20g



種類（アルコール度数）	純アルコール量 約20gを含む量（目安）
ビール（5%）	500ml
日本酒（15%）	180ml
焼酎（25%）	100ml
ウイスキー（43%）	60ml

※適量はいずれか1種類です。

※飲酒習慣のない人に対してこの量を推奨するものではありません。

「これ以上飲んではいけない」と思いながら自分ではコントロールできない、家族のお酒の飲み方に困っているなど、ご自身や周囲の飲酒行動で困ったら、一人で悩まずご相談ください。

毎月第2金曜日に、鳥取市保健所にて、家族教室、専門相談（予約制）を開催しています。まずはご相談ください。



問い合わせ

鳥取市保健所 心の健康支援室 ☎0857-22-5616
八頭町役場 保健課 保健係 ☎72-3566

巡回検診（結核・肺がん、大腸がん検診）

結核・肺がん、大腸がん検診の巡回検診を行います。

持ち物

- がん検診受診券（5月下旬に郵送しています。紛失した場合は、保健課へお問い合わせください）
※当日、受診券がないと検診を受けられません。
- 肺がん（結核）巡回検診問診票
- 大腸がん巡回検診問診票
- 受診前問診票
※問診票は必ず記入のうえお持ちください。

月 日	会 場	時 間
11/7 (火)	八頭町役場 本庁	9:00 ~ 9:20
	西御門川入口農道三叉路	9:30 ~ 9:50
	池田作業場	10:00 ~ 10:10
	土師百井二集会所	10:20 ~ 10:30
	米岡集会所	10:40 ~ 10:50
	河原駅前	11:00 ~ 11:10
	石田百井公民館	11:20 ~ 11:30
	因久山焼窯元駐車場	11:40 ~ 11:50

問い合わせ

保健課 保健係 ☎72-3566

休日検診のご案内

平日に集団検診会場で受診できない方を対象に、休日検診を行います。ぜひこの機会に受診しましょう。

検診日 11月12日（日）

受付時間 8：30～10：00

会 場 郡家保健センター

検診の種類	必要なもの
○各種がん検診 （胃・肺・大腸・子宮・乳・前立腺がん） ○肝炎ウイルス検査 ○骨粗しょう症検診	◇がん検診受診券 ※当日は、がん検診受診券がないと検診を受けられません。紛失した場合は、事前に保健課までお問い合わせください。 ◇受診前問診票 ※自己負担金は無料です。
○特定健康診査 ○後期高齢者健康診査	◇特定健康診査受診券 ◇後期高齢者健康診査受診券 ◇保険証 ◇受診券に記載されている自己負担金 ◇受診前問診票

問い合わせ

保健課 保健係 ☎72-3566