

「基本チェックリスト」で生活機能の 状態を確認しましょう！

いつまでも自分らしく生活を送るためには、心身の機能低下のサインに早く気づき、身体と心の機能を維持・向上させる取組みが大切です。

「基本チェックリスト」は25の質問に「はい・いいえ」で答えると、「運動機能・栄養・口腔機能・生活機能・閉じこもり・認知症・うつ」の7つの機能や症状についてチェックすることができます。

次の対象者に10月上旬に送付していますので、記入して返信をお願いします。

生活機能の低下が認められた方には、介護予防教室への参加をご案内しますので、早めに介護予防を始めましょう。

対象者

来年度70歳以上になる方で、次のいずれかに該当する方

- ・介護保険の要支援・要介護認定のない方
- ・要支援1・2の認定をお持ちで、通所サービス利用のない方

返送期限 12月27日（金）

問い合わせ 地域包括支援センター ☎72-3574

12月1日は世界エイズデー

エイズのまん延防止と患者や感染者に対する差別や偏見の解消を目的に、1988年にWHO（世界保健機関）が制定した「世界エイズデー」。12月1日を中心に、毎年世界中でエイズに関する啓発活動が行われています。

昨年、日本全国で新たに960人のHIV感染者・エイズ患者が報告され、前年よりも増加傾向にあります。鳥取県でも毎年数名の感染が報告されていますが、HIV感染を早期に発見し治療を始めれば、エイズ発症を防ぐことができ、感染判明前と同じ生活を送ることが期待できるようになりました。また、治療を続け、体内のウイルス量が減少すれば、他の人への感染リスクが大幅に低下することも確認されています。

感染に不安がある方は、保健所での無料・匿名検査をぜひご利用ください。まずはお気軽にご相談ください。

日 時 12月2日、9日、16日、23日
13:00～15:30

※要予約。あわせて梅毒とクラミジアの検査もできます。

対 象 検査を希望する方。
住所関係なく受けられます。

問い合わせ

鳥取市保健所 保健医療課
☎0857-30-8533



Web 予約はこちらから

休日検診のご案内

平日の集団検診を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 12月15日（日）、令和7年1月19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。
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 ◇保険証等 ◇受診券に記載されている自己負担金

問い合わせ 保健課 保健係 ☎72-3566

午後検診のご案内

次の日程で、乳がん検診、子宮がん検診、大腸がん検診、前立腺がん検診、骨粗しょう症検診、肝炎ウイルス検査（血液検査）を行います。

検 診 日 12月15日（日）・12月17日（火）

受付時間 13:30～14:30

会 場 郡家保健センター

検診の種類	必要なもの
○乳がん検診 ○子宮がん検診 ○大腸がん検診 ○前立腺がん検診 ○骨粗しょう症検診 ○肝炎ウイルス検査	◇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。 ※自己負担金は無料です

♪受診のポイント♪

受診を希望される検診の種類が、午後検診で対応できる場合は、待ち時間の少ない午後検診がお勧めです。

問い合わせ 保健課 保健係 ☎72-3566

休日急患歯科診療所のご案内

年末年始の開業日程は下記のとおりです。

日 時 12月29日（日）～1月3日（金）
10:00～16:00

※ただし、1月1日（水）は13:00～16:00

問い合わせ 東部歯科医師会
（鳥取市富安2丁目・歯科技工専門学校内）

☎0857-23-3197

※東部歯科医師会では、年間を通して、休日の歯科診療を行っています。

（日曜・祝日 診療時間：10:00～16:00）

12月の保健課事業計画

日	曜日	内 容	時 間	場 所	対 象
2	月	こころとからだの健康相談	9:30~10:30	八東保健センター	一般
3	火	水中運動教室	10:00~10:45	八東保健センター	65歳以上対象
		骨コツ筋力アップ教室	14:00~15:00	八東保健センター	一般
4	水	さわやか体操教室	(1部) 9:40~10:40 (2部) 10:45~11:45	郡家保健センター	(1部) 64歳以下対象 (2部) 65歳以上対象
5	木	水中運動教室	(1部) 9:45~10:30 (2部) 10:45~11:30	八東保健センター	(1部) 64歳以下対象 (2部) 65歳以上対象
6	金	離乳食講習会	13:30~15:00	郡家保健センター	R6.7.6 ~ R6.8.23生
9	月	健診結果相談会	13:30~13:50	郡家保健センター	11/7健診受診者
10	火	水中運動教室	10:00~10:45	八東保健センター	65歳以上対象
		ゆるやか体操教室	14:00~15:00	八東保健センター	一般
11	水	健診結果相談会	13:30~13:50	郡家保健センター	11/8、10健診受診者
12	木	水中運動教室	(1部) 9:45~10:30 (2部) 10:45~11:30	八東保健センター	(1部) 64歳以下対象 (2部) 65歳以上対象
		1歳6か月児健康診査	(受付) 12:30~12:45	郡家保健センター	R5.4.1 ~ R5.5.22生
13	金	男のかるやか体操教室	14:00~15:00	郡家保健センター	40歳~概ね74歳の男性
15	日	休日検診	(受付) 8:30~10:30	郡家保健センター	検診案内チラシをご覧ください
		午後検診	(受付) 13:30~14:30		
16	月	集団検診	(受付) 8:30~10:00	郡家保健センター	検診案内チラシをご覧ください
		認知症の方と家族のつどい	13:30~15:30	郡家保健センター	認知症の方を介護している家族の方など
17	火	集団検診	(受付) 8:30~10:00	郡家保健センター	検診案内チラシをご覧ください
		水中運動教室	10:00~10:45	八東保健センター	65歳以上対象
		午後検診	(受付) 13:30~14:30	郡家保健センター	検診案内チラシをご覧ください
18	水	さわやか体操教室	(1部) 9:40~10:40 (2部) 10:45~11:45	船岡保健センター	(1部) 64歳以下対象 (2部) 65歳以上対象
		健診結果相談会	13:30~13:50	郡家保健センター	11/11、12健診受診者
19	木	水中運動教室	(1部) 9:45~10:30 (2部) 10:45~11:30	八東保健センター	(1部) 64歳以下対象 (2部) 65歳以上対象
23	月	健診結果相談会	13:30~13:50	八東保健センター	11/20健診受診者
24	火	水中運動教室	10:00~10:45	八東保健センター	65歳以上対象
		ゆるやか体操教室	14:00~15:00	郡家保健センター	一般
26	木	水中運動教室	(1部) 9:45~10:30 (2部) 10:45~11:30	八東保健センター	(1部) 64歳以下対象 (2部) 65歳以上対象
		2歳児歯科健康診査	(受付) 12:45~13:00	郡家保健センター	R4.8.16 ~ R4.10.6生

1月上旬の保健課事業計画

日	曜日	内 容	時 間	場 所	対 象
6	月	こころとからだの健康相談	9:30~10:30	郡家保健センター	一般
7	火	ゆるやか体操教室	10:00~11:00	八東保健センター	一般
		健診結果相談会	13:30~13:50	船岡地区公民館	11/29健診受診者
8	水	さわやか体操教室	(1部) 9:40~10:40 (2部) 10:45~11:45	郡家保健センター	(1部) 64歳以下対象 (2部) 65歳以上対象
9	木	ゆるやか体操教室	10:00~11:00	八東保健センター	一般
10	金	男のかるやか体操教室	14:00~15:00	郡家保健センター	40歳~概ね74歳の男性

水中運動教室の中止について

令和7年1月~3月は、八東保健センタープール室修繕のため、水中運動教室の開催を中止し、代わりに次の教室を開催します。

ゆるやか体操教室	第1、第3火曜日 10:00~11:00、木曜日 10:00~11:00
骨コツ筋力アップ教室	第2、第4火曜日 10:00~11:00

※日程を変更する場合があります。開催月の保健課事業計画をご確認ください。

問い合わせ 保健課 介護保険係 ☎72-3555 保健係 ☎72-3566

各事業は、中止・延期となる場合があります。詳しくは、ホームページをご確認いただくか、保健課までお問い合わせください。