

どなたでも参加できます。申込不要！
ほのほの健康クラブ参加者募集！
 ♪ お部屋の中で、すきま時間に、
気軽に体を動かしましょう ♪
 とっても明るく、楽しい先生と好評です！

3月とはいえまだまだ寒い季節です。運動不足になっていませんか？

「ほのほの健康クラブ（生活習慣改善教室）」では、下記の日程で簡単な体操を企画しています。

健康に関心のある人、健診で心配な項目のあった人、メタボリックシンドロームが気になる人など、どなたでもお越しください。

骨密度や血管年齢の簡易測定も行います！希望者には個別相談にも応じます！

【日 時】平成24年3月21日（水）
 午後1時30分～午後3時
 （受付：午後1時～）

【場 所】ほのほの1階
 ひだまりホール

【内 容】○家でできる簡単な体操
 ○簡単健康チェック

【持ち物】健康手帳、筆記用具、水分補給できる物

【服 装】動きやすい服装・靴でお越しください
 （お持ちの方は5本指のソックスをはいてきてください）

※骨密度を測ります。ストッキング・タイツをはいていない方が測定しやすいです。

【参加費】無料

問合せ先 保健センター福祉課 古谷
 ☎75-4101



3月1日から8日は「女性の健康週間」です
 女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごすことを支援するため、毎年3月1日から8日を「女性の健康週間」とし、女性の健康づくりに取り組んでいます。

女性の健康に関する知識の向上と、女性を取り巻く健康課題に対する関心をもってもらうことを目的としています。この機会に自分や家族の健康について振り返りましょう。なお、この期間中には、ほのほのそよかぜ通りでパネル展示、各種パンフレットなどを設置しておりますので是非、お越しの際は立ち寄りください。

また、常時、保健師が健康相談をお受けしていますので、お気軽にご相談ください。

問合せ先 保健センター福祉課 保健師 ☎75-4101

春の全国火災予防運動実施

今年も3月1日から3月7日までの7日間全国一斉に春の火災予防運動が実施されます。この運動は、空気が乾燥し強風が続くなど火災が発生しやすい時期を迎えるに当たり、火災予防の一層の普及啓発を図ることにより、出火防止及び火災による死傷者の発生や財産の損失を防ぐことを目的としています。また、この運動を契機に住宅用火災警報器の未設置世帯への設置徹底を図ります。

東部消防局 予防課 ☎(0857)23-2460
 電話番号の変更(3月1日～)についてお知らせ

消防局代表番号

☎(0857)23-2301⇒(新) (0857)23-0119

火災情報案内

☎(0857)21-1199⇒(新) (0857)21-0119

『火災・救急・救助は 119
 落ち着いて通報しましょう』

予防接種を受けられましたか？

智頭町では、BCG・三種混合・二種混合・日本脳炎・麻しん風しん混合1期～4期の予防接種を無料で行っています。該当となるお子さんには接種券を個別にお配りしています。前もって医療機関へ予約し、接種券、予診票、母子手帳を持って接種しましょう。なお、各予防接種を無料で接種できる期間は決まっています。期間内に接種するように、接種券・予防接種手帳で接種スケジュールを確認してください。



接種券をお配りしている

予防接種の種類及び、対象年齢

種 類	回 数	標準的接種期間	無料の期間
BCG	1回	生後3か月～6か月	生後0か月～6か月
三種混合	1期初回(3回) 追加(1回)	生後3か月～1歳 1歳半～2歳半	生後3か月～7歳6か月未満
二種混合	1回	11歳～12歳未満	11歳～13歳未満
日本脳炎	1期初回(2回)・追加(1回)	3歳～4歳	生後6か月～ ¹⁾ 7歳6か月未満
麻しん・風しん混合	1期(1回) 2期(1回) 3期(1回) 4期(1回)	生後12か月～24か月未満 小学校就学前の1年間 13歳を迎える年(中学校1年生)の1年間 18歳を迎える年(高校1年生)の1年間	

1) 厚生労働省からの連絡により平成23年5月20日から、平成7年6月1日～平成19年4月1日生まれの方は20歳になるまでは無料で接種できることになりました。

※標準的接種期間外での接種は健康被害救済制度が異なります。

※麻しん・風しん混合ワクチン2期～4期の対象者は、接種券有効期限が3月末日となっていますので、必ずご確認ください。

問合せ先 保健センター福祉課 桑原 ☎75-4101

自衛隊幹部候補生募集のお知らせ！

【募集種目】

○一般幹部候補生（飛行要員を含む）
 ○海上技術幹部候補生

【受験資格】平成25年4月1日現在、22歳以上26歳未満[20歳以上22歳未満は大卒者(短期大学を除く)、平成25年3月卒業見込みの者を含む]大学院修士課程修了者(見込み)は、28歳未満(海上技術幹部候補生は、理学または工学課程修了者に限る)

【身 分】特別職国家公務員

【俸 給】大卒：214,900円 大学院卒：232,000円

【賞 与】年2回（6月、12月）

【休 日 等】週休2日制、祝日、年末年始及び夏季特別休暇、年次休暇などがあります。

【受 付】2月1日(水)～4月27日(金)

【1次試験】5月12日(土)、13日(日)(13日は飛行要員希望者のみ)試験会場・鳥取市内 ※受験料無料

問合せ先 自衛隊鳥取募集案内所
 ☎0857-26-4019 (FAX兼)

いのちを支え合う地域づくりキャンペーン ～まずは声をかけあうことから始めてみませんか～

3月は『自殺対策強化月間』です。

日本の自殺者数は平成10年以降14年連続で3万人を超え、鳥取県においても平成10年に急増して以来、年間160人～210人で推移しています。これは交通事故による死亡者の4倍以上となります。

自殺は、健康問題や経済・生活の問題、うつ病など様々なことが複雑に関係し、心理的に追い詰められた末の死と言われています。個人の問題ではなく、誰にでも身近な問題です。まずは声をかけあうことから始めてみませんか？

自殺を防ぐためにはどうすればよいのか、この機会に一緒に考えてみませんか？

【自殺対策キャンペーン】同日2会場で開催

①【日時】平成24年3月3日（土）
 午前9時30分～12時まで

【場所】鳥取県立図書館

（2階大研修室・1階児童図書室）

【内容】笑顔のコーチングワークショップ、紙芝居、絵本の読み聞かせ等

②【日時】平成24年3月3日（土）

午後1時30分から3時30分まで

【場所】イオン鳥取北店（化粧品売り場前通路）

【内容】啓発物の配付、クイズラリー
 （スーミンもくるよ♪）
 ストレスチェックコーナー
 の設置 他

（パネル展は2月27日（月）から
 3月11日（日）の期間実施中）



【こころの健康問題講演会】

【日時】3月10日（土）

午前10時～11時30分（受付9時30分～）

【場所】智頭町総合センター 大集会室

【内容】講演「こころの健康を保つために」

【講師】渡辺病院 相談室 精神保健福祉士
 講演後、意見交換会予定

問合せ先 保健センター 福祉課
 ☎75-4102 森本

予備自衛官補募集のお知らせ！

◆予備自衛官補(身分：非常勤の特別職国家公務員)とは必要な教育訓練を受け、終了後に予備自衛官となる制度です。

【受付期間】4月4日（水）まで

【採用区分】一般公募及び技能公募

※技能公募は、衛生・語学・整備・情報処理・通信・電気・建設の国家免許資格等を有する者

【試験日】4月14日(土)・15日(日)のいずれか

問合せ先 自衛隊鳥取募集案内所
 ☎0857-26-4019 (FAX兼)

平成24年3月分から 協会けんぽ鳥取支部の健康保険料率が変わります

現 行

9.48%

平成24年3月分から

9.98%

◆40歳から64歳までの人（介護保険第2号被保険者）は、健康保険料率に介護保険料率1.55%が加わります。
 ●協会けんぽ鳥取支部の健康保険料率は、平成24年3月分（4月納付分）から引き上げとなります。例えば、40歳未満の加入者で、平均的な月収（24万円）の保険料負担額は、年間7,200円増え14万3,712円となります。協会けんぽの財政は、高齢者向け医療への拠出金の過重な負担や伸び続ける医療費による支出増加、また厳しい経済状況の影響により保険料収入が減少し、保険料率を引き上げざるを得ない状況となりました。ご理解とご協力をいただきますようよろしくお願い申し上げます。

問合せ先 担当 企画総務グループ
 ☎0857-25-0051



全国健康保険協会 鳥取支部
 協会けんぽ

<http://www.kyoukaikenpo.or.jp/>