

水中運動教室 受講生募集

水の中は浮力によって関節への負担が減り、膝や腰に不安がある人も無理なく運動できます。
また、陸上での運動に比べて消費エネルギーが大きいので、運動不足や生活習慣病が気になる人にもおすすめです。

★教室は2コース

● 水中ジョギング教室 (火曜日コース)

10月～12月の毎週火曜日 (全10回)

初回は10月6日 (火)

※水中運動に慣れてきた人の次のステップとなる教室。

水中運動に慣れてきた人におすすめ！

こんな人におすすめ



● 水中ウォーキング教室 (金曜日コース)

10月～12月の毎週金曜日 (全10回)

初回は10月9日 (金)

※基本的な姿勢を習得し、正しい歩き方を紹介する教室。

水中運動が初めての人におすすめ！

こんな人におすすめ



と き 各教室とも10:30～11:30

と ころ 岸本温泉ゆうあいパル内プール

対象者 20歳以上で伯耆町在住の人 (持病がある人は医師に相談のうえ申し込み)

料 金 2,000円 (別途プール利用料が1回につき320円必要)

定 員 各教室15人・各教室とも最少催行人数3人

申込方法 電子申請または電話

申 込 8月31日 (月) までに申し込み



▲鳥取電子申請サービス



申込・問い合わせ先 健康対策課 健康増進室

0859-68-5536

夏の食中毒予防

食中毒を引き起こす細菌の多くは、室温 (約20℃) で活発に増殖し始め、人間や動物の体温ぐらいの温度で増殖のスピードが最も速くなります。

そのため、気温と湿度が高くなる夏場は、細菌による食中毒への注意が必要です。

家庭での食中毒予防のポイント

つけない

- 食品を扱うときには、まず石けんと流水で手を洗う。
- 肉や魚は、汁がもれないようにビニール袋などに包んで運ぶ、保存する。
- 肉、魚を切った後の手、包丁、まな板は洗剤でよく洗う。



ふやさない

- 賞味期限、消費期限を確認する。
- 冷蔵、冷凍保存の食品を購入したときは、寄り道せずに帰宅し、すぐに冷蔵、冷凍庫に入れる。
- カレーなどの煮込み料理が残ったときは、早く冷えるように小分けし、熱がとれたら冷蔵庫へ。

やっつける

- 特に、肉、魚は中心部までしっかり加熱する。
- 調理器具は洗剤でよく洗い、必要に応じて、熱湯や台所用殺菌剤で消毒する。



問い合わせ先 健康対策課 健康増進室 0859-68-5536

社会保険の被扶養者の方へ 令和8年度 人間ドックの費用助成

伯耆町では、生活習慣病の早期発見、健康の維持増進のため、人間ドックの費用助成を行っています。

対象者 社会保険の被扶養者で以下の条件をすべて満たす人

- 人間ドックの受診機会がなく、会社等の補助が利用できない人
- 40歳以上で偶数年齢の人 (令和9年3月31日現在)

助成後の自己負担額

実施医療機関	西伯病院	日野病院
自己負担額	30,446円	24,000円

※助成額は一律20,000円です。

実施期間

令和9年1月末まで



問い合わせ先

健康対策課 健康増進室 0859-68-5536