

## 11月14日は「世界糖尿病デー」です

糖尿病患者数は300万人を超え、「糖尿病が強く疑われる人」も1000万人を突破し、国民病となっています。糖尿病は自覚症状がほとんどなく、「糖尿病」という言葉はよく聞いているけれども、「自分にも関係のある病気」と思っている人は少ないのではないのでしょうか。

糖尿病は不健康な生活習慣に遺伝要因が重なって発症します。初期は自覚症状がありませんが悪化すると神経障害・失明・腎不全（人工透析）などの合併症が起こります。

**糖尿病予防・悪化防止のポイント**

- ・バランスの良い3度の食事
- ・ウォーキングなどの運動
- ・禁煙
- ・特定健診・後期高齢者健診の定期受診

【問合せ先】  
智頭町保健センター 福祉課  
☎75-4101

## ひきこもり家族教室のお知らせ

ひきこもりに至る経過はさまざまで、いくつかの要因が重なっているとされています。ひきこもりについて家族同士で交流してみませんか？  
予約は、不要です。

※個別相談にも応じます。  
※新型コロナウイルス感染拡大の状況により中止の可能性があります。開催については、問合せください。

### 対象者

ひきこもり状態にある人の家族

**日時** 11月17日（火）

（受付）午前9時45分～  
（開始）午前10時～正午

### 場所

さわやか会館3階多目的室  
（鳥取市富安2丁目96）

### 内容

DVD視聴  
「ひきこもりからの回復①」

【問合せ先】  
鳥取市保健所 保健医療課  
☎0857-2215616

## 自衛官候補生 採用試験のお知らせ

### 応募資格

18歳以上33歳未満の男女

### 受付期間

3次募集 11月6日（金）まで  
4次募集 11月16日（月）  
～12月4日（金）

### 試験日

3次募集 11月14日（土）  
4次募集 12月12日（土）

### 試験会場

試験会場については、問合せください。

### 試験科目

筆記試験（国語、数学、社会及び作文）、口述試験、適性検査及び身体検査

### 【問合せ先】

自衛隊鳥取募集案内所  
☎0857-2614019



## 陸上自衛隊高等工科学校 生徒採用試験のお知らせ

手当の支給を受けながら高等学校の卒業資格が取得できる自衛隊高等工科学校の生徒採用試験です。（手当月額約10万円、期末手当あり、生徒は自衛隊駐屯地内で生活します。）

### 応募資格

令和3年4月1日現在で15歳以上17歳未満の男子

### 推薦採用試験

受付 11月1日（日）  
～11月30日（月）

試験 令和3年1月10日（日）  
又は1月11日（月）のうち1日

### 試験会場

陸上自衛隊高等工科学校（神奈川県横須賀市）

### 一般採用試験

受付 11月1日（日）  
～1月6日（水）  
1次試験 1月23日（土）

### 試験会場

鳥取県庁  
（鳥取市東町2丁目220）

【問合せ先】  
自衛隊鳥取募集案内所  
☎0857-2614019