

プロジェクトチームを作って

～本市では、生活習慣病対策に取り組んでいます～

+ 10分、体を動かそう!

運動は筋力アップだけではなく、生活習慣病の予防に効果があります。ウォーキングなどの運動だけでなく、家事など日常生活の中で意識して身体を動かすことも予防につながります。私たちは対象者一人ひとりにあった無理のない運動と一緒に考え、ご提案しています。



今より1日10分
活動量を増や
しましょう!

運動

健康相談のようす
藤原保健師/中央保健センター

毎日の食事に 野菜をもう一皿!

体の調子を整えたり、免疫力を高めたり、糖尿病をはじめとした病気の予防に欠かせないのが野菜です。野菜を手軽に、おいしく食べていただくために、さまざまな食育教室でレシピの紹介や鳥取市公式ホームページなどで広報をしています。

野菜たっぷり!
からだ活き活き!!



雲田管理栄養士/中央保健センター

食生活

タバコは百害 あって一利なし!

タバコや過度な飲酒は動脈硬化を進め、生活習慣病のリスクを高めます。訪問をはじめとするさまざまなところで、市民の方が禁煙や適正飲酒ができるようお話しします。

今日から禁煙を
始めてみよう!



個別訪問のようす
柳澤保健師/中央保健センター

タバコ 飲酒

禁煙を
みんなのために
する勇氣

タバコに関する標語
最優秀作品

健診

健診を受けて 生活習慣病を防ごう!

1年に1回、定期的に健診を受けていますか? 今の自分の健康状態を知り、早い段階で生活習慣病の芽を発見し、予防・改善につなげましょう。本市では、特定健診、がん検診を実施しています(※)。ぜひ健診を受けて、ご自分の健康管理に役立ててください。

自分の体の状態を
チェックしてみませんか?

濱橋保健師/健診推進室



※健診実施機関、集団健診日程は、市報5月号、6月号または本市公式ホームページでご確認ください。

体験談

2年前に初めて健診を受けると、数値が高いものが3項目もありました。案内を受けて特定保健指導(教室)に参加し、今までの生活を振り返り、食事や運動に取り組みました。運動が苦手だった私が、今では歩かずにいられないほどです! そこまでになった秘訣は、「何事も我慢せず、楽しむときは楽しみ、できなかった分は次の日にがんばりましょう」と言われたことです。今では体重も減り、生活にメリハリがついて、気持ちも前向きになりました。前の健診結果があるから今があると思っけています。今の目標は、毎年健診を受けてキープです!

修立地区
原依子

平成28年度 鳥取市健康づくり講演会

とき 9月30日(金) 13:30～15:00
ところ さざんか会館5階 大会議室
内容

■さざんか一座公演

健康劇「検診受けないと ダメよ～ダメダメ」パート2

■講演「知って得する生活習慣病!!」

これであなとも健康長寿!

鳥取市立病院総合診療科 檀原尚典先生

糖尿病予防啓発キャンペーン(講演会の前に行います)

とき 13:00～13:30 ※受付 12:30～13:00
内容 「簡易血糖値測定」「健康相談」「栄養相談」など

問 中央保健センター健康づくり係
☎ 0857-20-3194 ☎ 0857-20-3199

9月は
健康増進普及月間
です

【特集】

Get's

～健康のキメテ、

健康 それは習慣!!



小谷保健師/
中央保健センター

問 中央保健センター健康づくり係
☎ 0857-20-3194
☎ 0857-20-3199

生活習慣病は
① 遺伝的要因
② 外部環境要因
③ 生活習慣要因
が重なりあって発症します。この中でも、③生活習慣要因に着目し、改善に取り組むことは、最も手軽で効果的な予防対策です。

生活習慣病には「食習慣・運動習慣・休養・喫煙・飲酒」などの生活習慣が大きく関わってきます。日本人の全死亡率の6割を占めるさまざまな生活習慣病は、10歳代の子どもの頃から、若い人、中高年層にいたるまで、その予備群を高め増加しつつあります。

生活習慣病危険度メーター

