

**生活習慣病の発症と重症化予防**

★主要な死因である生活習慣病の発症を予防するために、食生活の改善や運動習慣の定着などによる一次予防対策を進めます。みなさんも取り組んでみませんか？ また、合併症の発症や症状の進展による重症化の予防に重点をおいた対策を推進しています。

～8つの分野～

**目標：健康的な食習慣をつくりましょう**

- ◆栄養バランスのとれた食事を心がける
- ◆食に興味・関心を持つ人を増やす
- ◆身体によい食べ物を選ぶ

栄養・食生活

**目標：楽しく運動をしましょう**

- ◆運動習慣をつくる
- ◆日常生活の中で意識して体を動かす
- ◆しゃんしゃん体操を知り、継続する

身体活動・運動

**目標：歯と口の健康維持に努めましょう**

- ◆しっかりとした歯みがき習慣を身につける
- ◆歯科健診で健康な歯と口を保つ
- ◆噛むことの大切さを知る

歯と口の健康

**目標：がん検診を受けて、がんの早期発見と早期治療に努めましょう**

- ◆定期的ながん検診を受ける
- ◆がん予防に有効な生活習慣を知り、生活習慣を改善する

がん

**目標：みんなで気にかけて支え合う環境をつくり、いのちを守りましょう**

- ◆孤立、孤独とこころの病気について理解し、悩みを誰かに相談できる
- ◆ストレスと上手につきあい、十分な睡眠と休養をとることができる
- ◆家族や地域であいさつを交わし合い、温かい人間関係をつくる

休養・こころの健康

**目標：適正飲酒を守りましょう**

- ◆妊娠中の飲酒をなくす
- ◆未成年者の飲酒をなくす
- ◆成人の適正飲酒（頻度・量）を守る

飲酒

**目標：禁煙をすすめましょう**

- ◆妊娠中の喫煙をなくす
- ◆未成年者をタバコの害から守る
- ◆成人の喫煙者を減らす
- ◆受動喫煙を防ぐ環境をつくる

喫煙

**目標：特定健診を受けて、生活習慣病を予防しましょう**

- ◆年1回、特定健診を受ける
- ◆メタボリックシンドロームや糖尿病を予防、改善する
- ◆生活習慣病の改善と早期の適切な治療により、生活習慣病の重症化を防ぐ

糖尿病 循環器疾患 COPD

**鳥取市健康づくり講演会**

健診でわかること、検診結果のみかた、生活習慣病の予防に役立つお話です。すでに健診を受けた人も、これから健診を受ける人もぜひご参加ください。

- とき 9月29日(金) 開場 13:00 開会 13:30 ところ さざんか会館5階 大会議室
- 内容 ■糖尿病予防啓発キャンペーン(4階) 簡易血糖測定・健康相談・栄養相談 13:00～14:00  
 ■公演 検診啓発劇 健康づくり地区推進員(検診受診率向上委員会) 13:30～14:00  
 ■講演「生活習慣病の予防について～毎年の健診で健康を守ろう～」14:00～15:00  
 講師 鳥取市立病院総合診療科 吉田晶代さん  
 ■医療相談 15:00～15:30

問 さざんか会館 中央保健センター 成人保健係 ☎ 0857-20-3194 ☎ 0857-20-3199

**鳥取市民健康ウォーク 身体を動かしてみませんか？**

- とき 11月18日(土) 受付 9:00 開会 9:30 ところ つづらお城跡周辺
- 内容 ウォーキング ①健脚コース(5㎞) ②散策コース(3㎞)
- 定員 200人 参加費 無料(中学生以下は保護者同伴)
- 申込期限 10月27日(金)(要申し込み)
- ※荒天(台風など)中止の場合は当日午前7時ごろに本市公式ホームページでお知らせします。
- 問 さざんか会館 中央保健センター 成人保健係 ☎ 0857-20-3194 ☎ 0857-20-3199



**9月は健康増進普及月間です**

～元気で楽しく暮らせるまちをめざして～

**とっとり市民元気プラン 2016**

本市では、市民一人ひとりが生涯を通じて健やかに心豊かに暮らせるよう、第3期鳥取市健康づくり計画「とっとり市民元気プラン2016」を推進し、市民・地域・行政・関係団体が一体となって、健康づくりを進めています。健康づくりの主役は市民一人ひとりです。

問い合わせ先 中央保健センター 成人保健係 ☎ 0857-20-3194 ☎ 0857-20-3199

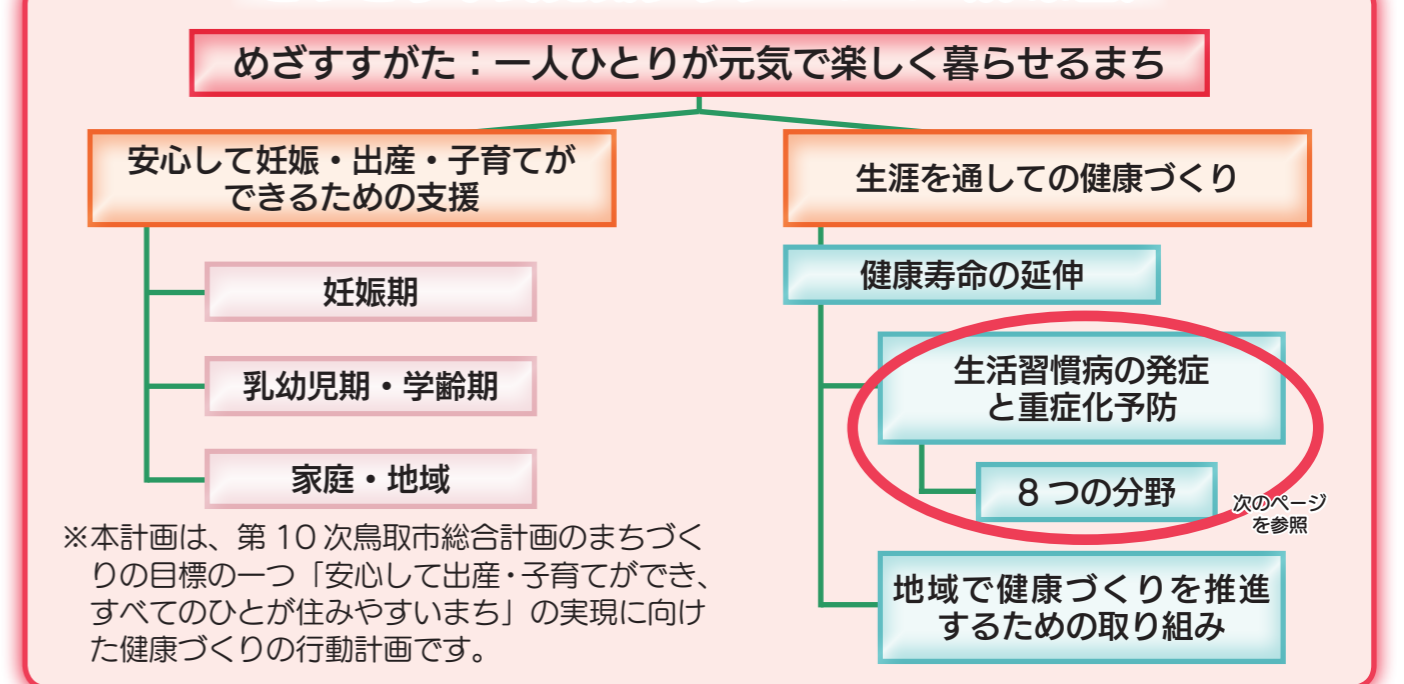
**計画の概要**

計画では、健康づくりのためのめざすべき目標と、目標を達成するための具体的な取り組みについて示しています。市民一人ひとりが、それぞれのライフステージにおいて主体的に健康づくりに取り組むことを促す計画です。

**めざすすがた**

『乳幼児期から高齢者まで市民一人ひとりが生涯を通じて、その人らしく健康で豊かな人生を送ること』を基本理念とし、「安心して妊娠・出産・子育てができるための支援」と「生涯を通しての健康づくり」の2分野に分けて、健康づくりの目標と行動計画をつくり、一人ひとりが元気で楽しく暮らしていけることをめざしています。

**とっとり市民元気プラン2016(体系図)**

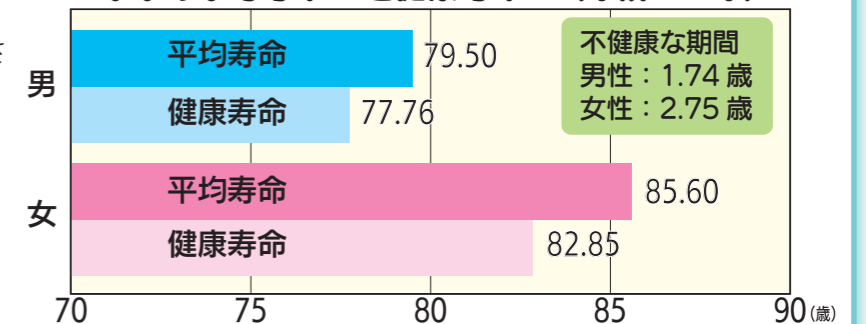


※本計画は、第10次鳥取市総合計画のまちづくりの目標の一つ「安心して出産・子育てができ、すべてのひとが住みやすいまち」の実現に向けた健康づくりの行動計画です。

**健康寿命を延ばそう**

「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことで、寝たきりや認知症などにより介護されることがない期間をいいます。寿命を延ばすことだけでなく、健康寿命を延ばすことが大切です。

**本市の平均寿命<sup>\*1</sup>と健康寿命<sup>\*2</sup>(平成22年)**



出典 \*1 平均寿命：厚生労働省「都道府県・市町村生命表」  
 \*2 健康寿命：鳥取県