

# ～良い生活習慣で、健康の「花」を咲かせましょう～

## たった10分、されど10分！ 今より毎日プラス10分運動を！

毎日少しずつの積み重ねが、生活習慣病やうつ病、認知症などのリスクを下げ、健康増進に繋がります。「テレビを見ながらストレッチ」「階段を使う」など、少し意識をして、無理なく自分のペースで運動習慣を身に付けてみませんか？



自宅でできる「しゃんしゃん体操」もおすすめです！CD、DVDの貸出しを行っています。

岡本保健師 / 健康・子育て推進課

## 甘い飲み物に気をつけよう！

糖分の過剰摂取は肥満や糖尿病など、生活習慣病に大きく関わる要因です。清涼飲料水には多くの糖分が含まれており、体内で素早く吸収され血糖値を急上昇させるため注意が必要です。子どものときから水分補給は水やお茶にしましょう。



田中管理栄養士 / 健康・子育て推進課

## 定期的に健診を受けていますか？

自身の最新の健康状態を知り、早い段階で生活習慣病の芽を発見して予防・改善につなげましょう。国保特定健診、がん検診を2月末まで実施しているので早めに受診の予定を立てましょう。※検診実施機関、集団検診日程は、とっとり市報5月号・6月号または本市公式ホームページに掲載しています。

## 健診、受けっぱなしになっていませんか？

検診の結果、要精密検査や要治療の場合は「自分は大丈夫」「たまたまだろう」と自分で判断せず、医療受診、または精密検査を受けましょう。早期発見・早期治療が大切です。

## Let's 禁煙！ Stop 受動喫煙！

喫煙はさまざまな病気の引き金となります。喫煙による体への害は、肺がんリスクや息苦しさ（肺に慢性的な炎症が起こる）だけではありません！

- 実は、血管へのダメージはとても大きいのです！！
- ・血管を収縮させて血圧が上がる  
→脳卒中や虚血性心疾患のリスクが高まる！
  - ・血行を悪くする  
→糖尿病の合併症が起こりやすくなる！

### ～禁煙体験談～

タバコを吸ったりやめたりを繰り返していたとき、ラジオ体操のシールを思い出し、自作のカレンダーにシールを貼って自分を褒め、家族の励ましを受けて禁煙に成功しました。(50代男性)



## 鳥取市健康づくり講演会 放送のご案内

ケーブルテレビ（デジタル12ch）  
いなばぴよんぴよんネット

【放送日時】  
9月15日（火）  
午前6時30分から繰り返し放送

【講演テーマ】  
歯周病が及ぼす全身への様々な影響

【講師】  
めぐろみちお  
白黒道生さん（鳥取市立病院医師）

自覚症状の有無に関わらず、早めに生活習慣を見直し、改善して予防することが大切なんですね！



健診

適度な飲酒

禁煙

休養

運動

食事

日々の良い生活習慣の積み重ねがあなたの健康をつくれます！



亀井保健師 / 健康・子育て推進課

# 特集 9月は健康増進普及月間です！

日本人の平均寿命は世界でも上位にありますが、一方で、社会環境や生活の急激な変化などに伴って生活習慣病の増加が大きな問題となっています。単なる長寿ではなく、健康寿命（※）を伸ばすために、日々の生活を振り返り改善していきましょう。

※健康寿命とは「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言います。

自分自身や大切な人の健康について考えてみませんか？



奥田保健師 / 健康・子育て推進課

問 駅南庁舎健康・子育て推進課 ☎ 0857-30-8581 ☎ 0857-20-3965

私は血圧と血糖値は少し高めだけど、体の不調もないし病気の心配はないかな…。



その考え、ちょっと待った！！本当に関係ないですか？生活習慣病は自覚症状のないうちに進行します！



坂口保健師 / 健康・子育て推進課

## 突然、健康な日常が奪われる可能性がある生活習慣病…！

生活習慣病とは、生活習慣が発症や進行に関与する、がん、心疾患、糖尿病、COPD（慢性閉塞性肺疾患）、脳血管疾患などの病気の総称です。

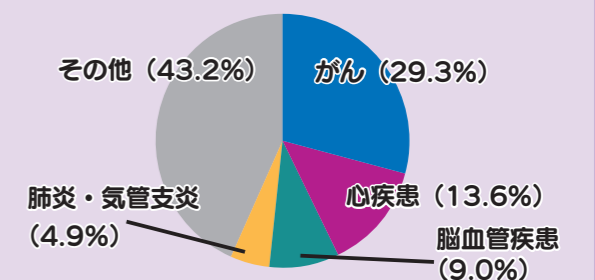
### 【怖さ】

- ・初期段階では自覚症状がない
- ・放置してしまうことで症状が悪化する
- ・突然、心筋梗塞や脳梗塞などを引き起こすことがある

### 【原因】

- ・食生活の乱れ
- ・喫煙
- ・過度な飲酒
- ・運動不足などの生活習慣

平成29年の本市の死亡統計（主要死因）



出典：鳥取県福祉保健課「人口動態統計調査」