

【特集】 9月は健康普及増進月間です

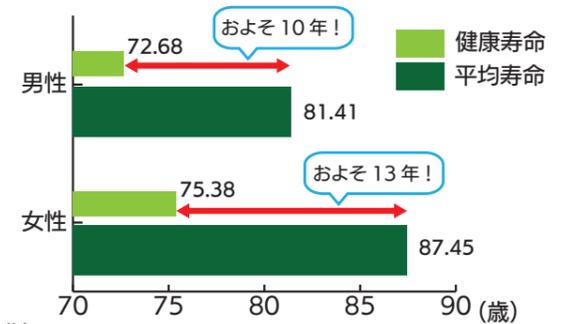
いつまでも自分らしく、生き生きと過ごすために

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

平均寿命と健康寿命

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」のことです。70歳以上の人の平均寿命と健康寿命を比較してみると、男性でおよそ10年、女性でおよそ13年の差があります。平均寿命と健康寿命の差は、寝たきりや介護が必要な状態など、日常生活に制限のある状態で過ごす期間を示しています。健康寿命の短縮に影響を与えているのが生活習慣病です。生活習慣病は、食習慣や運動習慣、喫煙、飲酒などの生活習慣の偏りによって引き起こされるため、予防することができます。まずは、ご自分の生活習慣を見直し、自分らしく、生き生きと毎日を過ごすことを心がけましょう。

● 平均寿命と健康寿命との差はこんなに！



(出典) 健康寿命：第16回健康日本21(第二次)推進専門委員会資料
平均寿命：厚生労働省 令和元年簡易生命表の概況

● 普段どのくらい歩いていますか？



あと1000歩 歩きましょう

鳥取県民の1日の歩数と、目標歩数との間には、男性でおよそ1500歩、女性でおよそ1200歩の差があります。これは、プラス10分(歩数に換算するとおよそ1000歩)歩くことで達成できる歩数です。普段よりプラス10分(1000歩)歩くことを心がけて、体を動かしましょう。

。今日からできる！

歩数を1000歩増やすコツ

- 近場であれば車で移動せずに歩く
- エレベーターやエスカレーターより階段を使う
- 駐車場で車を遠いところに停める
- 大型ショッピングモール内を巡る
- 散歩コースを作り、歩いてみる

健康づくり講演会のご案内

とき 9月3日(土) 10:00～12:00
ところ さざんか会館5階 大会議室

内容
10:00～11:00 簡易血糖値測定、健康相談
10:30～11:00 検診啓発劇
11:00～12:00 講演
私がこだわる「やさしい内視鏡診療」～どんな病気も早期発見、早期治療～
講師 相見 正史さん(鳥取市立病院消化器センター)

参加料 無料(先着60人)※申し込み不要

市民健康ひろば & 健康づくりセッション2022in鳥取市

とき 9月23日(金・祝) 13:00～16:00
ところ とりぎん文化会館 参加料 無料

参加を希望する人は、9月16日(金)までに問い合わせ先へご連絡いただくか、上のQRコードでお申し込みください。(定員：90人)※先着順

時間	内容
13:00～14:00	健康づくり講演会 講師：芦村 浩さん(心理相談員)
14:00～14:15	運動紹介 講師：Fitness Ja-んぐる(運動指導員)
14:45～15:45	データヘルス講演会 講師：桑原 祐樹さん(鳥取大学医学部助教)

◆同時開催 13:30～16:00
医師、歯科、薬の相談、各種測定、パネル展示など
※要入場整理券(当日12:30より配布)

鳥取市SDGs未来都市計画のロゴマーク決定！

問 本庁舎企業立地・支援課(48番窓口)
TEL 0857・20・3225
FAX 0857・20・3947

本市は、持続可能な明るい未来をつくるSDGsの取り組みを推進しており、昨年5月、内閣府のSDGs未来都市に選定されました。このたび、鳥取市SDGs未来都市計画の活動を広く周知することを目的として、シンボルとなるロゴマークを募集し、172人から

216件の提案をいただきました。選定委員会では、「一目で鳥取市だとわかる象徴的な鳥取砂丘をわかりやすく、かつストレートに表しており、動きを感じさせる風紋に鮮やかなSDGsカラーを表現している」ことを評価し、鳥取市SDGs未来都市計画のロゴマークとして決定

最新情報を掲載！

鳥取市SDGs未来都市計画特設サイト

ロゴマークに決定したデザイン



制作者 はまぐち 浜口 ハルオさん(高知県高知市在住)

デザインコンセプト

鳥取砂丘に作り出す風紋(波模様)をモチーフに、常に形を変え変化する美しい姿を鳥取市が目指す未来像に重ね合わせ、表現しました。

このロゴマークは、市民みなさんのSDGsの活動で広く使用していただくことができますので、ぜひ活用ください。使用にあたっては、ガイドラインの規定を順守し、特設サイトの申込フォームよりお申し込みください。
※市報の表紙にロゴマークカラー版を掲載しています。

ひとりでも悩んでいませんか？

9月10日から16日は自殺予防週間です

問 駅南庁舎心の健康支援室
TEL 0857・22・5616
FAX 0857・20・3962

昨年、本市では23人が自死で亡くなっています。悩みごとをひとりで抱え込んでしまうと、こころのバランスを崩したり、「うつ」などさまざまな不調を引き起こすことにつながります。

- 次のような症状があれば、一人で悩まず、周りの人や各相談窓口へ相談しましょう。
- ものごとを悪い方ばかり考える
 - 好きだったことにもやる気が起きない
 - 体調が悪くて毎日が辛い
 - ぐっすり眠れない
 - おいしく食べられない

～こころの健康に関する各相談窓口～

- ♡こころの相談窓口(月～金 8:30～17:15)
駅南庁舎心の健康支援室 ☎0857-22-5616
鳥取東保健センター ☎0857-30-8659
鳥取市各総合支所市民福祉課 ☎(10分参照)
鳥取県立精神保健福祉センター ☎0857-21-3031
- ♡いのちの電話
鳥取いのちの電話 毎日(12:00～21:00) ☎0857-21-4343
自殺予防いのちの電話 毎日(16:00～21:00)、毎月10日(8:00～翌日8:00) ☎0120-783-556

♡LINE相談
毎週月曜日、水曜日、金曜日
毎月第2および第4土曜日 17:00～21:00

あなたの声を聞かせてください。相談方法もいろいろなものがあるので、ご希望のものを選んで話してみませんか？

鳥取県睡眠キャンペーンキャラクター「スーミン」