

## Contents -目次-

今月の表紙・人口・主な連絡先	P2
特集 9月は健康増進普及月間です!	P3
特集 地域活性化の期待を担い全線開通	P4-5
特集 空家等の適切な管理をお願いします	P6-7
特集 職場体験で感じたこと、シリーズ@じんけん	P8-9
まちかどアルバム、連載 新本庁舎建設について	P10-11
健康・病院	P12-13
ピックアップインフォメーション	P14-19
情報ひろば	P20-28
無料相談	P29
各施設催し物のご案内	P30-31
8月のカレンダー、読者プレゼント	P32

鳥取市役所  
 ☎ 0857-22-8111(代)  
 ☎ 0857-20-3040  
 〒680-8571 (郵便物は郵便番号と課名のみで届きます)  
 本庁舎 尚徳町116番地  
 第二庁舎 上魚町39番地  
 駅南庁舎 富安二丁目138番地4  
 さざんか会館 富安二丁目104番地2  
 下水道庁舎 秋里903番地

各総合支所  
 国府 ☎ 0857-39-0555 ☎ 0857-27-3064  
 福部 ☎ 0857-75-2811 ☎ 0857-74-3714  
 河原 ☎ 0858-76-3111 ☎ 0858-85-0672  
 用瀬 ☎ 0858-87-2111 ☎ 0858-87-2270  
 佐治 ☎ 0858-88-0211 ☎ 0858-89-1552  
 気高 ☎ 0857-82-0011 ☎ 0857-82-1067  
 鹿野 ☎ 0857-84-2011 ☎ 0857-84-2598  
 青谷 ☎ 0857-85-0011 ☎ 0857-85-1049

鳥取市公式ホームページ  
<http://www.city.tottori.lg.jp/>

携帯電話対応ホームページ  
<http://www.city.tottori.lg.jp/mobile/>

電子メール  
[kouhou@city.tottori.lg.jp](mailto:kouhou@city.tottori.lg.jp)

お持ち帰り用の市報を、地区公民館などに設置しています。どうぞご利用ください。

編集・発行  
 鳥取市企画推進部秘書課広報室  
 ☎ 0857-20-3132 ☎ 0857-20-3056  
 発行/令和元年8月1日  
 印刷/日ノ丸印刷株式会社

## 今月の表紙

### 多くの人でにぎわう新しい道の駅



山陰道鳥取西道路浜村鹿野温泉インターチェンジ近くに、道の駅「西いなば気楽里(きらり)」が、6月30日(日)にオープンしました。地元物産販売コーナーのほか、地元食材を使ったレストランやスイーツコーナー、地元温泉を使った足湯が設けられ、観光振興や交流人口の増加につながる、鳥取市西地域のにぎわいづくりの拠点となることが期待されています。

この日は、新しい道の駅のオープンを待ちわびていた多くの買い物客であふれ、終日にぎわいを見せていました。

みなさん、地域の魅力が詰まった道の駅「西いなば気楽里」をぜひご利用ください。

## PUBLIC INFORMATION

### 鳥取市の人口

男	: 90,316人	[- 15]
女	: 97,100人	[- 24]
合計	: 187,416人	[- 39]
世帯数	: 80,210	[+ 51]

令和元年7月1日現在 [ ]内は前月比

### 防災行政無線の内容は電話で確認できます

防災行政無線の放送内容が聞き取れなかったときなど、放送内容の確認をしたいときは、「防災行政無線放送内容確認ダイヤル」へお電話ください。

※本庁舎から一斉放送したものに限りです。

☎ 0857-21-6100

## 特集 9月は健康増進普及月間です!

# 「運動」「禁煙」「食生活」「健診」

さざんか会館中央保健センター  
 ☎ 0857-3194  
 ☎ 0857-3199

みなさんは日頃、健康について考える機会がありますか? 「健康増進普及月間」は生活習慣病の特性や、生活習慣の重要性について一人一人に理解を深めてもらうため、全国的に啓発普及活動を行う期間です。5年後、10年後も笑顔で楽しく生活するために、健康づくりをできることから始めてみませんか?

## 生活習慣病と健康寿命

日本人の平均寿命は世界でも上位にあります。がんや循環器疾患などの生活習慣病にかかる人の割合は増加しています。本市でも亡くなる人のおよそ6割が生活習慣病が原因で亡くなっている現状があります。

単なる長寿ではなく、健康で自立した生活を送ることが出来る期間を意味する「健康寿命」を伸ばすためには、運動や禁煙、食生活の見直しなどが大切です。日々の生活の中で出来ることから取り組んで、健康寿命を伸ばしましょう。

## プラス10分「100」を

日頃運動習慣がない人が、すぐに「運動」を始めるのは難しいものです。そこで、

- ・好きな音楽を3曲聞きながら歩く
- ・ゆっくり立って、ゆっくり座ってスクワット
- ・階段を使う

など日常生活の中で体を動かす時間を作ってみませんか?



## 禁煙にチャレンジ!!

たばこの煙に含まれるニコチンには依存性があり、自分の意志だけではやめにくいものです。禁煙外来などを利用し、自分や周りの大切な人の健康を守るために禁煙に取り組みましょう。



## 「適塩」に取組もう

厚生労働省では、成人の一日の食塩摂取目標量を、高血圧予防の観点から、男性8g未満、女性7g未満と設定しています。しかし、鳥取県民の平均は、男女共に目標量をおよそ2g上回っています。日本の食生活では、醤油や味噌、漬物など塩分の多い調味料や食品も多く、気付かないうちに塩分を摂りすぎていることが考えられます。また、カップ麺などの加工食品も思いのほか塩分が含まれています。香味野菜や低塩の調味料を使用する、加工食品は栄養成分表示を見て選ぶなど、無理な減塩をすることなく、適度に塩分を摂ることが大切です。

## 年一回健診を受けよう

生活習慣病は自覚症状がなく進行し、放っておくと重症化します。そうなる前に生活習慣病の芽を見つけるのが「健診」です。本市では、「個別検診」と「集団検診」のいずれかの方法で健診を受けることができます。健診の受け方は、本市公式ホームページ、またはとっとり市報2019年5月号をご覧ください。

## 2019 市民けんこうウォーク

- ◆日時 9月28日(土) 9:30~11:30 (9:00受付開始) ※小雨決行
  - ◆場所 森林公園とっとり出合いの森
  - ◆コース ①散策コース(約2km) ②健脚コース(約5km)
  - ◆定員 200人(先着順) ◆参加費 無料
  - ◆申込方法 各地区の健康づくり地区推進員、または問い合わせ先まで
  - ◆申込期限 9月6日(金)
- ※雨天の場合は参加者全員が散策コースを歩きます。  
 ※荒天(台風など)中止の場合は、当日午前7時頃に本市公式ホームページでお知らせします。

参加賞あり!!