

生活習慣病の予防には、健康的な生活習慣の積み重ねが重要です！

■ 健診を受けましょう！



本市の糖尿病に関する検査項目の
有所見者割合（※）は県平均を上回っています
 糖尿病や高血圧などの生活習慣病は、気づかないうちに進行し、健診を受けて初めてわかることも多くあります。自分の健康状態を知るために健診を受けましょう！また、「がん」は本市の死亡原因第1位です。早期発見・治療のために、年1回健診を受けましょう。

糖尿病に関する検査項目の有所見者割合

項目	鳥取市平均	鳥取県平均
空腹時血糖	44.0%	40.6%
HbA1c(※)	64.7%	54.9%

※検査前1～2か月間の血糖値の平均的な状態の値

平成30年鳥取市国保特定健診結果より作成

※検査結果が「異常なし」ではなかった人（「要精密検査」や「要治療」など異常の所見があると判断された人）の割合

■ 運動の習慣を持ちましょう！



運動習慣のある人

年齢	鳥取市	鳥取県	全国
64歳以下	15.2%	15.2%	18.7%
65歳以上	20.9%	35.0%	39.3%
全体	17.9%	23.5%	28.2%

出典：令和2年度鳥取市市民健康づくりに関するアンケート

本市は全国や県と比べ運動習慣のある人が少ないです
 適度な運動は生活習慣病予防に効果的です。「雨が降っているから…」「忙しいから…」と、言い訳を作っていませんか？まずは、毎日+10分の運動を意識してみましょう！

■ 歯を大切にしましょう！



定期的に歯科健診・予防的受診をしている成人の割合

平成22年	23.9%
平成27年	30.2%
令和2年	42.6%

出典：令和2年度鳥取市市民健康づくりに関するアンケート

定期的に歯科健診などを受ける人は増加しています
 歯みがきや定期的な歯科健診によって、歯を大切にすることが身に付くと、いつまでも丈夫な歯で充実した食生活を送れたり、生活習慣病の発症に影響があるとされている歯周病の予防にもつながります。

あなたの生活習慣チェック～心当たり、ないですか？～

- 朝食は食べないことが多い
- 味の濃いものやインスタント食品が好きだ
- ついつい、エレベーターやエスカレーターを使ってしまう
- 運動不足だと感じる
- 毎日、残業などで忙しい
- 最近、イライラすることが多い
- 週に2日以上休肝日を設けていない
- 電子タバコなら害はないと思って吸っている
- 睡眠不足が続いている

チェックがついたものがあれば要注意！意識して改善していきましょう！

鳥取市健康づくり講演会
 放送のご案内

ご自宅で健康について考えてみる機会として、ぜひご覧ください。

【放送チャンネル】
 ケーブルテレビいなびりぴょんネット（デジタル12ch）

【放送日時】9月21日（火）
 午前6時30分から繰り返し放送

【講演テーマ】
 自宅でできる健康づくり
 ～元気な身体でロコモ・フレイル予防～

【講師】
 かとう としあき
 加藤 敏明さん
 （鳥取県介護予防アドバイザー）



鳥取市民健康ひろば 入場無料！

【とき】9月20日（月・祝）13:00～16:00

【ところ】とりぎん文化会館

■ 講演会・運動紹介（定員：90人※要予約）

13:00～14:00 健康づくり講演会
 講演テーマ：「コロナ禍におけるフレイル対策について」
 講師：懸樋 英一さん（鳥取市立病院総合診療科医師）

14:00～14:15 運動紹介
 ※参加を希望する人は9月13日（月）までに健康・子育て推進課へご連絡いただくか、右上QRコードからお申し込みください。

■ 13:30～16:00 各種コーナー

医師・歯科・薬の相談、各種測定、展示・紹介コーナーなど
 ※混雑緩和のため、入場を制限する場合があります。

※新型コロナウイルス感染症の状況などにより中止となる場合があります。詳しくは、本市公式ホームページでご確認ください。



【特集】元気で楽しく暮らせるまちをめざして
伸ばそう！健康寿命！

9月は健康増進普及月間です。5年後、10年後も生き生きと自分らしく笑顔でいるため、この機会に健康について考えてみませんか？そして健康への第一歩を踏み出してみましょう！

問 駅南庁舎健康・子育て推進課

TEL 0857-30-8581 FAX 0857-20-3965



日本人の平均寿命と健康寿命



出典：第11回健康日本21（第二次）推進員会資料

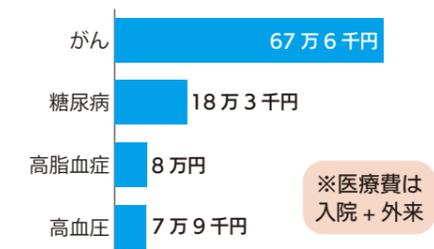
健康寿命と生活習慣病
 健康寿命という言葉を知っていますか？健康寿命とは、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことです。平成28年の調査において、日本の健康寿命と平均寿命の差は、男性ではおよそ8歳、女性ではおよそ12歳であることが分かりました。自分らしく、いきいきと毎日を送るためには健康寿命を伸ばすことが大切です。

健康寿命を伸ばすためには、生活習慣病を予防することが必要です。生活習慣病は、食生活や運動習慣、休養の取り方、喫煙、飲酒などを原因とする偏った生活習慣が引き起こす病気のことです（ただし、病気の発症には遺伝や外部環境などの複数の要因も関与しています）。主な病気として、がん（悪性新生物）・脳血管疾患・糖尿病・COPD（慢性閉塞性肺疾患）などがあります。

生活習慣病は本市の死因の高い割合を占めるとともに、治療のために多額の医療費が必要な病気です。また、頻繁な通院や入院が必要になり、自分らしく豊かな生活を送ることができなくなってしまうのです。

健康づくりの主役はみなさんです。元気にいきいきと生活する将来を思い描き、今日から運動や食生活といった生活習慣を見直し、健康寿命を伸ばしましょう。

主な生活習慣病患者1人当たりの年間医療費（平成29～令和元年度平均）

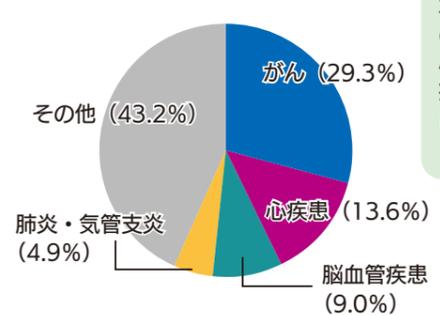


鳥取県国民健康保険団体連合会のKDBシステムをもとに作成

生活習慣を見直せば、これらの医療費の負担を減らせる可能性があります。



本市の死因別死亡割合（平成29年）



出典：鳥取県福祉保健課「人口動態統計調査」

本市の死因割合のうち、がん・心疾患・脳血管疾患の3大死因は、5割を占めます。

