事業団だより

第163号　2023年11月発行
毎月、健診についての情報や健康知識、栄養について皆さまにお知らせします。

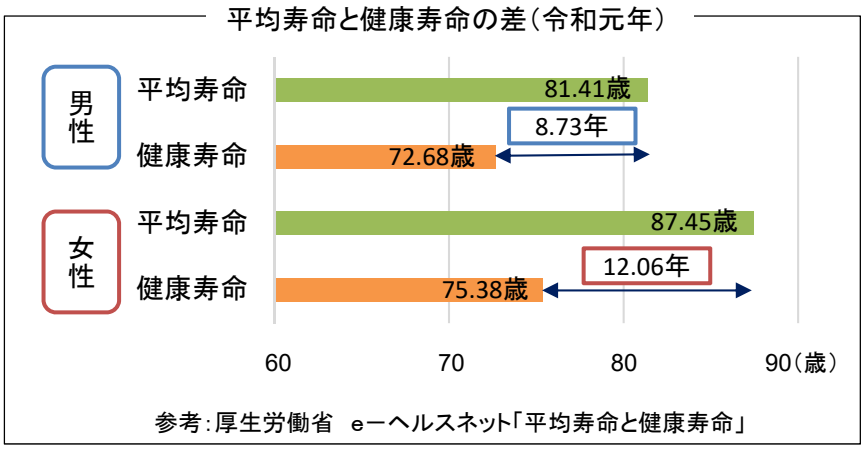
（公財）鳥取県保健事業団
鳥取市富安二丁目９４番４　　Tel 0857-23-4841

健康寿命について

老後に介護などを受けることなく、元気に過ごしたいと思う人は多いと思います。今回は健康寿命について特集するので、参考にしてみてください。

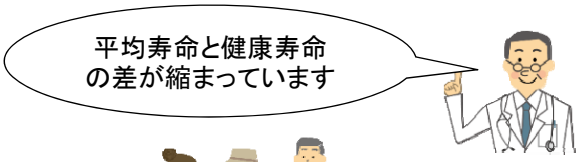
「健康寿命」について知っていますか？

平均寿命とは「0歳における平均余命」のことであり、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。よって、平均寿命から健康寿命を差し引いた残りの年数が、日常生活に制限を持ちながら暮らす期間となります。



平成22年と令和元年を比較すると・・・

【平均寿命】
男性：1.86年　女性：1.15年　の延び
【健康寿命】
男性：2.26年　女性：1.76年　の延び



平均寿命と健康寿命の差を短縮することで

- 個人の生活の質の低下を防ぐ
- 医療費や介護給付費等の社会保障負担を軽減する

といった効果が考えられます！！

健康寿命を延ばすために

健康寿命を延ばすためには、様々な方面での取り組みがあります。できそうなことから始めてみませんか？

食事

- 適正体重を意識する。
（身長（m）×身長（m）×22）
- バランスの良い食事を摂る。
- 野菜を摂るように心がける。
- 適量の果物を摂るようにする。
- 塩分を摂り過ぎないようにする。

身体活動・運動

- 日常生活で歩数を増やす。
- 運動習慣を身につける。

運動には、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、足腰の痛み、うつ、認知症などになるリスクを下げる効果があります。毎日今より10分多く体を動かしてみましょう！

休養・睡眠

- 睡眠時間を十分確保する。
（6～9時間、60歳以上は6～8時間）
- 長時間労働をしない、させないようにする。

飲酒

- 飲酒は適度な量にする。
（1日に男性1合、女性0.5合まで）
- 20歳未満は飲酒をしない。

喫煙

- 禁煙する。
- 特に20歳未満、妊娠中は喫煙しない。

歯・口腔の健康

- 歯磨き、デンタルフロスや歯間ブラシでのケアを行う。
- 定期的に歯科を受診する。

生活の中で気をつける以外にもできることがあります。それが**健診や特定保健指導を受ける**ことです！！

＜裏面もご覧ください＞

特定健診・がん検診を受けましょう！

・特定健診とは・・・
生活習慣病の予防のために、対象者(40～74歳)の方にメタボリックシンドロームに着目した健診を行います。
問診、身体測定、血圧測定、血液検査(肝機能、血清脂質、血糖値)、尿検査(尿糖、尿蛋白)などを行います。

・がん検診・・・
胃がん、肺がん、大腸がん、子宮がん、乳がんなど

特定健診やがん検診は各市町村や、職場で受診することができます。詳しくは、お住まいの市町村や、職場の健診担当者へお問い合わせください。

特定健診・がん検診を受けた後は・・・

健診結果をしっかり確認しましょう！

・要精密検査の項目があった、紹介状が出た
→早めに医療機関を受診し精密検査を受けましょう！

・基準値外の項目があった
→生活習慣を見直しましょう。要精密検査の判定でなくても、自覚症状などあれば受診を検討しましょう。

経年変化も大事なポイントです！前回の値と大きく変化している、年々悪くなっている項目は要注意。

特定保健指導を受けましょう！

特定保健指導は、特定健診の結果に基づき、生活習慣の改善が必要な方に行われる指導のことです。鳥取県保健事業団では、保健師・管理栄養士がどのように生活習慣を改善していけばメタボのリスクを減らしていけるか、一人ひとりにあったアドバイスをし、サポートしていきます。

生活習慣病を予防するチャンス！
一緒に生活習慣を見直してみませんか？

栄養コーナー　日々の食事で冷え対策！

肌寒い季節を迎えるこれからの時期、冷え症が心配な方も多いのではないでしょうか。今回は、身体の冷えを少しでも改善する食生活のポイントについてご紹介します。

≪1日3食バランスの良い食事を≫

摂取した食べ物が体内で代謝される際に熱が産生されるので、食事は体温上昇には欠かせません。特に朝食は、1日の代謝のスイッチを入れる重要な役割があります。1日3食欠かさず摂るようにしましょう。

≪身体を温める食品を摂る≫

たんぱく質食品

たんぱく質は筋肉や内臓など身体を作る材料となります。筋肉は代謝により多くの熱を作り出すので、肉や魚介類、卵などのたんぱく質食品を3食の食事に取り入れましょう。

身体を温める薬味

生姜やネギ、ニラ、ニンニク等の薬味は、血行を促進し身体を温めてくれる効果が期待できます。

根菜類

にんじん、大根、かぶ、れんこん等の根菜類は、水分が少ないものが多いため身体を冷やしにくいほか、根菜類に多いビタミンEにより血行が促進され、身体を温めてくれます。

身体を温める食材を使った簡単レシピ☆
～　エビと大根の中華スープ　～

材料（2人前）

・むきエビ	150g
・大根	100g
☆水	600cc
☆鶏がらスープの素	大さじ1/2
☆塩	小さじ1/2
☆黒コショウ	少々
☆ごま油	小さじ1
・卵	1個
・すりおろし生姜	小さじ1
・水溶き片栗粉	大さじ1

作り方
大根を厚さ5mm程度のいちょう切りにする。☆と大根を鍋に入れ中火で大根に火が通るまでゆでる。火が通ったらエビを加え1分程度ゆで、片栗粉を加えとろみをつける。溶き卵と生姜を加え、卵に火が通れば完成。

JKA補助事業　感染症対策・多言語支援対応胃がん検診車のご紹介

令和４年度　公益財団法人ＪＫＡの『競輪公益資金による体育事業その他公益の増進を目的とする事業に関する補助金』をいただき、感染症対策・多言語支援対応胃がん検診車を整備しました。

JKA Social Action　競輪とオートレースの補助事業　KEIRIN.JP KEIRIN Official Website

最新の機器を搭載した胃がん検診車に、新型コロナウイルス感染症対策として、各更衣室及び検査室に個別換気扇、検査台へのウイルス抑制・除菌用紫外線照射装置等を整備しています。また、耳が聞こえづらい方、外国人の方々へ検査指示をわかりやすく伝える、多言語支援システムを整備しました。

この検診車を県中部に位置する、中部健康管理センターに配車することで、鳥取県全県での稼働が可能となり、県内の地域健診や職域健診、働き盛りの方から高齢者・外国人の方まで多くの方に受診していただけます。