

第129回 一般公開健康講座

日常生活の中で、ふとした瞬間に脈の乱れを感じることはありませんか？実は脈の乱れの原因となる不整脈にはたくさんの種類があります。今回はその中で、最も身近で問題となりやすい不整脈である心房細動について、「どんな病気なのか、何に注意が必要か、どのような治療法があるのか」など、お話をさせていただきたいと思います。

■演 題 身近で注意が必要な不整脈
～心房細動について～

■講 師 鳥取大学医学部 循環器・内分泌代謝内科学分野
学部内講師・病棟医長 小竹 康仁 先生

■と き 2月27日(木) 午後2時～3時30分

■ところ 米子市文化ホール メインホール

※入場無料、申込不要

問 鳥取県西部医師会 (☎ 34-6251 FAX 34-6252)

HPVワクチン無料接種期間の延長

対象の方が公費(無料)で3回の接種を完了できるよう、接種期間が延長されます。

■対象者(予定)

- ▶平成9年4月2日から平成20年4月1日生まれの女性(キャッチアップ接種対象者)
- ▶平成20年4月2日から平成21年4月1日生まれの女性(高校1年生相当)

以上の方のうち、令和4年4月1日から令和7年3月31日までの間(キャッチアップ接種期間中)に、HPVワクチンを1回以上接種している方

■期間(予定)

令和8年3月31日まで

※接種を希望する方は、令和7年3月31日までに1回目の接種を始めましょう。

くわしくは、厚生労働省ホームページをご確認ください。

問 健康対策課 (☎ 23-5472 FAX 23-5460)



まずは歩くことから

定期的な運動で健康に暮らそう！

「時間がない」「きっかけがない」などの理由で、定期的な運動をしないという方が多くいます。健康的な生活を送るためには、適切な運動習慣を身につけることが大切です。

■まずは今より1,000歩多く！

ウォーキングは老若男女問わず実施できる有酸素運動です。成人は1日約8,000歩(高齢者は6,000歩)を目安に、まずは今よりも1,000歩多く(約10分)歩くことをめざしましょう。

※厚生労働省『健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023』参照

■ネギ太と一緒に健康ウォーキング！

ネギ太と鳥取県立米子西高等学校の学生さんが一緒に健康ウォーキングをする動画です。

市内のさまざまなウォーキングコースを紹介しているので、ぜひ参考にしてみてください！



米子市 YouTube で公開しています！



問 健康対策課 (☎ 23-5452 FAX 23-5460)

高血圧は生活習慣病の最大の原因

あなたの血圧は 大丈夫ですか？

日本人の高血圧の大部分は、食塩の取り過ぎや肥満、飲酒、運動不足、ストレス、遺伝的体質で起こると考えられています。高血圧は生活習慣病の最大の原因で、高血圧が進んで動脈硬化になると、心臓では狭心症や心筋梗塞、心不全など、また脳では、脳梗塞、脳出血などの脳血管障害（脳卒中）や認知症になりやすくなります。

■高血圧の分類

正常血圧	上の血圧が129以下
正常高値血圧	下の血圧が79以下
高値血圧	上の血圧が130～139 または下の血圧が80～89
I度高血圧	上の血圧が140～159 または下の血圧が90～99
II度高血圧	上の血圧が160～179 または下の血圧が100～109
III度高血圧	上の血圧が180以上 または下の血圧が110以上

■血圧の治療をしていない方へ

▶ I度高血圧の方

1 か月程度生活習慣を見直して血圧が下がらなければ受診しましょう。ただし、糖尿病や心臓、腎臓の病気のある方は早めに受診しましょう。

▶ II度高血圧・III度高血圧の方

脳卒中が起こりやすくなる血圧です。早めに受診しましょう。

☎ 保険年金課 (☎ 23-5408 FAX 23-5579)

おいしく食べて健康づくり教室

テーマは「バランス食で糖尿病予防」。バランスのよい食事は健康的な食生活の基本です。血糖値が気になる方も、そうでない方も、食事バランスについて、楽しく学んでみませんか？参加された方にはJ-coin Payポイント(300ポイント)のプレゼントもあります。(事前にJ-coin Payアプリの利用者登録を完了させてください)

■内 容 調理実習と健康づくりのお話、ベジチェック、血管年齢測定など

■献 立 鶏肉と彩り野菜のオイスターソース丼、キャベツとツナの甘酢サラダ、ヨーグルト寒天
※内容は各公民館で今年度実施した「おいしく食べて健康づくり教室」と同じです。

■と き 3月4日(火) 午前10時～午後1時
受付：午前9時45分～

■ところ 保健センター(ふれあいの里3階)

■定 員 30人(先着順)

■参加費 300円

■申込方法 電話・Web

■申込期間 2月3日(月) 午前8時30分～20日(木) 午後5時15分

■持ち物 エプロン、三角巾、手ふきタオル
☎ 健康対策課 (☎ 23-5452 FAX 23-5460)



健康の悩みをご相談ください！

「健診結果の見方がわからない」、「健康のために何を始めたらいいかわからない」などの健康に関するお悩みにお答えする「成人健康相談」を実施します。

保健師や栄養士が健康づくりのお手伝いをします。

■と き 2月28日(金)、3月19日(水)
いずれも午後1時30分～4時

■ところ 米子市健康対策課(ふれあいの里3階)

■相談料 無料

■予約方法 電話(相談時間は予約時に決めます)

☎ 健康対策課 (☎ 23-5452 FAX 23-5460)