

運動

食

健(検)診

大山町民総健康づくり運動 まったなし健康づくり NO.9

鳥取大学医学生による健康教室を実施しました

町内47集落で鳥取大学医学部医学科の学生による健康教室を実施したところ、528人が参加してくださいました。

学生の自己紹介



将来、医師を志す34名の医学生が講師となり、教室を開きました。本町出身の学生さんもおられ、みなさんから熱いエールが送られていました。

大山町民に多い「糖尿病」「高血圧」の予防について、手作りのポスターや映像など、工夫を凝らした方法で発表。中でも、生活習慣病に関するクイズは大盛り上がりでした。



健康教室 「糖尿病、高血圧とその予防について」



最新の機器を使用し、HbA1c（過去1～2か月間の血糖値の平均）を測定しました。思いがけず血圧や血糖値が高く、受診をお勧めした方もありました。参加者の半数以上が高血圧でした。

いろいろな質問が
飛び出しました

ヘモグロビンエーワンシー

HbA1c・血圧の測定、個別相談、アンケート調査

Q：農業でよく体を動かすので、運動しなくて良い？

A：作業の内容にもよりますが、意外と運動量が少ない場合もあります。運動も取り入れられると理想的ですね。

Q：梅干しは体に良い？

A：理想的な塩分摂取量1日6gに対し、梅干し1個には約2gの塩分が含まれているものもあります。食べ過ぎには注意しましょう。

【参加者の声】

- ・お医者さんに聞きにくいことも気軽に聞いて良かった。
- ・塩分を控えめにして、運動するよう心掛けたい。
- ・来年度もぜひ続けてほしい。
- ・いいお医者さんになって大山町に帰って来ないよ～！



【学生の声】

- ・住民の方々に温かく歓迎してもらい、励ましの言葉をたくさんかけてもらって嬉しかった。大きな期待を感じ、これからさらに勉強していきたいと思った。
- ・年に1度は健診を受けて、元気に過ごしてくださいね！



来年度も同様の教室を実施予定です。今年度実施されていない集落・自治会の方はぜひご検討ください。

◆問い合わせ先 健康対策課 ☎0859-54-5206