

<町・鳥取大学>
鳥取大学医学部生による
生活習慣病予防教室

平成27年度から今年6、7月にかけて鳥取大学医学部医学科の学生及び町職員が、6、7名のグループで集落の公民館などに出かけて、健康教室を行っています。

教室では、学生手作りのポスターや動画を使った高血圧・糖尿病予防の講話と、生活習慣病に関するクイズなどを行い、その後、希望者の血圧とHbA1c（過去1、2か月間の血糖値の平均）の測定を行いました。

教室を行うことで、今まで健診を受ける習慣がなかったり、生活習慣改善の意志があつても具体的に行動に移せなかつたりする方への、行動変容のきっかけにつながりました。

また、町民だけでなく、地域医療を志す学生が実際に地域住民と関わる機会となり、将来への動機づけにもつながったことで学生・住民双方に良い効果が得られました。

開催数 68集落
(集落の公民館などで実施)
参加者数 819人
(27～28年度合計)



<町・鳥取大学・(株)カーブスジャパン>

運動が健康・医療費低減をもたらす効果の研究

27年度研究協力者
146名 (定員150名)

カーブス大山町健康センターに通う40～74歳の女性を対象に、運動の継続が体力向上につながることも、医療費、介護費の低減にも結びつくことの研究を始めました。

この研究は、27～31年度の5年間、毎年1回の測定会で身長、体重、血圧等の測定のほか、筋力、柔軟性、バランス能力等の体力測定を行い、健康体力の増進につながっているかを評価します。

また、同時に健康診断等の血液検査の結果も提出していただき、血糖やコレステロール量の推移を分析します。

28年度の測定会は10月に行います。協力者のみなさんの1年間の運動の成果は、実感されておられることと思いますが数字としても表れてくることで、より一層「運動を続けよう！」というやる気につながることを期待しています。

