



～健康寿命の延伸をめざして～ 特定健診を受けましょう【女性編】



特定健診は**40～74歳の人を対象に**

鳥取県健康づくりシンボルキャラクター
「げんきトリピー」

心臓病や脳卒中などの**生活習慣病のリスクをチェック**する健診です。

鳥取県の女性は特に**血圧と運動不足に注意**が必要です。

女性は男性より健診受診率が低く、運動習慣がある人の割合も低いです。

若いうちから健診受診の習慣や運動習慣を身につけることなどが健康寿命の延伸につながります。

鳥取県女性の現状(R5)		あなたの現状をチェック！	
①特定健康診断の女性受診率 46.8% ※国民健康保険・協会けんぽ 加入者(年度内加入・脱退除く)	②血圧リスク※のある女性 48.3% ※最高(収縮期)血圧130以上、 最低(拡張期)血圧85以上、 服薬中のいずれかに該当	□受けている 😊 →年に1回の健診を続けて ください	□受けていない 😞 →まずは、初めの1回を受け ましょう
		□血圧が高いと 言われていない 😊 →年齢があがるごとに血圧 は上昇します 引き続き適正な血圧を維 持しましょう	□血圧治療中または 高いと言われた 😞 →定期的な血圧測定やかか りつけ医と相談の上、適正 な血圧をめざしましょう
③運動習慣のある※女性 21.6% ※1回30分以上の運動習慣が 週2日以上かつ1年以上ある に該当		□運動習慣がある 😊 →良い習慣ですので継続して ください 運動は血圧のリスクなどを さげる他、特に女性は更年期 症状緩和やフレイル予防にも 効果的です	□運動習慣がない 😞 →まずは今より早歩きや+10分 歩くことから始めましょう やせている人(BMI※<18.5) もその他の人もスクワットなど 手軽な筋力UPを意識した運動 も取り入れましょう ※BMI=体重÷(身長(m)x身長(m))

該当者は生活習慣病に要注意！
以下を参考に健康寿命延伸を！

健診結果等から分かった鳥取県女性の改善ポイント

Point① 毎年の健診受診で血圧などの把握を！

女性ホルモンの減少が血圧などの上昇に影響し、生活習慣病リスクを高めます。

Point② 少しでも早い段階から(今からでも)運動習慣を！

血圧や血中脂質などの上昇は生活習慣病リスクを高めますが、リスクの軽減には運動が効果的であるとされています。

健診受診で変化を知って、運動習慣をつくり、生活習慣病リスクの軽減をめざしましょう。

皆さまへ

😊 **血圧目標値(全年齢共通)は130/80mmHg未満**※高血圧管理・治療ガイドライン2025

特に朝の血圧測定(家庭血圧:125/75mmHg以下、起床後1時間以内)は重要で、早朝高血圧は脳卒中、心筋梗塞、腎臓病のリスクと関連があると言われています。

😊 **特定健診は毎年受診、特定保健指導を勧められた方は
必ず受けましょう**

機会を逃した人は、まずはお住まいの市町村にお問い合わせください。

こちらをチェック➡

