とっとり健康増進フォーラム

～いきいき健康100年ライフ～

令和７年
10/13（月・祝）
11：00～16：00

参加無料
当日参加OK

米子コンベンションセンター
（小ホール、国際会議室、情報プラザ）
米子市末広町294　TEL：0859-35-8111

２階 小ホール

特別講演

13:10～14:20（70分）

ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

～一生元気でいるための 生まれてから
年を取るまでのベストな生活習慣とは？～

専門分野：糖尿病・メタボリックシンドローム・
スポーツ医学・運動生理学・栄養学・
女性医学・老年医学

順天堂大学大学院医学研究科
スポーツ医学・スポートロジー/
代謝内分泌内科学
教授　田村 好史氏

シンポジウム

明日を元気に過ごすために
みんなで語ろう!!

14:30～15:55（85分）

テーマ「いきいき健康100年ライフ
～活力ある健康活躍社会の実現に向けて～」

鳥取の地域医療と健康でいつづけるために地域で活躍する方々のお話を聞いて、100年ライフのヒントを参加者のみんなで考えましょう！

座長　日野病院組合 日野病院
院長 **孝田 雅彦氏**

助言者　鳥取県西部総合事務所米子保健所
所長 **藤井 秀樹氏**

シンポジスト　地域で活躍する医師、看護師、行政職、住民団体等で活動する方など

【主 催】鳥取県保険者協議会、鳥取県国民健康保険診療施設等協議会、
鳥取県国民健康保険団体連合会

協賛：一般社団法人鳥取県eスポーツ協会、株式会社イータス、株式会社マルイ、
株式会社LIMNO、ホリデイスポーツクラブ 米子、一般社団法人コミュニティ
ウェルビーイング研究所、株式会社エートス、（株）米吾、GURUGURU
後援：鳥取県、公益社団法人鳥取県医師会、一般社団法人鳥取県歯科医師会、
一般社団法人鳥取県薬剤師会、公益社団法人鳥取県看護協会、
鳥取県市町村保健師協議会、BSS 山陰放送、日本海テレビ、
TS Kさんいん中央テレビ、日本海ケーブルネットワーク、新日本海新聞社

お問合せ
鳥取県国民健康保険団体連合会
TEL:0857-20-3682

1階 情報プラザ

健康落語

11:00～12:00（60分）

講演・落語

「笑いと健康づくり」

落語家 桂 小文吾氏

ニュースポーツ体験

子どもから高齢者まで楽しめる体験ブース！

13:00～15:30

- スポーツ吹き矢
- ラダーゲッター
- ボッチャ

2階 国際会議室

健康体験・運動ブース

＼ブースを巡っていただいた方にエコバッグをプレゼント!!／

11:30～16:00

体験する

- eスポーツ体験（鳥取県eスポーツ協会）
- お腹凹ませエクササイズ（ホリデイスポーツクラブ米子）
- 子ども向け運動能力見える化体験（エートス）
- もの忘れ相談プログラム等体験（LIMNO）

食べる

- フレ飯弁当等の販売（米吾）
- 軽食、スイーツ等の販売（GURUGURU）

知る

- ベジチェック、食べ物クイズ、子ども向けゲーム（魚つりゲーム等）（マルイ）
- 体組成チェック、健診のご案内
- フレイル予防の体験、医療のエコ活動紹介（米子市）
- 暮らしの保健室（コミュニティウェルビーイング研究所）
- 栄養相談、味覚チェック（鳥取県栄養士会）
- 健康機材による測定会（鳥取県保険者協議会）
- 鳥取県の地域別健康情報
- 健康づくりの取組紹介

とっとり健康＋プラス（アプリ）

プレコンセプションケア

＼あなたの健康データをもとに未来の健康づくりをサポート！／

＼もっと便利に／ AIを搭載してリニューアル！

とっとり健康+プラス

利用無料

❶ これまでの健診結果を**いつでも**確認できる！
❷ 将来の健康リスクを**AIがシミュレーション！**
❸ あなたに合わせた生活習慣を**AIが提案！**
❹ 地域の**健康づくり情報や健康レシピを配信！**

スマートフォンで読み込んでカンタン登録！

※登録時にのみマイナンバーカードが必要となります。
※とっとり健康+プラスは、鳥取県内の市町村国民健康保険加入者を対象にしています。

とっとり健活スタンプラリー 開催決定!!

健康づくりに繋がる行動で、

スタンプをためて豪華賞品をゲットしよう！

次の行動でスタンプがたまります。

- 国保特定健診・後期高齢者健診の受診
- 各地の協賛健康づくりイベントへの参加
- とっとり健康増進フォーラムへの参加（このイベント）
- とっとり健康＋プラスへの登録（左のアプリ）など

なお、スタンプラリーの詳細は、右の二次元コードからご確認ください。➡