

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

～一生元気であ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・スポーツロジ/
代謝内分泌内科学

教授 田村 好史氏



シンポジウム

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

明日を元気に過ごすために
みんなて語ろう!!

【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

午前のイベントは、
現在調整中です。

ニュー スポーツ体験

13:00~15:30



- ・スポーツ吹き矢
- ・ラダーゲッター
- ・ボッチャ

子どもから高齢者まで
楽しめる体験ブース!

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(魚釣りゲーム等)
(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

- ① これまでの健診結果をいつでも確認できる!
- ② 将来の健康リスクをAIがシミュレーション!
- ③ あなたに合わせた生活習慣をAIが提案!
- ④ 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。➡

