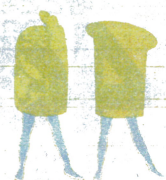


# Totto & Rianがレポートするよ!

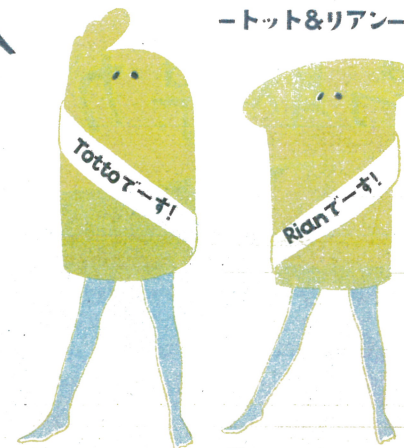
# まずは現状確認! データで見るトットリアン



## トットリアンの不都合な真実

**プロフィール**  
鳥取県民が健康になることを願う、元(生前)鳥取県民だった足の生えたお化け。やや快楽主義的。ある程度目的を達成すると成仏する。

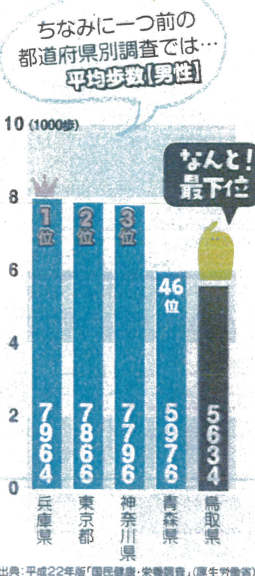
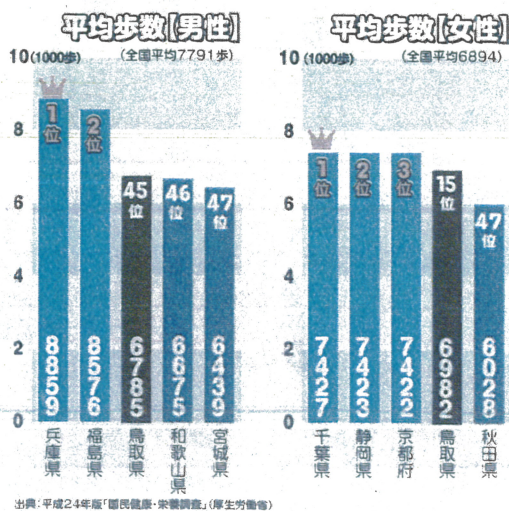
**Totto & Rian**  
-トット&リアン-



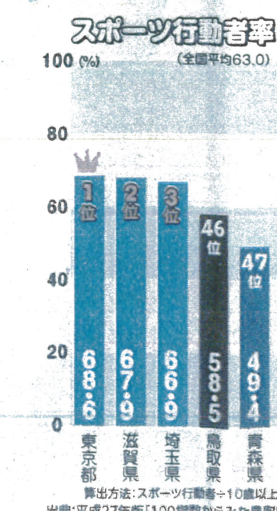
**Totto (トット)**  
鳥取の、鳥の字形をしている。好きな食べ物は松葉ガニと砂丘らっきょう。あとコーヒーとカレーとスナック菓子。趣味はカラオケ。昭和の名曲を熱唱するのが得意。おしゃべりだが、フリック入力が苦手。

**Rian (リアン)**  
鳥取の、取の字の耳の形をしている。好きな食べ物はとうふちくわとばばちゃん。あとビールとカレーライスとスナック菓子。趣味は飲み会。「手取り早く酔いたい」と思っている。文化人だが、たとえ話が苦手。

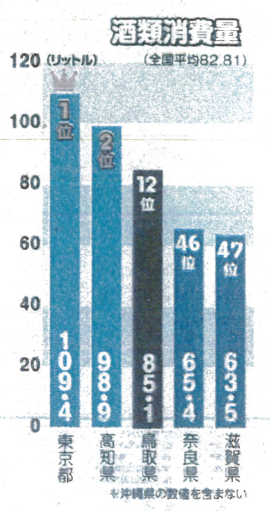
あんまり歩かない県、鳥取



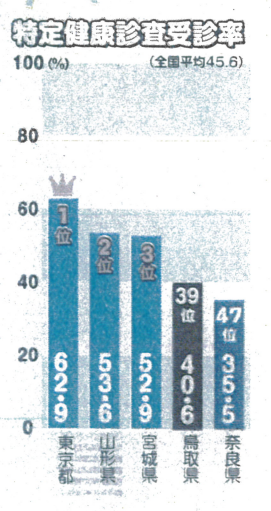
とにかく体を動かす機会は少ない様子



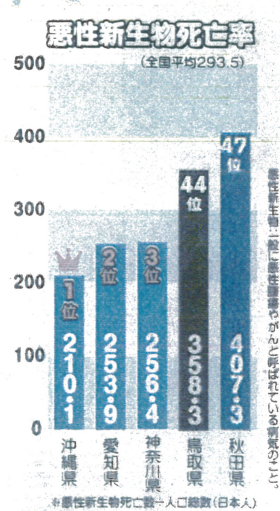
週に1.5リットル! 飲み過ぎでは?



おっくう億劫な気持ちはわかりますが…



早期に見つければ治せる病気もあつたはず…



運動不足で生活習慣病に…  
みたいな話よく聞くよね。

トットリアンはどうしたらいいの?

**「歩く」ススメ** 長尾和宏院長  
生活習慣病からアレルギー性の病気、認知症に至るまで大半の病気の原因は「歩く」機会の減少と結びついている、と私は考えています。「歩く」は手軽に行える、運動の基本です。背筋を伸ばし、ひじを振るよう意識し、大きな歩幅で歩くことで、全身運動となり呼吸器や胸周りの筋肉も鍛えることができます。早く歩いたり、無理に長い時間歩く必要はありません。ゆっくり、細切れの短い時間でも構わないので、しっかり歩き、自助努力によって健康になる力を身につけましょう。

とりあえず、歩いて健康診断にでもいってみるかー

歩数が増えればいいんだよね?

参考 トリネット「ウォーキングのメリット及び本県の現状」(鳥取県)