

平成30年度

市長と語ろう「夢かなうまち おびひろ」

－ 地区懇談会 －



○携帯電話は、電源を切るか、マナーモードに設定願います。

平成30年

- ・市民みんなで健康づくり
- ・おびひろの子育て

テーマ



帯広市長 米沢 則寿

市民みなで 健康づくり

皆さんは
自分が「健康」だと
思いますか？

「自分が健康だと思っている人」 の割合

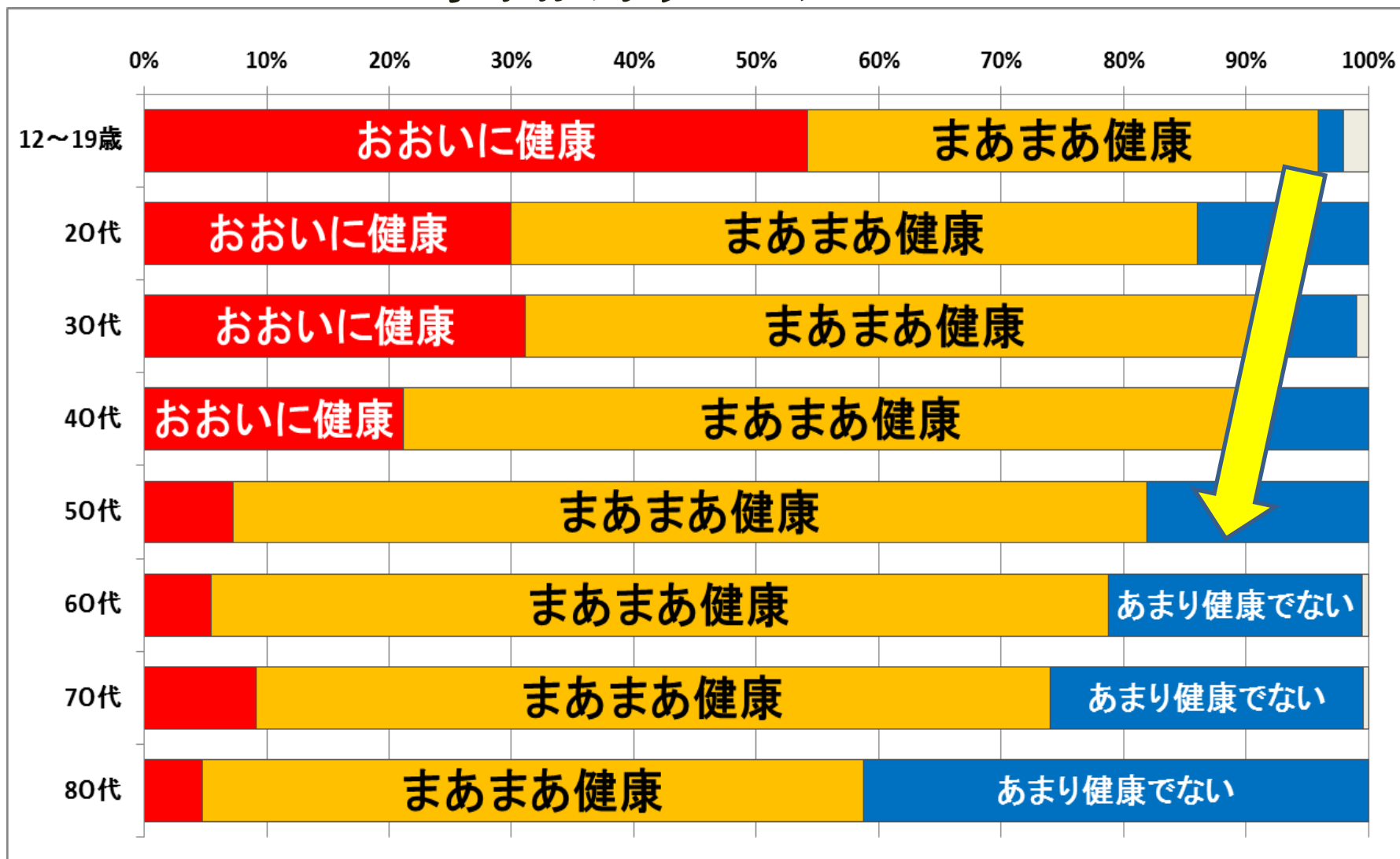
おおいに健康 15%

まあまあ健康 66%

あまり健康ではない 19%

第二期けんこう帯広21 中間評価
健康づくりに関するアンケート調査結果より

年齢別にみると・・・



第二期けんこう帯広21 中間評価

「健康づくりに関するアンケート調査結果」より 6

2017年の平均寿命
男性81歳 女性87歳

2007年に日本で
生まれた子どもの半数は
107 歳より長く生きる

人生100年時代

健康なまま

寿命を延ばしていく時代へ

健康寿命とは？

介護等の必要がなく、

日常生活に制限のない期間



健康寿命

||



平均寿命 — 介護等を必要とする年数

帯広市の健康寿命は伸びています

道内10万人以上9市比較で**男女とも2位**

寝たきり期間 男女とも **0.32年 短縮**

	平成22年	平成27年	差
健康寿命 (歳)	男性 78.73	79.43	+0.7
	女性 84.00	84.47	+0.47
寝たきり期間 (年)	男性 1.93	1.61	-0.32
	女性 3.74	3.42	-0.32

出典:すこやか北海道21改訂版 平成30年3月

帯広市の健康づくり事業

- からだスッキリ講座
- 健康づくり講座
- 出前健康講座
- 健康相談
- 健康づくりボランティア養成



オビロビ（おびひろエアロビクス）

DVD配布枚数 **1万枚**

動画サイト閲覧数 **17万人**



「AERA」と
「きょうの健康」
に掲載

オビロビ動画実践



歩数と健康の関係

1日あたりの「歩数」と「予防できる病気」(抜粋)

【歩数】

2000歩

4000歩

5000歩

8000歩

【予防できる病気】

ねたきり

うつ病

認知症、心疾患、脳卒中

高血圧症、糖尿病など



出典：中之条研究(東京都健康長寿医療センター研究所 青柳幸利氏)

健康づくりボランティアの活躍

健康づくり推進員



食生活改善推進員



主観的な健康状態が「良い人」は 「良くない人」に比べて 社会参加が活発

社会的な活動に参加している人の割合

健康状態が
「良い人」

36.8%

健康状態が
「良くない人」

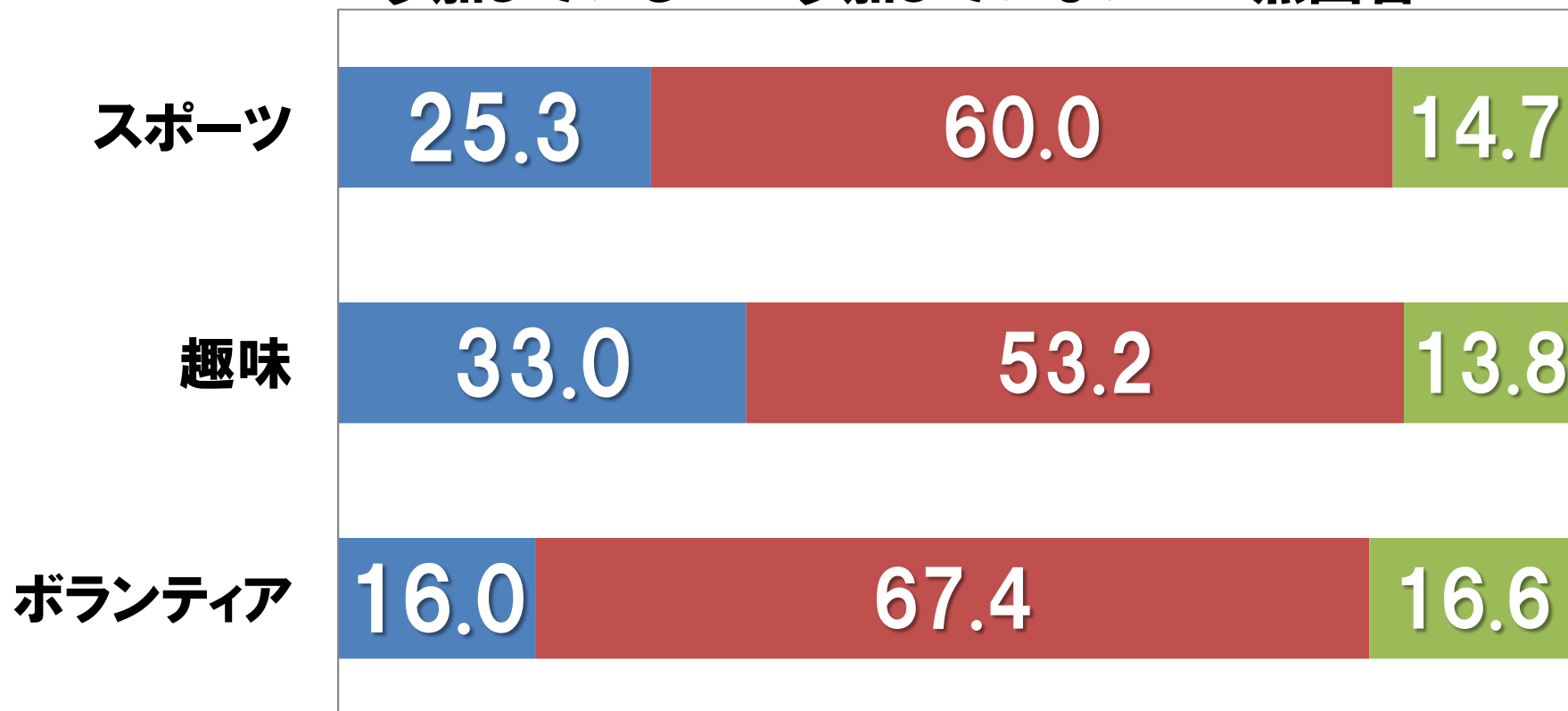
11.5%

内閣府「高齢者の健康に関する調査(平成29年)より

帯広市では、
どのくらいの高齢者が
地域の活動に参加
していると思いますか？

帯広市の高齢者で 地域活動に「参加している」人の割合

■ 参加している ■ 参加していない ■ 無回答



第7期帯広市高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画アンケート調査

帯広市における介護予防・日常生活圏域ニーズ調査(要支援認定者及び一般高齢者)報告書より

社会参加と介護予防の効果

運動をしている
高齢者ほど

転倒リスクが低い

趣味関係の活動をして
いる高齢者ほど

うつのリスクが低い

ボランティアへ参加
している高齢者ほど

認知症のリスクが低い



年齢とともに体力が落ちてくる。やっぱり運動をしないと。



ちょっと調子が悪くても来たら元気になる。

帯広市の介護予防事業



地域で活動するためのきっかけづくりとして、運動やレクリエーションなどの教室を実施



自主活動団体へ専門職（栄養士、歯科衛生士、リハビリ専門職）や活動支援者などの講師を派遣

介護予防自主活動団体数

介護予防事業から
できた団体数

40団体

(平成30年3月末時点)



高齢者いきいきふれあい館 まちなか

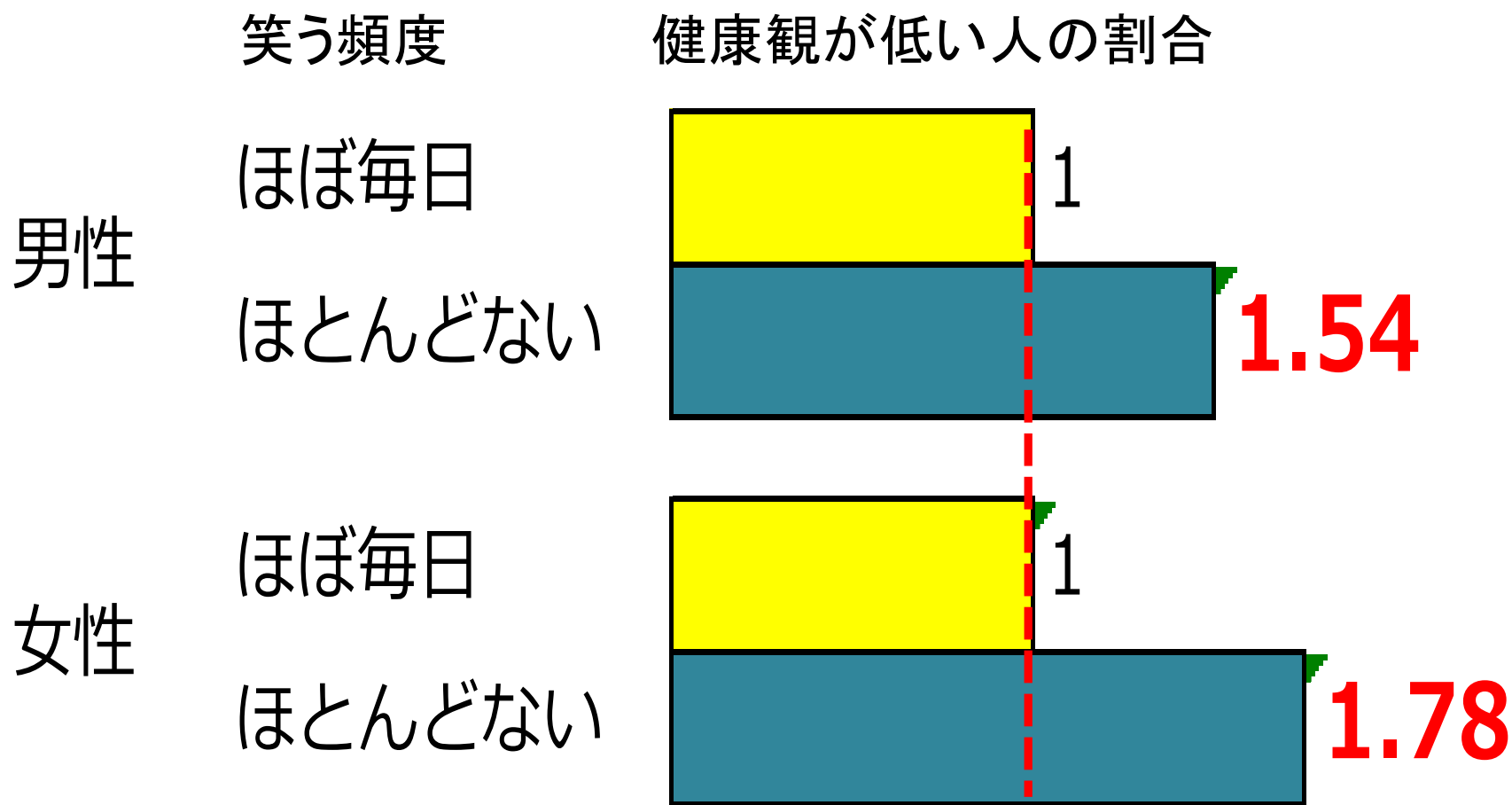
高齢者がまちなかで
運動や文化活動などを通じ
交流する施設

1階はカフェ

2階は活動スペース



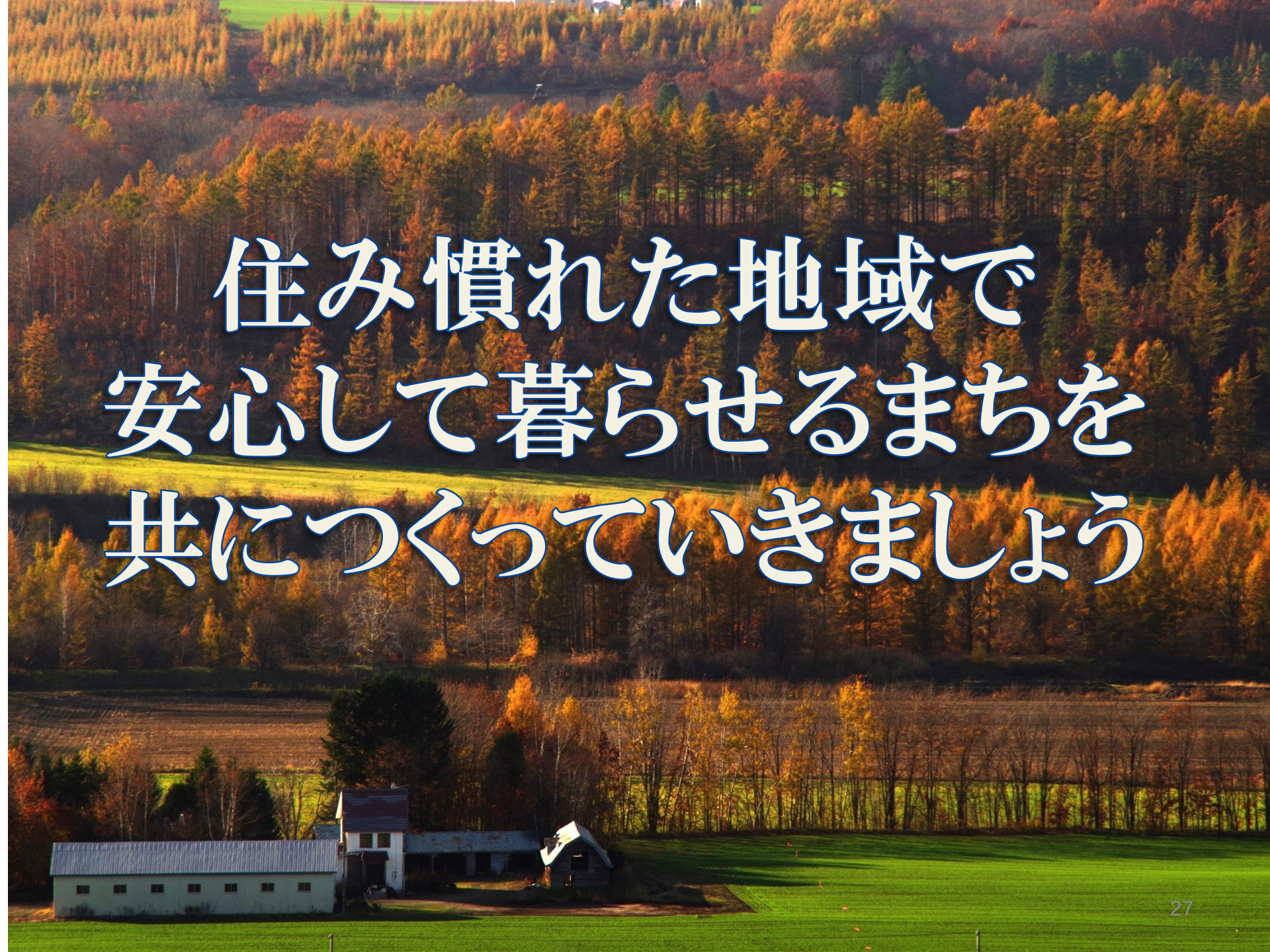
よく笑う人ほど自分は健康と感じている



一般社団法人JAGES(日本老年学的評価研究)機構発表より

ま と め

1. 健康づくりや介護予防は
特別なこと・難しいことはありません
2. 日々の活動を通じた人とのつながりが
健康づくり、介護予防につながります
3. 帯広市は、さまざまな取り組みで
皆さんの活動を応援していきます



住み慣れた地域で
安心して暮らせるまちを
共につくっていきましょう

健康づくりについて
ご意見・ご感想
日ごろ
感じていること

テーマ以外のご意見

十勝・帯広の未来を
共につくっていきましょう

