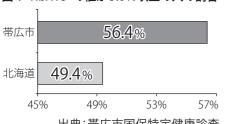
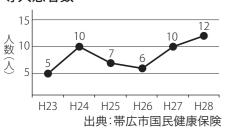
### 図1 HbA1c<sup>\*</sup>の値が5.6%以上の人の割合



出典:帯広市国保特定健康診査 北海道国保連合会特定健康診查

※HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー 過去1~2カ月の血糖値の状態を示す 値で、5.5%以下が基準値(正常値)です

### 糖尿病腎症<sup>※</sup>による新規透析 導入患者数



### ※糖尿病腎症

糖尿病が重症化すると腎臓の機能が低下 して人工透析が必要になることがあります

### 1糖尿病 帯広市は全道と比べて、

やその予備群の人が多い状況です (図1)。また、 人工透析が必要になる人が増 失明などの合併症を起こ ② 2 糖尿病が重症化し 神経障害

心筋梗塞や脳 倍に増加さ

卒中のリスクを2~3

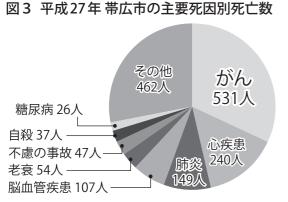
す恐れがあるほか、 えています。 糖尿病は進行すると、

糖尿病 険者に問 者が実施しています。 2がん 加入している健康保険の保険

い合わせください

詳細は各保

なっています(図3)。 といわれ、 がんは2人に1人がかかる病気 市民の死因で第1位と が んになる



出典:北海道保健統計年報

### 表2 帯広市健康づくりアンケート結果

		平成23年	平成29年
改善	喫煙率	22.1%	≥ 18.4%
	定期的に歯の健診 を受けている人の 割合	16.7%	<b>≠</b> 24.1%
悪化	運動習慣を持つ人 の割合(20~64歳)	(男性) 29.9% (女性) 28.1%	≥ 23.1% ≥ 26.5%
	歩いて5分以内の 距離で自家用車を 利用する人の割合	23.1%	<b>≠</b> 26.4%

事故死亡者数の約5倍で、 が亡くなっています。これは交通 れるようになりました。全国では から、広く「社会の問題」と認識さ 1年間で、 歳代の死因の 1位でもあります

ぜひ活用してください

パーの養成講座を行っています。 希望に応じて実施しているので、

人の最大原因にもなっています。 血糖値をコント 人工透析を始める 早期に治療 口

予防するためには、

### 検診で早期発見・早期治療

めています。

計画では、

帯広市民

することが必要です。

)「糖尿

を重

特定健診を活用しましょう

りません。このため、

定期的に健

糖尿病は自覚症状がほとんどあ

診などを受けることが必要です。

特定健診は40歳以上の人が対象

心豊かに暮らせるまちを目指して

では、

すべての人が健やかで

せます。

また、

問い合わせ

健康推進課

(東8南13、

保健福祉センター内、

25 9721

平成25年から10

年間の計画のもと、

健康増進・自殺対策計画

「第二期けんこう帯広21」

オビロビイメージ

キャラクター

「オビロビさん」

このたび中間見直しを行い、

自殺対策計画を盛り込みました。

市民の健康づくりの取り組みを進めています。

第二期けんこう帯広2」をもと

市民の健康増進を総合的に進

病」「がん」「こころの健康」 の特徴的な健康課題である

点としています。

広がり、 だけでなく、 ます。早期発見は生存率が上がる の軽減になります。 小さながんも発見することができ がん検診は、 経済的負担、 治療方法の選択肢が 症状がない段階 身体的負担

詳細 す(表1)。 を通じてがん検診を実施していま コミセン・福祉センター 市では、 は問い合わせください がん検診を受けましょう まずは、 自分や家族の で、 年間

とが分かっています。 実にがんになるリスクを高めるこ 原因はさまざまです が、 喫煙は変

周囲の理解が必要 治療と仕事の両立には

医療技術が進み、

働きながら治

短

距

市内の契約 病院のほ か

施しました。

市民の生活習慣の現状

善がみられました。 健診を受けている人の割合」 成3年) と比べて「喫煙率」 年5月に市民アンケート調査を実 64歳で運動習慣を持つ人の割合 計画の中間見直しに当たり、 前回の調査結果 歯の に改 伞 昨

えたり、

中性脂肪を減らすことが

菜を多く取ると血糖値の上昇を抑 とが実証されています。また、

できます。

バランスの良い食事と

### ③こころの健康

国や全道と比べて多い状況が続 ています。 帯広市における自殺者数は、 (図 4)

## 知られていない自殺の現状

きて以降、 平成18年に自殺対策基本法がで 自殺により2万人以上 自殺は「個人の問題 20歳代、

く影響します。 やがんなどの発症リスクが低いこ 不活発な人と比較して循環器疾患 食事や運動などの生活習慣が大き 人の割合」が悪化しました。(表2) 中年期(45~ める血圧や血糖値の上昇は |離で自家用車を利用する 運動量が多い人は 64 歳 から気にな ることから、地域全体でこの問題 が防ぐことができるといわれてい 問題で、個人の自由な意志や選択 れた末の死です。また、その多く の結果ではなく、 自殺は誰にも起こりうる身近な

多くが追い込ま

療する人も増えています。

職場で

は柔軟な勤務体制や良好な雰囲気

づくりなど周囲の理解が必要です。

を考えていく必要があります。

# 生きることを地域で支える

苦しむ人を早期発見して対応でき どの問題が複雑に関係しています。 りとして展開することを通して、 ットワークづくりを進めています。 は、これらの解決を支援するネ 自殺は、健康、 住民も参加する地域づく 仕事、いじめな

適度な運動を心掛けましょう。

## トキーパーが地域を支える

る仕組みの構築を目指しています。

悩んでいる人に安心感を与えます。 を進めるために、市ではゲートキ な応援者です。このような存在は、 る人に気付き、声を掛け、話を聴 いて、必要な支援につなげる身近 身近に応援者がいる地域づくり ゲートキーパーとは、悩んでい

### 表1 市の健診・がん検診が受けられる年齢と回数

我 「				
健康診査	35歳以上 年1回			
胃がん検診	35歳以上 年1回			
肺がん検診	40歳以上 年1回			
大腸がん検診	40歳以上 年1回			
前立腺がん検診	50歳以上 年1回			
子宮がん検診	20歳以上 2年に1回			
乳がん検診	40歳以上 2年に1回			

### 運動不足解消に「オビロビ」

「おびひろエアロビクス」の略称で、1回 10分程度の体操です。体力に合わせて4種 類あり、市内の集まりやサークルなどでも 活用されています。市ホームページからご 覧いただけるほか、希望に応じてDVDを

差し上げていま す。 オビロビ

