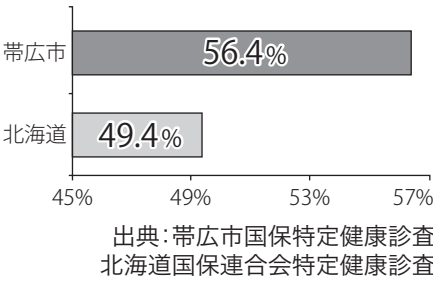
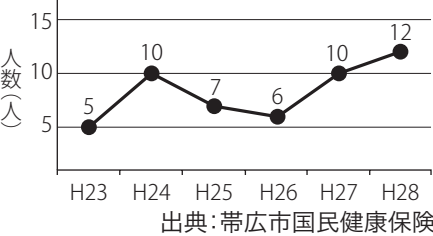


図1 HbA1c※の値が5.6%以上の人の割合



※**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

図2 糖尿病腎症※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

図3 平成27年 帯広市の主要死因別死亡数

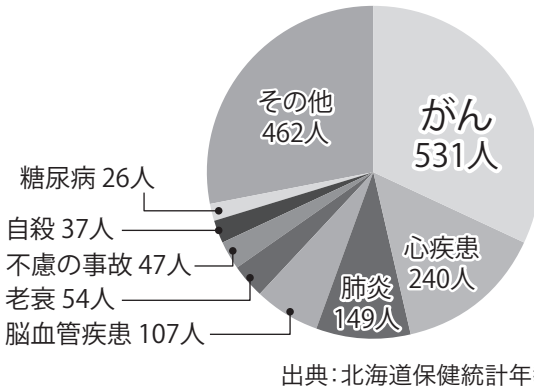


表2 帯広市健康づくりアンケート結果

		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%	△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%	△26.4%

平成18年に自殺対策基本法ができて以降、自殺は「個人の問題」から、広く「社会の問題」と認識されるようになりました。全国では1年間で、自殺により2万人以上が亡くなっています。これは交通事故死亡者数の約5倍で、20歳代、30歳代の死因の1位でもあります。

知られていない自殺の現状

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

③こころの健康

「短い距離で自家用車を利用する人の割合」が悪化しました。（表2）
中年期（45～64歳）から気になり始める血圧や血糖値の上昇は、食事や運動などの生活習慣が大きく影響します。運動量が多い人は、不活発な人と比較して循環器疾患やがんなどの発症リスクが低いことが実証されています。また、野菜を多く取ると血糖値の上昇を抑えたり、中性脂肪を減らすことができます。バランスの良い食事と適度な運動を心掛けましょう。

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

ゲートキーパーが地域を支える

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

生きることを地域で支える

自殺は誰にも起こりうる身近な問題で、個人の自由な意志や選択の結果ではなく、多くが追い込まれた末の死です。また、その多くが防ぐことができるといわれていることから、地域全体でこの問題を考える必要があります。

表1 市の健診・がん検診が受けられる年齢と回数

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

検索



図4 自殺者数の推移（人口10万人当たり）

