

# 「健康寿命」を延ばして 心も体も健康に

## 帯広市健康増進計画「第二期けんこう帯広21」

市民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組み、健康寿命を延ばして、健やかで心豊かに生活できるまちづくりを目指します。

健康推進課（東8南13、保健福祉センター内、☎25・9720）

帯広市では、市民の皆さんの健康を推進するため、平成25年度に「第二期けんこう帯広21」（平成25～34年度）を策定しました。

あらゆる世代がそれぞれのライフステージに応じた健康づくりに取り組むことで、「健康寿命」を延ばし、心身ともに健康で安心して暮らし続けられるまちづくりを目指しています。

### 重点課題に対する健康づくりの取り組み

この計画では、帯広市民の特徴的な健康課題から、次の3つを取り組むべき重点課題として位置付けています。

市民の皆さんの健康寿命を延ば

### 〈3つの重点課題と目標〉

#### ①糖尿病対策

目標 糖尿病にならない、悪化させない。

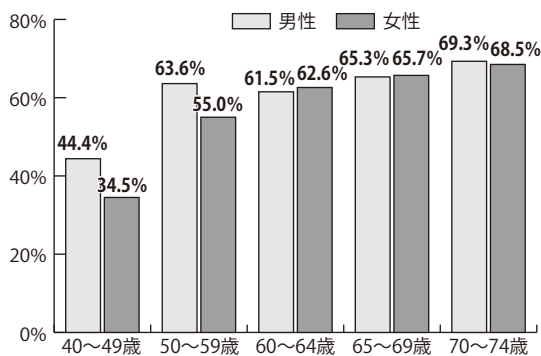
#### ②がん対策

目標 がん検診で早期発見・早期治療を行う。がんにならない生活習慣を身に付ける。

#### ③こころの健康対策

目標 自分やまわりの人がストレスに対処できる力を身に付ける。

図1 HbA1cが基準値(5.6%)を超えている市民の割合



糖尿病とは、体内で血糖値を下げる働きをするインスリンというホルモンが不足したり、働きが弱まってしまふことで、血糖値（血液中のブドウ糖の量）が高くなる病気です。平成25年度帯広市国民健康保険の特定健康診査（特定健診）の結果、糖尿病を示す血液検査項目の1つ「ヘモグロビンA1c（HbA1c）」が基準値（5.6%）を超えている人の割合は、年齢ととも

表 がんの死亡率

	大腸がん	子宮がん	肺がん
帯広市	121.3	120.3	112.4
北海道	109.0	98.2	112.1

全国を100とする

出典：公益財団法人 北海道健康づくり財団統計

図2 帯広市のがん検診受診率

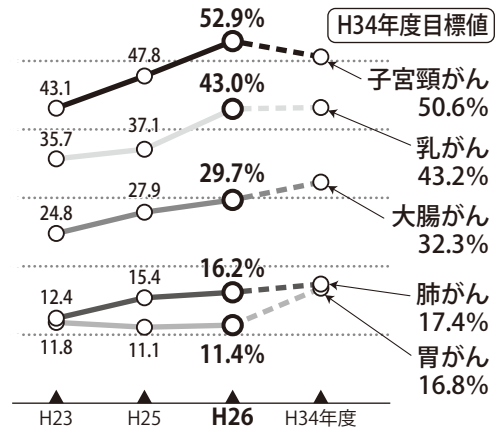
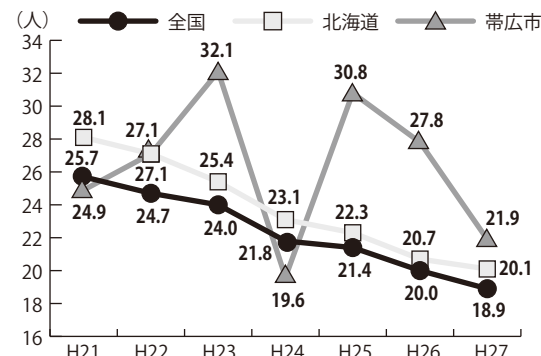


図3 平成21年～平成27年 自殺死亡率（人口10万人当たりの自殺者数）の推移



出典：警察庁および厚生労働省「自殺統計」

ルを維持することが大切です。今、健康だと思っていなくてもがん検診を受けてください

がんは2人に1人がかかる病気と言われ、帯広市民の主要死因別死亡率で第1位となっています。がんの死亡率を全国と比較すると帯広市の特徴として大腸がん、子宮がん、肺がんによる死亡率が高くなっています。（表）

「たばこを吸わない」など、生活習慣に気を付けることはもちろん重要ですが、それだけでがんを予防することはできません。心配になったら病院に行く

現在、がんは早期発見により治る疾患と言われています。早期発見により生存率が上がるだけでなく、治療方法の選択肢が広がり、職場に復帰するまでの期間の短縮、経済的・身体的負担の軽減などのメリットがあります。

しかし、がん検診受診率は市の目標値に届いていないのが現状です（図2）。平成23年に実施した市民アンケートでは、「がん検診を受けない理由」として最も多かった回答が「必要なきは病院に行くから」でした。

市ではこのような現状に合わせて、働き盛り世代向けの研修会や企業などでのメンタルヘルズ講座、若年層には、女性限定のメンタルヘルズ講座、スクールバスや成人の

### 検診で早期発見・早期治療

症状が出てからの受診は、がんが進行している可能性があります。がん検診では、症状がない段階のごく小さながんも発見することが

早期発見につながります。帯広市では市内の契約病院とコ

まず、自分自身や家族のために、がん検診を受けましょう。

### みんなで見守るこころと命

平成21年以降、全国的に自殺者数が減少傾向にある中、帯広市の自殺者数は微増が続く状態でした。

平成25年度に実施した「帯広市における自殺の地域分析」では、全国的な傾向と同様に、働き盛り世代の40代と50代男性に自殺者が多く、若い世代では20代女性の自殺者が多いことがわかりました。

市ではこのような現状に合わせて、働き盛り世代向けの研修会や企業などでのメンタルヘルズ講座、若年層には、女性限定のメンタルヘルズ講座、スクールバスや成人の

集いの場を利用した普及啓発などに取り組んできました。

平成25年以降は、帯広市の自殺者は減少が続いていて、平成27年は37人と3年ぶりに40人を下回りました。しかし、全国や北海道と比較すると自殺死亡率（人口10万人当たりの自殺者数）は高い状況

が続いていて、今後も継続して自殺対策に取り組んでいく必要があります。（図3）

命を守るゲートキーパーを養成しています。悩みを聴いたり、一緒に考えてくれる人がいることは、悩んでいる人の孤立を防ぎ、安心感を与えることができます。

ゲートキーパーとは、自殺を考えるほど悩んでいる人のサインに気づき、必要な支援につなげる人のことです。特別な資格は必要なく、自殺に関する正しい知識を持ち、身近な人の困り事に耳を傾けることから始まります。

市では、ゲートキーパー養成のための研修会や出前講座を実施しています。詳細は今後、広報おびひろや市ホームページなどでお知らせするので、ぜひ参加してください。