テーマ「保健」

資料３

（１）保健

【現状と課題】

○　生活環境の改善や医療技術の進歩などにより、平均寿命が延伸し、人生 100 年時代が到来する中、市民一人ひとりが、主体的に生活の質を高め、健康づくりをすすめる環境づくりが求められている。

○　本市では、「第二期けんこう帯広 21」に基づき、生活習慣病や感染症の予防、各種健診の受診勧奨や健康教育等を通じた市民の健康づくりへの意識向上、メンタルヘルス講座の開催やゲートキーパーの養成等による自殺対策などのほか、「スマートライフプロジェクトおびひろ」など、民間企業と連携した健康増進の取り組みをすすめてきている。

○　がん死亡率や糖尿病有症者、自殺死亡率が全国に比べて高い状況にあることなども踏まえ、今後も、市民自らが健康増進や予防に関する正しい知識を持ち、行動することができるよう、引き続き、様々な機会を通じた健康づくりへの関心の薄い層への意識啓発はもとより、企業や関係機関などと連携した健康づくり、感染症予防や自殺予防、がんや生活習慣病の重症化予防などを効果的にすすめることが必要となっている。

【第六期帯広市総合計画における主な取り組み】

○　がん検診、市民健康診査等の実施

○　各種健診の受診勧奨・事後指導

○　健康づくり講座等の開催

○　食生活改善推進員、健康づくり推進員の養成・育成

○　自殺対策事業の実施

○　「スマートライフプロジェクトおびひろ」の推進

○　公衆浴場の利用促進

○　保健福祉施設（保健福祉センター、川西・大正健康増進センター）の維持管理

○　各種予防接種の実施

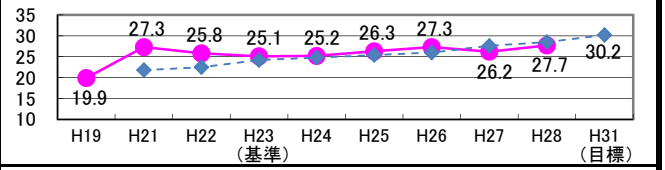
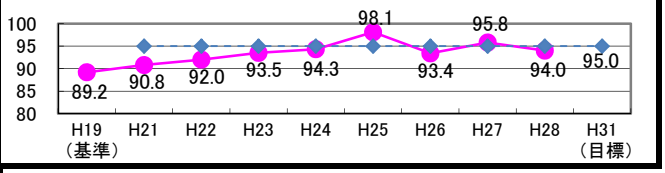
【今後の取り組みの方向性】

○　市民一人ひとりの主体的な健康づくりを基本に、企業や関係機関などと連携した健康づくりをすすめるとともに、感染症予防や自殺予防、がんや生活習慣病の重症化予防などにより、健康寿命の延伸をはかる。

平成29年度　施策評価表

総合計画体系	まちづくりの目標	2 健康でやすらぐまち	評価担当部	保健福祉部
	政策	2-1 健康に暮らせるまちづくり	関　係　部	
	施策	**2-1-1 保健予防の推進**		
	施策の目標	健康づくりに関する意識啓発をはかるとともに、市民の主体的な健康づくりを促進します。		

1. 成果指標による判定

	成果指標	単位	H28(実績) H28(目標)	判定	実績値の年次推移
1	がん検診の平均受診率	%	27.7 28.5	b	
2	麻しんの予防接種率	%	94.0 95.0	b	
成果指標による判定				b	

※成果指標1については、中間年に点検し、H31目標値を見直しています。
（見直し前:29.0%⇒見直し後:30.2%）

2. 成果指標の実績値に対する考え方

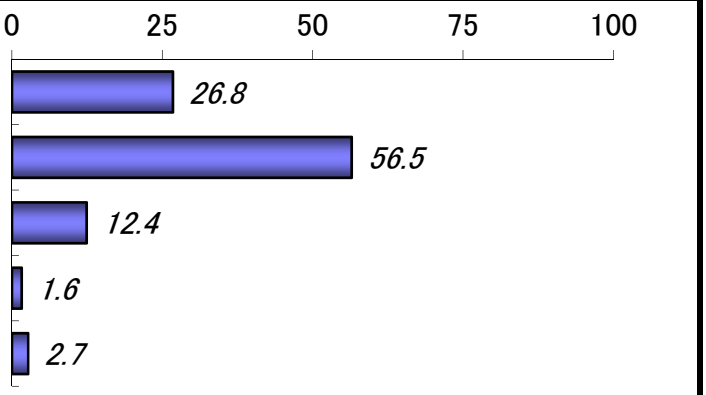
「がん検診の平均受診率」は前年に比べ1.5ポイント増加したものの、目標値を下回りました。検診日程に合わせたチラシ配布や、保健師等の電話や訪問による直接の声かけ、託児サービスの実施などに加え、新たに民間企業や医療機関と連携したがんキャンペーンによる予防啓発に取り組んだものの、国の無料クーポン事業(※)縮小による受診者の減少影響が大きいことや、周知が不十分だったことが要因と考えます。

「麻しんの予防接種率」は、前年に比べ1.8ポイント減少し、目標値を下回りました。冬季のインフルエンザ流行前の対象者への個別通知や、保育施設等へのパンフレット配布、就学時健診と合わせた小学校新1年生の保護者への接種勧奨などに取り組んできたものの、他の感染症の流行など外部要因により接種機会を逃した人への対応が不足したことが要因と考えます。

※無料クーポン事業:一定年齢の人を対象に、がん検診を無料で受けることのできるクーポン券を送付する国の事業。過去のクーポン券未使用者も対象となっていたが、平成27年度より事業の対象となる範囲が縮小されている。

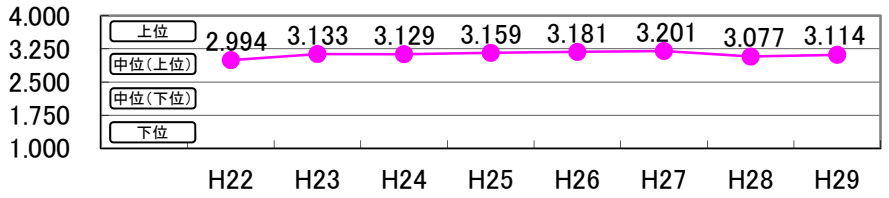
3. 市民実感度による判定

設問	各種検診の受診や保健指導などにより、健康に暮らせる		
回答		H29 回答数	H29 構成比
1	そう思う	198	26.8%
2	ややそう思う	418	56.5%
3	あまりそう思わない	92	12.4%
4	そう思わない	12	1.6%
	無回答	20	2.7%
	合計回答数	740	―



上記の回答で3(あまりそう思わない)または4(そう思わない)を選んだ理由		H29 回答数	H29 構成比
a	健康づくりに対する関心がないから	10	10.5%
b	各種検診や健康診査を受診しやすい環境が整っていないから	36	37.9%
c	予防接種が受けやすい環境が整っていないから	3	3.2%
d	気軽に健康相談できるところがないから	30	31.6%
e	その他	16	16.8%
	有効回答数	95	―

市民実感度(加重平均値)	
H29	年次推移
3.114	



市民実感度による判定	b

4. 市民実感度調査結果に対する考え方

市民実感度は、「そう思う」と「ややそう思う」の合計回答数の割合が83.3%となっており、前年より2.9ポイント増加し、中位(上位)にあります。生活習慣病の予防や心とからだの健康づくりに関する健康教育、講座の開催や保健師等による個別の保健指導の実施の取り組みなどが、一定程度市民に評価されたものと考えます。

一方、「そう思わない」と「あまりそう思わない」を選んだ理由としては、「各種検診や健康診査を受診しやすい環境が整っていないから」の割合が最も高くなっています。土日や祝日にも検診や個別の健康相談を実施していますが、そうした情報が市民に十分に伝わっていないことが要因と考えます。

いつまでも健康に過ごすために

第二期　けんこう帯広21

（帯広市健康増進計画・自殺対策計画）

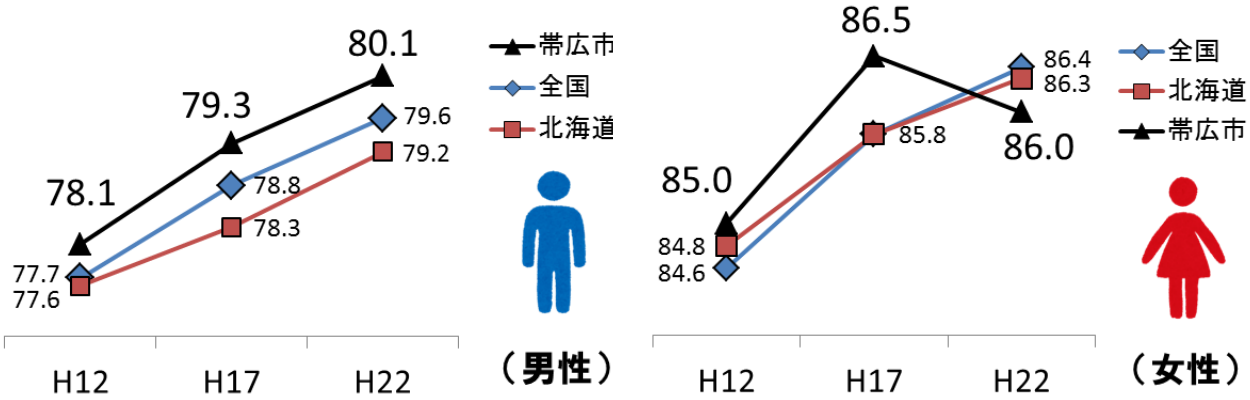
みんなで取り組む健康づくり

帯広市は、健やかに心豊かに暮らせるまちを目指し、10年間の計画のもと市民の健康づくりを支える取り組みを進めています。

帯広市民の健康は？

＝平均寿命＝

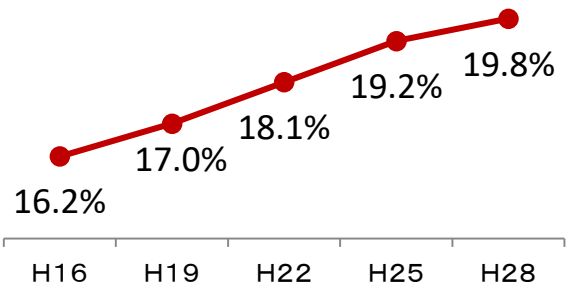
平均寿命は延びています。



（出典：厚生労働省生命表）

＝要介護認定率＝

65歳以上の約5人に1人は介護が必要な状態です。

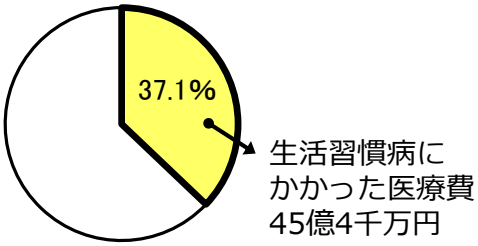


（出典：帯広市介護保険）

＝医療費＝

総医療費のうち37.1%を生活習慣病が占めています。

総医療費　122億５千万円

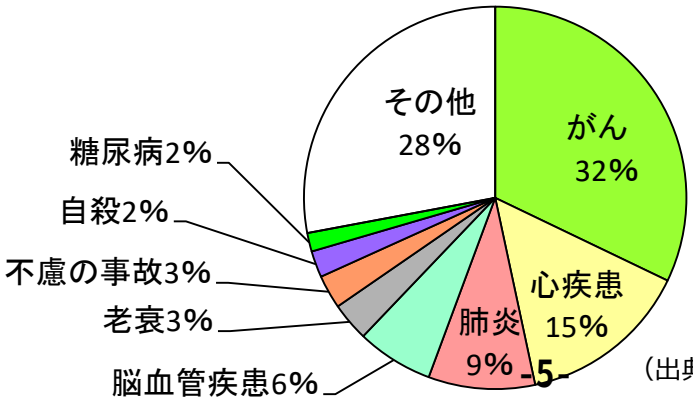


（出典：Ｈ28年度帯広市国民健康保険）

＝主要死因＝

約３人に1人が「がん」で亡くなっています。

主要死因別死亡数の割合



（出典：H27北海道保健統計年報）

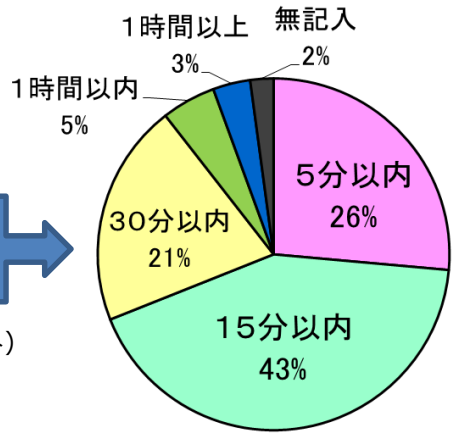
帯広市民の生活習慣の課題は？

＝車の利用＝

短い距離でも車で移動しています。

「歩いて何分の距離なら自家用車を利用しますか。」

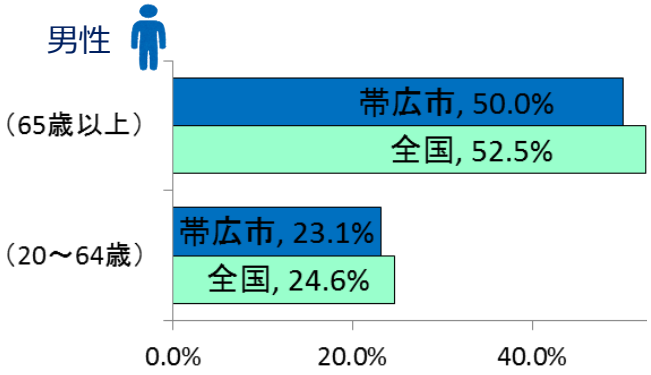
（出典：H29帯広市健康づくりアンケート）

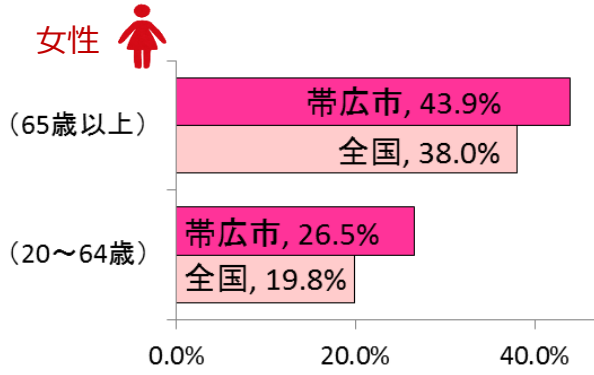


＝運動＝

男性の運動習慣がある人が全国と比較して少ないです。

～運動習慣者（週2回以上運動している人）の割合～



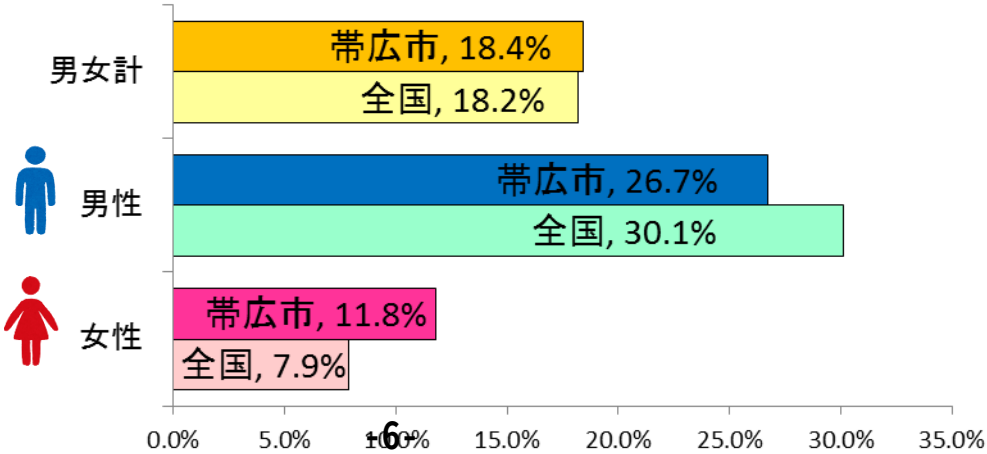


（出典：H29帯広市健康づくりアンケート
H27国民健康・栄養調査）

＝喫煙＝

女性の喫煙率が全国と比較して高いです。

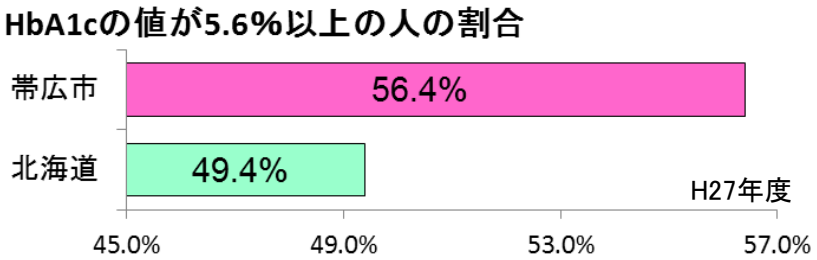
～喫煙者の割合～



帯広市民に大切な
３つの重点健康づくり

糖尿病

！ 帯広市は**糖尿病やその予備群の人が**北海道と比較して**多い**です。



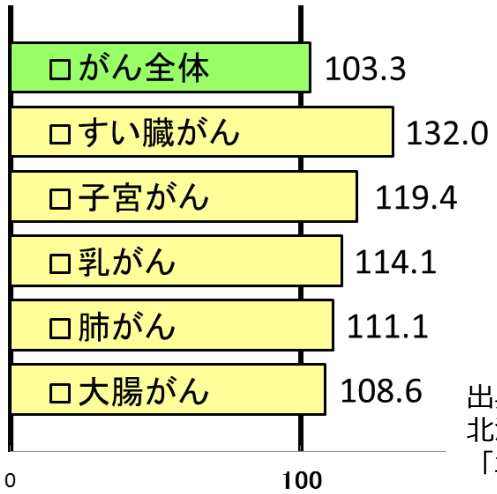
出典：帯広市国民健康保険特定健康診査
北海道国保連合会特定健康診査

※ＨｂＡ１ｃ（ヘモグロビンエーワンシー）
過去１～２か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。

がん

！ 帯広市は全国と比較して**がんの死亡率が高い**です。

がんのSMR
（H18～H27）



※ＳＭＲ
（標準化死亡比）
国を基準の100としており、100以上の場合は国より死亡率が高く、100以下の場合は国より死亡率が低いと判断されます。

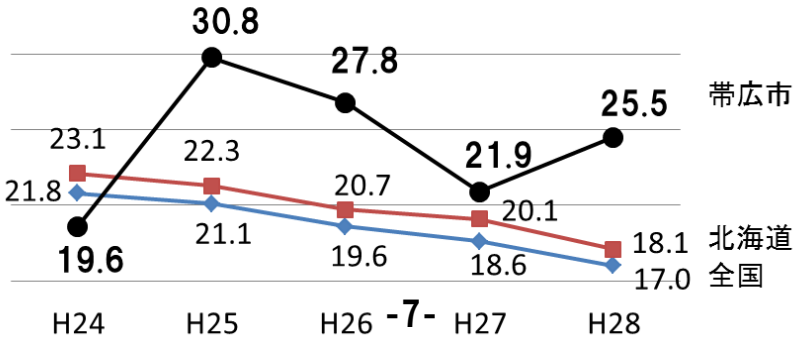
部位別では
・すい臓がん
・子宮がん
・乳がん
・肺がん
・大腸がん
が高いです。

出典：
北海道健康づくり財団
「北海道における主要死因の概要」

こころ

！ 帯広市の**自殺者数は**全国や北海道と比較して**多い**です。

自殺者数の推移（人口10万人あたり）



出典：厚生労働省
「自殺統計」

～市民の健康課題として、「糖尿病・がん・こころの健康」について重点的に取り組みます。

みんなで取り組む　糖尿病予防

♪野菜を食べよう

血糖値をチェック

♪健診を受けよう

（治療中の方は）
♪必要な治療を続け重症化を防ごう

♪体を動かそう

健康推進課では

・糖尿病の予防や療養生活のご相談に応じています。
・栄養や運動など健康づくりのための講座を行っています。

みんなで取り組む　がん予防

♪がん治療中の人への理解が大切

♪たばこを吸わない

♪がん検診を受けよう

ちりょうさ
イメージキャラクター
「治療と仕事の両立支援」
厚生労働省

健康推進課では
・がんの予防について出前講座を行っています。
・がん検診を実施しています。

みんなで見守る　こころと命

♪困っている人に声をかけよう

♪1人で抱えず相談しよう

健康推進課では

・こころや体の健康相談を行っています。
・ゲートキーパーの養成講座を行っています。

生涯を通じた健康づくり

～それぞれの世代の取り組み

妊婦さん

■妊娠中のたばこやお酒はやめよう。

赤ちゃん・幼児

■早寝早起きをしよう。

■３食を規則正しく取る習慣を身につけよう。

■虫歯を予防しよう。

こども・学生

◆早寝早起きをしよう。

◆体を動かして遊ぼう。

◆未成年のたばこやお酒は✖。

◆体やこころの健康についての知識を学ぼう。

働き盛り・子育て世代

◆健診（検診）を受けよう。

◆車に依存しすぎず歩こう。

◆余暇や休養を積極的にとろう。

◆喫煙や受動喫煙の健康被害を理解して行動しよう。

シニア世代

■地域や仲間との活動に参加しよう。

■認知症やフレイルについて理解し、予防に努めよう。

■口腔の健康を保って、栄養不足を予防しよう。

帯広市自殺対策計画

自殺の現状

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位です。

自殺の背景

自殺は、「病気の悩みなどの健康問題」「倒産、失業、多重債務などの経済問題」「介護疲れなどの家庭問題」「職場や学校での人間関係、いじめの問題」など様々な要因が複雑に関係しています。帯広市では、これらの問題解決を支援するネットワークづくりを進めています。

地域みんなで支えあう関係づくり

～自殺は「個人の問題」ではなく「社会の問題」です。

自殺は個人の意思や選択の結果ではなく、その多くが追い込まれた末の死です。悩みをひきおこす様々な要因に対して、周囲が適切に介入することで自殺は防ぐことができます。市民一人ひとりが認識をもち、苦しむ人に気づき、支えあうことができる地域づくりが大切です。

みんなが誰かのゲートキーパー

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に「気づき、声をかけ、話を聴き、必要な支援につなげ、見守る人」のこと。

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心の支えになります。

身近な人の様子がいつもと違うとき、「何かあった？」と声をかけてみませんか。あなたの声かけで救われる命がきっとあるはずです。

また、自分がつらい時には周囲の相談しやすい誰かにSOSを出しましょう。助けてくれる人は必ずいます。

健康推進課ではゲートキーパー養成講座を行っています。
ご希望に応じて地域の集まりや会社等に伺いますのでご活用ください。

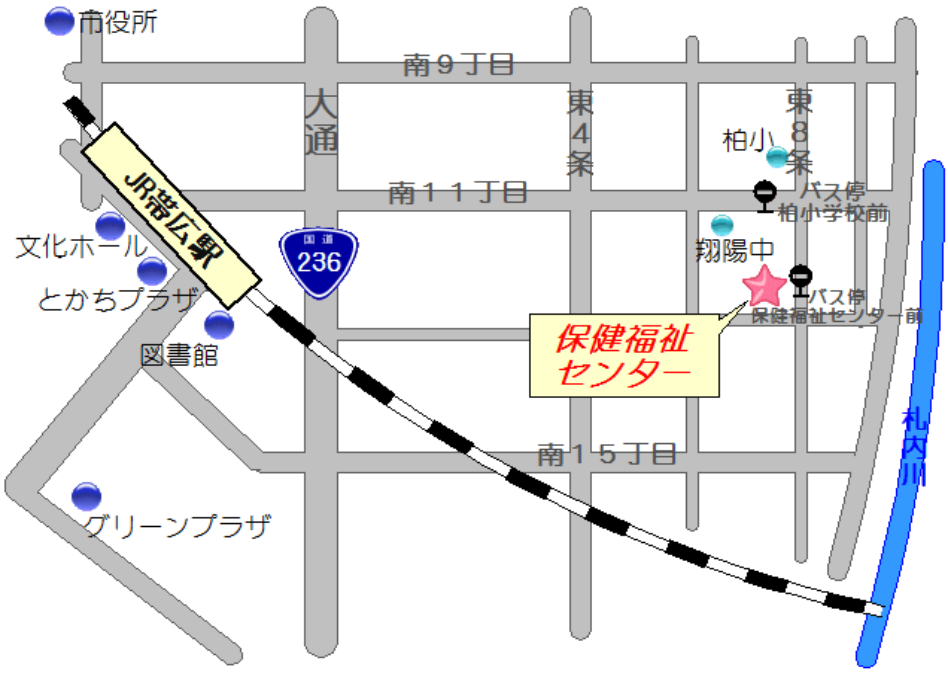
帯広市健康推進課

〒080-0808　**帯広市東8条南13丁目1**　帯広市保健福祉センター内

電話：（0155）**２５-９７２０**

FAX：（0155）**２５-７４４５**

Mail：public_health@city.obihiro.hokkaido.jp



リラクゼーション室

メディカルチェアやリラクゼーションカプセルなどの利用によるリラクゼーション体験ができます。ゆったりとした空間の中で、心身ともに日ごろの疲れをほぐしませんか？（18 歳以上の帯広市民が対象です）

下のカレンダーで色のついている日が実施日です。日時をご確認のうえお越し下さい。また、悪天候などで警報が発令された場合等、安全を優先し、予告なく休室することがありますので、ご了承ください。

ご利用にあたって

✧ **疾患のある方や体調のすぐれない方などは、利用をお断りする場合があります。**

リラクゼーション映像を観ながら、アロマの香りのする空間でマッサージ体験ができます。（約 15 分）

メディカルチェア・オキシゲン

リラクゼーションカプセル

心地よい温風とバイブレーション機能で緊張を緩和します。（約 15 分）

ストレス測定器・脳年齢計

ご自分でストレスの度合いや脳の機能年齢を簡易的に測定できます。

― 平成30年度　リラクゼーション室日程 ―

月曜日・金曜日	13：00～17：00 予約不要 16：30までに御入室下さい	＊混雑時には、お待ちいただくことがあります。 ＊リラクゼーションカプセルは1台のため、定員に達した時点で受付終了となります。

4月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	~~30~~					

5月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	~~4~~	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

6月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

7月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	~~16~~	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

8月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	~~13~~	14	15	16	~~17~~	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	~~31~~	

9月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	~~17~~	18	19	20	21	22
23	~~24~~	25	26	27	28	29
30						

10月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	~~8~~	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

11月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	~~23~~	24
25	26	27	28	29	30	

12月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	~~24~~	25	26	27	~~28~~	29
30	~~31~~					

1月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	~~14~~	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	27
27	28	29	30	31		

2月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	~~11~~	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

3月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	~~29~~	30
31						

平成30年度 健康づくりのための事業（ご案内）

平成 30 年度に帯広市健康推進課で行う健康づくりのための事業を掲載しています。

18 歳以上の帯広市民が対象です。参加費は無料です。

けんこう帯広 21

けんこう帯広 21 とは、「いつまでも健康に過ごすため」の計画です。

この計画を基に、健康推進課では様々な健康づくりの事業を行っています。自分に合った健康づくりの事業を見つけ活用しましょう。

【目標】

＜18 歳～64 歳 ＞　生活のバランスを見直し、健康的に充実した毎日を送る

＜65 歳 以 上 ＞　仲間とともに活動し、自分が望む暮らしを送る

健康づくり教室

保健師、管理栄養士、健康運動指導士が講師となり、各テーマに合わせ、病気の予防や筋力維持等について正しい知識をお伝えします。

自分の健康は自分にしか守ることができません。ぜひこの機会に自分のからだと向き合ってみませんか？

※コースによって内容が異なります。

★申し込みが必要です。開始時間の 10 分前には集合して下さい。

コース	1回目	2回目	時間	場所	申し込み開始日	備考
がん予防	5月29日（火）	8月21日（火）	10:00～11:30	保健福祉センター	5月1日（火）	
ダイエット	6月28日（木）	9月20日（木）	10:00～11:30	清流の里福祉センター	6月1日（金）	託児付き
がん予防	7月27日（金）	10月19日（金）	14:00～15:30	図書館	7月2日（月）	
腰痛・膝痛予防	9月27日（木）	12月20日（木）	10:00～11:30	西帯広コミセン	9月4日（火）	
ダイエット	11月28日（水）	2月20日（水）	10:00～11:30	保健福祉センター	11月1日（木）	託児付き

※　各コース定員は先着 20 名です。

※　1 コース全 2 回の参加が必要です。1 回のみの参加はできません。

※　コースに重複して参加することはできません。また、途中からコース変更はできませんのでご了承ください。

【申し込み・問合せ】

〒080－0808　帯広市東８条南１３丁目１　帯広市保健福祉センター内

帯広市保健福祉部健康推進課 健康推進係

TEL：２５－９７２１（直通）　FAX：２５－７４４５

受付時間：（平日）８：４５～１７：３０

からだスッキリ講座

健康に関する講話と室内運動、市内ウォーキングロードを利用してのウォーキング、泳げなくても大丈夫な水中ウォーキングなど、どなたでも簡単にできる運動を行います。運動と健康について学びながら、心地よく汗をかき、心も体もスッキリさせませんか？

※受付時に健康チェック（当日の体調、血圧・脈拍の測定）を行います。それにより参加を見合わせていただく場合がありますのでご了承ください。

★申し込みが必要です。開始時間の 10 分前には集合して下さい。

日程	時間	集合場所	内容
４月　５日（木）	14:00～15:30	保健福祉センター（東 8 南 13）	健康講話と室内運動
４月１７日（火）	10:00～11:30	保健福祉センター	健康講話と室内運動
５月１５日（火）	14:00～15:30	保健福祉センター	健康講話と室内運動
５月３１日（木）	19:00～19:40	光南小学校プール（東 5 南 20）	水中ウォーキング
６月１２日（火）	10:00～11:30	図書館（西 2 南 14）	ウォーキング
６月２１日（木）	19:00～19:40	豊成小学校プール（清流西 1）	水中ウォーキング
７月　９日（月）	10:00～11:30	保健福祉センター	健康講話と室内運動
７月２６日（木）	19:00～19:40	啓西小学校プール（柏林台中町 4）	水中ウォーキング
８月　８日（水）	10:00～11:30	保健福祉センター	健康講話と室内運動
８月２３日（木）	19:00～19:40	光南小学校プール	水中ウォーキング
９月　６日（木）	10:00～11:30	百年記念館（緑ヶ丘 2）	ウォーキング
９月２０日（木）	19:00～19:40	豊成小学校プール	水中ウォーキング
１０月　２日（火）	10:00～11:30	保健福祉センター	健康講話と室内運動
１０月１８日（木）	19:00～19:40	啓西小学校プール	水中ウォーキング
１１月　１日（木）	14:00～15:30	保健福祉センター	健康講話と室内運動
１１月１７日（土）	10:00～11:30	保健福祉センター	健康講話と室内運動
１２月　７日（金）	14:00～15:30	保健福祉センター	健康講話と室内運動
１２月１９日（水）	10:00～11:30	西帯広コミセン（西 23 南 2）	健康講話と室内運動
１月１２日（土）	10:00～11:30	保健福祉センター	健康講話と室内運動
１月２３日（水）	10:00～11:30	西帯広コミセン	健康講話と室内運動
２月　２日（土）	10:00～11:30	保健福祉センター	健康講話と室内運動
２月１４日（木）	14:00～15:30	保健福祉センター	健康講話と室内運動
２月２８日（木）	10:00～11:30	西帯広コミセン	健康講話と室内運動
３月　１日（金）	14:00～15:30	保健福祉センター	健康講話と室内運動
３月１３日（水）	10:00～11:30	西帯広コミセン	健康講話と室内運動
３月２３日（土）	10:00～11:30	保健福祉センター	健康講話と室内運動

持ち物

健康講話と室内運動	室内用運動靴、タオル、水分
ウォーキング	タオル、水分、帽子　（雨天の場合、運動靴）
水中ウォーキング	水着（水着以外の着用はできません。）水泳帽、タオル（眼鏡の着用はできません。）

健康相談

からだやこころの健康について気になることはありませんか？

保健師、看護師、管理栄養士、健康運動指導士が、健康に関する相談や健診結果に関する相談などに応じています。お気軽にご相談ください。

※下記日程以外でも、お受けできますのでご相談ください。

★予約が必要です。場所は保健福祉センターです。

4月	12日（木）、25日（水）	5月	9日（水）、30日（水）	6月	11日（月）、26日（火）
7月	11日（水）、24日（火）	8月	7日（火）、27日（月）	9月	10日（月）、26日（水）
10月	9日（火）、23日（火）	11月	7日（水）、22日（木）	12月	4日（火）、17日（月）
1月	9日（水）、28日（月）	2月	6日（水）、21日（木）	3月	6日（水）、25日（月）

健康づくりボランティア養成講座

食生活改善推進員と健康づくり推進員のボランティアを養成する講座です。

講座終了後はボランティアとして、食生活や運動等の面から市民の健康づくりをお手伝いします。

自分や家族の健康について学んでみたい方、活動的に過ごしたい方にピッタリの講座です。

★申し込みが必要です。場所は保健福祉センターです。

	日程	時間	申し込み期間
食生活改善推進員	6月8日（金）、13日（水）、19日（火）、22日（金）、27日（水）	10:00～15:00（初日9:30～、最終日～15:30まで）	5月　1日（火）～5月31日（木）
健康づくり推進員	10月10日（水）、16日（火）、18日（木）、22日（月）、26日（金）		8月30日（木）～9月28日（金）

※　詳細は「広報おびひろ」に掲載予定です。

※　参加料は無料ですが、別途資料代がかかりますのでご了承ください。

職場や地域で活用できます！

オビロビ

オビロビさんと一緒に
Let‘s　オビロビ！！

帯広市で考案した、自宅で簡単にできる運動です。

オビロビは運動強度を調整した4つの種類があり、DVDを無料配布しております。

ぜひ体験したいという方は、お気軽にご連絡ください!!

出前健康講座

保健師、看護師、管理栄養士、健康運動指導士がお伺いします。

市内のサークルや町内会、企業や官公庁などの団体やお友達同士の集まりに出向いて、健康に関するお話や実技を行います。（おおむね 10 名様以上）

日程やテーマはご相談ください。（実施希望日の 1 カ月以上前にご連絡下さい）

♪ここで紹介した事業以外にも、「健康づくりガイド」で健康づくり事業のご案内をしていますのでご覧ください。

～ 帯広市民の健康づくりを応援します。 ～
帯広市健康推進課公式ページ
帯広市健康推進課　検索
ページに いいね！ facebook
「友だち追加」から登録 LINE

平成29年度　出前健康教育での運動機会の提供実績

	月	名称	地区	人数	具体的内容
1	4月	東　あいあいサロン	東	32	健康づくりの運動
2		新日本婦人の会　山ガール	南	7	健康づくりの運動・薬に関する講話
3		介護予防サークル　ハッピー依田	東	16	健康づくりの運動・水分摂取の重要性
4		高齢者健康づくりの会	西帯広	30	健康づくりの運動
5	5月	介護予防サークル　スマイル明和	広陽・若葉	8	血圧について講話+オビロビ
6		十勝勤医協白樺医院	西	9	オビロビと水分摂取の必要性
7		介護予防サークル　はばたく青春	広陽・若葉	7	健康づくりの運動・がん検診PR
8		介護予防サークル　きぼう	広陽・若葉	17	健康づくりの運動・がん検診PR
9		介護予防サークル　稲田さわやか	南	20	健康づくりの運動・がん検診PR
10		六栄第三町内会婦人部	鉄南	10	健康づくりの運動
11		西21条新興町内会婦人部	西帯広	24	健康づくりの運動
12		介護予防サークル　清流さわやか会	南	11	健康づくりの運動・がん検診PR
13	6月	介護予防サークル　いさむの会	東	11	健康づくりの運動・がん検診PR
14		介護予防サークル　はつらつ明和	広陽・若葉	7	健康づくりの運動
15		自主サークル　健康プランOB会	西	13	健康づくりの運動・がん検診PR
16		介護予防サークル　森のなかま	西帯広	10	健康づくりの運動・がん検診PR
17		介護予防サークル　あおざら	東	15	健康づくりの運動・がん検診PR
18		十勝バス＆フクハラ　健康推進セミナー	西帯広	40	健康を保つ食事・健康づくりの運動
19		介護予防サークル　楽々会	南	15	健康づくりの運動・がん検診PR
20		清柳スポーツクラブ	東	20	健康づくりの運動・がん検診PR
21		帯広市道路維持課	不特定	20	腰痛予防の運動
22		介護予防サークル　スマイル明和	広陽・若葉	8	健康づくりの運動
23		中央老人連合会	西	25	健康づくりの運動・がん検診PR
24		地域交流サロン連絡会	不特定	80	サロンでできる健康づくり
25	7月	帯広市シニアサークルふたば（帯広市高齢者学級）	不特定	57	60代からの健康・在宅医療について
26		北海道電力帯広支店	不特定	40	疲労回復のストレッチ
27		三井生命株式会社帯広営業所	不特定	9	健康体操　肩こり腰痛予防、オビロビ
28		介護予防サークル　オビロビOB会	東	20	健康づくりの運動・がん検診PR
29		子育て支援センターすずらん	不特定	10	ダイエットの話とストレッチ
30		学習サークル　ハルニレの会	不特定	13	歩ける体づくり・がん検診PR
31		健康づくり推進員研修会	不特定	20	健康づくりの運動
32		介護予防サークル　生涯青春	広陽・若葉	8	健康づくりの運動
33		介護予防サークル　げんきかい	東	20	健康づくりの運動・がん検診PR
34	8月	帯広平原ライオンズクラブ	東	30	働き盛りの健康づくり・スマートライフプロジェクト説明
35		介護予防サークル　さわやか会	広陽・若葉	18	健康づくりの運動・がん検診PR
36		介護予防サークル　笑輪の会	広陽・若葉	18	健康づくりの運動・がん検診PR
37		介護予防サークル　豊成ハッスルハッスル	南	8	健康づくりの運動・がん検診PR
38		帯広厚生病院職員向けセミナー	不特定	32	健康教育ランチョンセミナー（健康づくりの運動）
39		介護予防サークル　鉄南さくら	東	11	健康づくりの運動・がん検診PR
40		介護予防サークル　ビューティコスモス	広陽・若葉	18	健康づくりの運動
41		ことぶき親睦会	西帯広	30	座りっぱなしにご用心・軽体操
42		勤医協　緑西友の会	広陽・若葉	12	正しいウォーキングについて
43		共愛町内会老人会	西帯広	24	健康づくりの運動
44		大空町連合自治会福祉講演会	南	20	歩ける体づくり

平成29年度　出前健康教育での運動機会の提供実績

	月	名称	地区	人数	具体的内容
45	9月	厚生病院職員向け健康教育	不特定	35	脚のむくみ・肩こり・腰痛予防・オビロビ他
46		介護予防サークル　はばたく青春	広陽・若葉	7	認知症予防・脱水予防の講話・骨盤筋群の運動実践転倒予防
47		健康プランOB会	鉄南	13	健康づくりの運動
48		オビロビクラブ	川北	15	健康づくりの運動
49		消費者協会展	不特定	17	オビロビを体験しよう
50		十勝バス＆フクハラ　健康講座	不特定	30	根拠のあるガン予防・足腰を鍛える運動
51		介護予防サークル　きぼう	広陽・若葉	13	運動の必要性・健康づくりの運動
52		中央わかば会	東	36	高齢者向けの健康運動・がん検診PR
53		介護予防サークル　げんき会	東	15	転倒予防とラダーを使用した運動
54		他栄教育学級　中央乳幼児学級	東	10	オビロビと健康運動・がん検診PR
55	10月	帯広厚生病院　ランチョンセミナー	不特定	35	脚のむくみ予防・オビロビ他
56		十勝西部森林管理署	不特定	50	たばこと健康・お酒との付き合い方・オフィスで簡単ｴｸｻｻｲｽﾞ
57		清柳スポーツクラブ	東	18	健康づくりの運動
58		介護予防サークル　稲田さわやか	南	18	健康づくりの運動
59		介護予防サークル　はつらつ明和	広陽・若葉	4	健康づくりの運動
60		地域交流サロン　あいあいサロン	東	30	健康づくりの運動
61		帯広信金　65歳からの貯筋ウォーキング	不特定	97	健康づくりの運動・がん検診PR
62		三七平成会（老人会）	広陽・若葉	20	高齢期を元気に過ごすために・血圧測定
63		健康づくり推進員研修会	不特定	25	健康づくりの運動
64		広野つくし会（老人会）	川西	18	健康づくりの運動・がん検診PR
65		介護予防サークル　らくらく会	南	18	健康づくりの運動
66		農試跡南町内会	東	17	介護予防・在宅医療・糖尿病・がん予防・健康づくりの運動
67		みるウォーク十勝2017（帯広市は実行委員）	不特定	110	ウォーキングｲﾍﾞﾝﾄ支援・血圧測定・肺年齢チェック
68		西21条新興町内会婦人部	西帯	20	健康づくりの運動
69	11月	帯広市わかば会　北わかば会	川北	32	健康づくりの運動・がん検診PR
70		介護呼ぶサークル　さわやか会	広陽・若葉	17	健康づくりの運動
71		若葉　笑輪の会	広陽・若葉	14	健康づくりの運動
72		たんぽぽ学級	東	15	健康寿命延伸・要介護予防の講話と運動・知って安心在宅医療
73		帯広市女性学級さくら	不特定	11	健康づくりの運動
74		大空町連合自治会婦人部	南	35	歩ける体づくり
75		介護予防サークル　オビロビOB会	東	21	健康づくりの運動
76		子育て支援センターすずらん	不特定	10	産後のダイエットとストレッチ
77		介護予防サークル　鉄南さくら	鉄南	8	健康づくりの講話・運動
78		介護予防サークル　ビューティーコスモス	広陽・若葉	15	食事と口腔の健康・ストレッチ
79		大空地区生涯学習推進委員会	南	54	健康長寿のために3つの柱（栄養・身体活動・社会参加）
80		稲田中央長和会	南	20	健康づくりの運動・がん検診PR
81		自由が丘弥生会	広陽・若葉	17	健康づくりの運動
82		西わかば会	西	35	メタボ予防の講話と運動実践
83		基松福寿会	川西	23	生活習慣病を予防の講話と運動
84		ﾊｼﾌｨｯｸ西6条エースとウイング管理組合	鉄南	6	健康づくりの運動

平成29年度　出前健康教育での運動機会の提供実績

	月	名称	地区	人数	具体的内容
85	12月	介護予防サークル　いさむの会	東	11	健康づくりの運動
86		川西農協営農振興課（高齢者感謝の集い）	川西	180	食べることから病気予防・軽運動（ストレッチ）
87		西常盤楽遊会	広陽・若葉	12	高齢者向けの健康運動・がん検診PR
88		池上学園　帯広キャンパス	不特定	15	体幹を鍛える運動
89		帯広平原ライオンズクラブ	不特定	25	心と体のｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ
90		十勝バス・フクハラ　健康講座	西帯広	25	免疫力を高めて感染症予防・転ばない体づくり
91		介護予防サークル清流さわやか会	南	10	健康づくりの運動
92	1月	介護予防サークル　森の仲間	西帯広	15	健康づくりの運動
93		介護予防サークル　稲田清流友の会	南	28	健康づくりの運動・がん検診PR
94		津田の森町内会婦人部	西帯広	15	西帯広の健康状態について・健康づくりの運動
95		JA川西ゆりかごの会（川西）	川西	15	知って言いますか？フレイル予防
96		身体障害者福祉協会	不特定	14	家庭でもできるリハビリと運動
97		遊和会	川北	25	健康づくりの運動
98		帯広ロータリークラブ	南	60	運動の必要性　とｵﾋﾞﾛﾋﾞの実践
99		つつじが丘小地区生涯学習委員会	西帯	32	健康づくりの運動・がん検診PR
100		池上学園　帯広キャンパス	不特定	17	体幹を鍛える運動
101	2月	視覚障害者学級（生涯福祉課より依頼）	不特定	15	簡単運動・オビロビ
102		学習サークル　ハルニレの会	東	14	フレイルについての講話・ラダーを使った運動
103		大空小学校地区生涯学習推進員	南	64	腰痛・ひざ痛予防・改善運動
104		真宗協会　信楽苑	南	23	正しい姿勢と肩こり腰痛予防
105		晴見台町内会ラジオ体操同好会	広陽・若葉	10	健康づくりの運動
106		川西町内会連絡協議会研修会	川西	60	今日から始めるﾒﾀﾎﾞﾘｯｸｼﾝﾄﾞﾛｰﾑ予防
107		介護予防サークル　みどりの会	西	20	オビロビの解説と健康づくりの運動・がん検診PR
108		北一あかしや老人会	川北	22	健康づくりの運動・がん検診PR
109		介護予防サークル　ハッピー依田	東	16	健康づくりの運動
110		介護予防サークル　あおぞら	東	20	健康づくりの運動
111		障害者支援施設　光り園	川西	20	集団体操と個別運動
112		高齢者健康づくりの会	西帯広	25	バランスボールを活用した運動
113	3月	保健師・助産師有志の会	川西	17	腰痛・膝痛予防の運動
114		十勝バス・フクハラ健康講座	西帯広	35	こころの健康・認知症予防に運動
115		介護予防サークル　生涯青春	広陽・若葉	10	健康づくりの運動
116		多機能型福祉サービス施設　稲田館	南	17	体力測定と健康体操
117		介護予防サークル　稲田清流友の会	南	25	健康づくりの運動
118		オビロビクラブ	東	15	健康づくりの運動
119		介護予防サークル　みどりの会	西	25	健康づくりの運動
120		稲田小地区生涯学習委員会	南	25	腰痛・膝痛予防運動
121		地域交流サロンときわ	広陽・若葉	25	健康づくりの運動

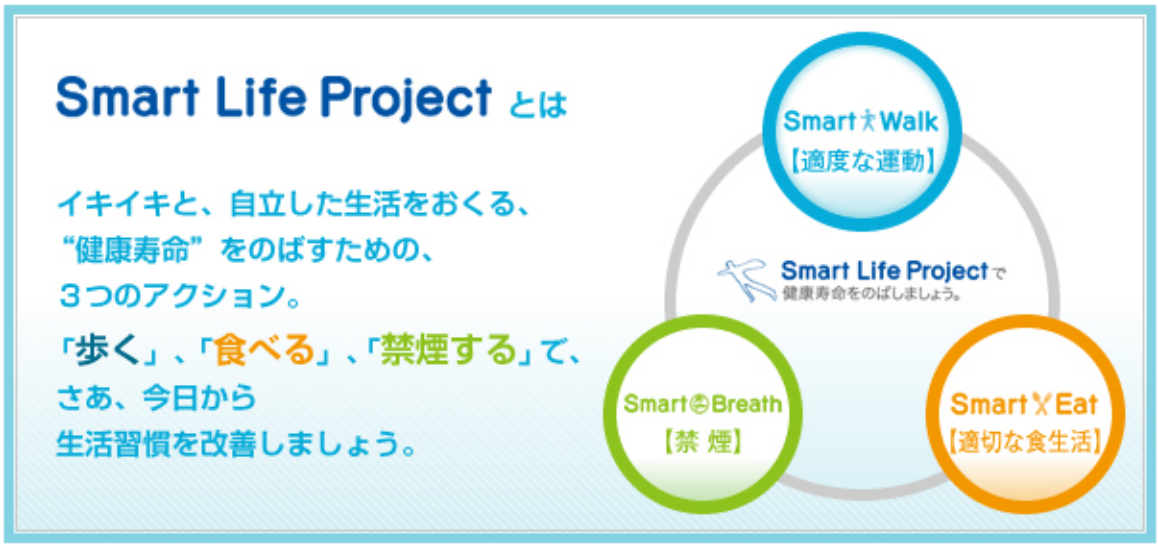
延実施回数　121件　／　延べ参加人数　2,879人

スマートライフプロジェクトおびひろ

帯広市では、健康増進計画「第二期けんこう帯広21」の中で、「スマートライフプロジェクトおびひろ」の登録企業を増やす」ことを目標に挙げています。（平成34年度までに50社）

企業が取り組んでいる健康寿命を伸ばすための優れた活動を市民のみなさまに知っていただくとともに、働き盛り世代が健康で働き続けられる職場づくりを応援します。

Smart Life Project とは

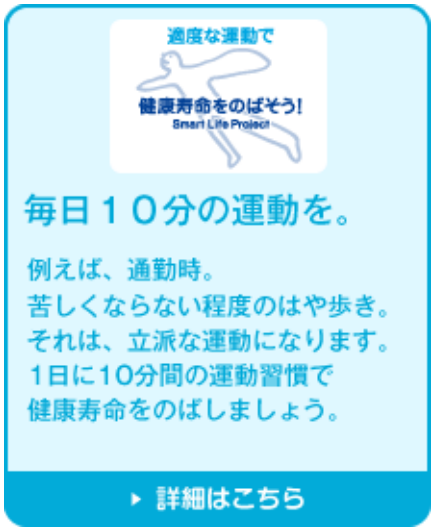


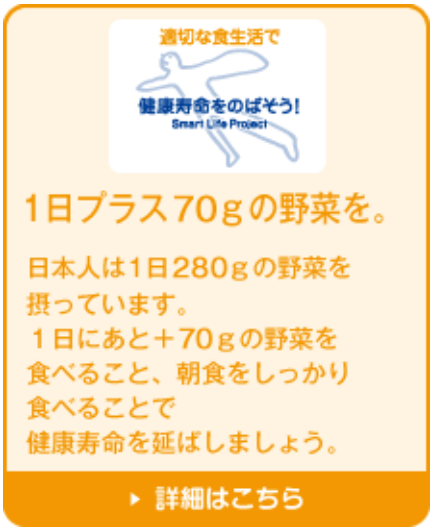
スマートライフプロジェクトとは、「健康寿命をのばしましょう。」をスローガンに、 全ての日本人が人生の最後まで元気で健康で楽しく毎日が送れることを目標に、 運動、食生活、禁煙の3分野について具体的なアクションの呼びかけを行っている活動です。

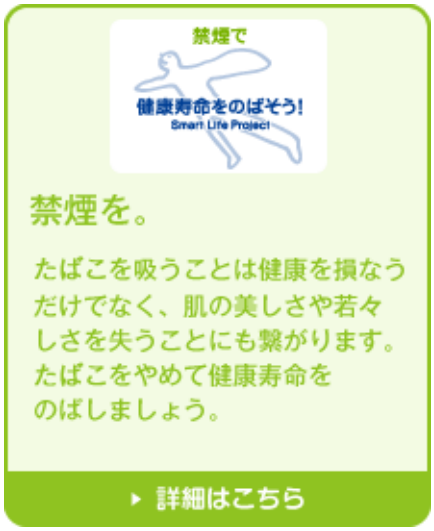
職員が心身ともに元気に働ける環境は、企業の生産性を高めることにもつながります。

是非、このプロジェクトに参画し、健康づくりを盛り上げていきましょう。

厚生労働省：スマートライフプロジェクト へリンクしています。







企業の取組み例

株式会社
オカモトホールディングス

暮らし楽しく！生活応援企業！

「株式会社　オカモトホールディングス」

http://www.okamoto-group.co.jp/

【我が職場の健康づくり】

- 禁煙運動実施中⇒本社はもちろん勤務中店舗内での喫煙は全面禁止なので吸わない人にも良い環境！
  ⇓
  店長職以上は全員が禁煙に成功！現在も禁煙者は増え続けています。目標は喫煙者0%です。
- エレベーターは使用禁止！で健康増進！
  ⇓
  本社社屋内にあるエレベーターは従業員使用禁止なので毎日１階から４階まで何度も往復します。なので事務作業中の運動不足解消にもなり健康増進に役立っています。

三井生命保険株式会社
釧路支社 帯広営業部

「三井生命保険株式会社 釧路支社 帯広営業部」

http://www.mitsui-seimei.co.jp/

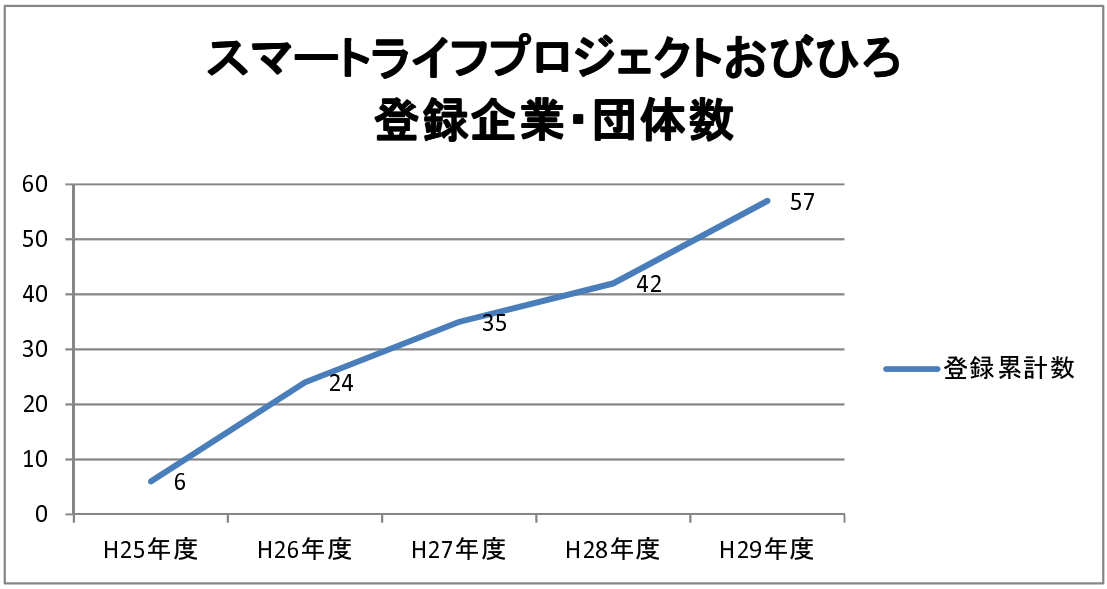
【我が職場の健康づくり】

- 定期健康診断を受けます。
- W減えん（煙・塩）活動を実施します。
- 軽い運動（ウォーキング、パークゴルフ等）を継続します。

スマートライフプロジェクト

●スマートライフプロジェクトおびひろ登録企業・団体数

	H25年度	H26年度	H27年度	H28年度	H29年度
登録数	6	18	11	7	15
登録累計数	6	24	35	42	57



スマートライフプロジェクト登録企業（帯広市分）

	企業名	登録年度
1	株式会社　オカモト	25
2	帯広コア専門学校	
3	帯広市保健福祉センター	
4	帯広信用金庫	
5	NPO法人　とかち市民後見人の会	
6	十勝バス　株式会社	
7	萩原建設工業　株式会社	
8	NPO法人　緑ヶ丘スポーツクラブ	26
9	株式会社　北海道新聞　帯広支社営業部	
10	北海道ツアーシステム　株式会社	
11	釧路トヨタ自動車　株式会社　帯広店	
12	株式会社　十勝毎日新聞社	
13	Audi 帯広	
14	公益社団法人　帯広市シルバー人材センター	
15	ソーゴー印刷株式会社	
16	救護施設 東明寮	
17	太平洋興発株式会社　帯広支店	
18	株式会社　つながり	
19	有限会社　ののむら	
20	株式会社フレアス　帯広事業所	
21	ＳＤエンターテイメント株式会社　ディノス帯広	
22	三井生命保険株式会社　帯広営業部	
23	帯広ハイヤー株式会社	
24	株式会社 新生　帯広支社	
25	シルバーシティ十勝おびひろ	
26	株式会社　興和商事	
27	株式会社　帯広ジャパン	

	企業名	登録年度
28	有限会社　ベスト	27
29	北海道電力株式会社帯広支店	
30	株式会社ナカジマ薬局　帯広オフィス	
31	株式会社田村義肢製作所	
32	社会福祉法人真宗協会　帯広信楽苑	
33	有限会社テンヴィクトリーズ	
34	社会福祉法人あおい福祉会	
35	株式会社しらかば	
36	株式会社　曽我	
37	株式会社カネタ	
38	ゆうゆう学舎	
39	はなまるうどん帯広イオン	28
40	帯広中央観光タクシー	
41	三ツ輪建材株式会社	
42	十勝西部森林管理署	
43	有限会社パーソン	
44	帯広市身体障害者福祉協会	
45	株式会社　ザ・本屋さん	
46	多機能型福祉サービス事業所稲田館	
47	帯広市生活支援センター	
48	帯広市自立相談支援センター　ふらっと	
49	帯広地域若者サポートステーション	
50	帯広ケア・センター	
51	十勝障がい者就業・生活支援センターだいち	
52	(株）ドコモCS北海道　帯広支店	29
53	池上学院高校　帯広キャンパス	
54	有限会社エムエー工業	
55	チャイニーズレストラン　神龍	
56	富国生命保険相互会社帯広市支社帯広白樺営業所	
57	株式会社むさし保険事務所	