市長と語る！地区懇談会

みんなでつくる おびひろの健康

携帯電話は、電源を切るか、マナーモードに設定願います。

皆さんは
平均より歩いていると
思いますか？

全国平均

男性 7,779歩

女性 6,776歩

平成28年度 国民健康・栄養調査報告

フードバレーとかち

歩いている地域ランキング

単位：歩／日

	男性		女性
1位	大阪府　8,762歩	1位	神奈川県　7,795歩
2位	静岡県　8,676歩	2位	京都府　7,524歩
3位	奈良県　8,631歩	3位	広島県　7,357歩
4位	東京都　8,611歩	4位	滋賀県　7,292歩
5位	京都府　8,572歩	5位	東京都　7,250歩
…	…	…	…
24位	北海道　7,381歩	40位	北海道　6,051歩

平成28年度 国民健康・栄養調査報告

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）

2000歩　寝たきり

4000歩　うつ病

5000歩　認知症、心疾患、脳卒中

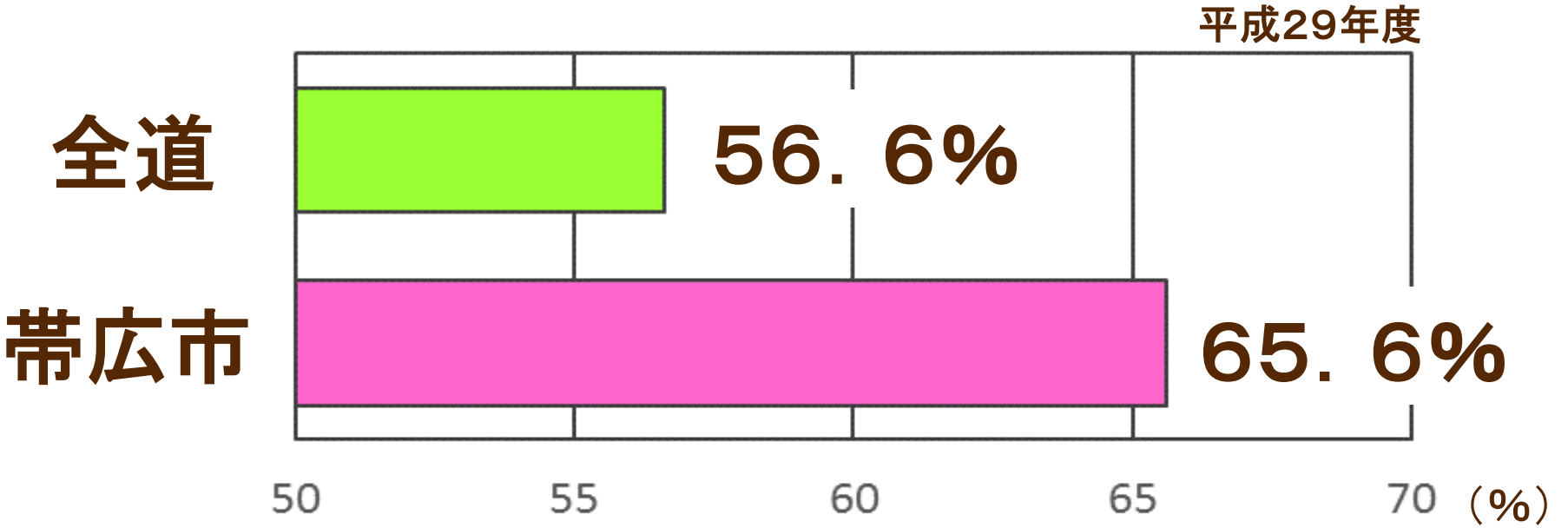
8000歩　高血圧症、糖尿病など

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）

フードバレーとかち

帯広市民は糖尿病が多い

糖尿病の割合（HbA1cの値が基準値を超えている人）



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

人生100年時代

健康でいられる時間を

延ばす必要がある

こんな生活送っていませんか？

間食が多い

歩ける距離でも車を使う

野菜を食べない

休みの日は寝てばかり

長期間
つづけると

生活習慣病

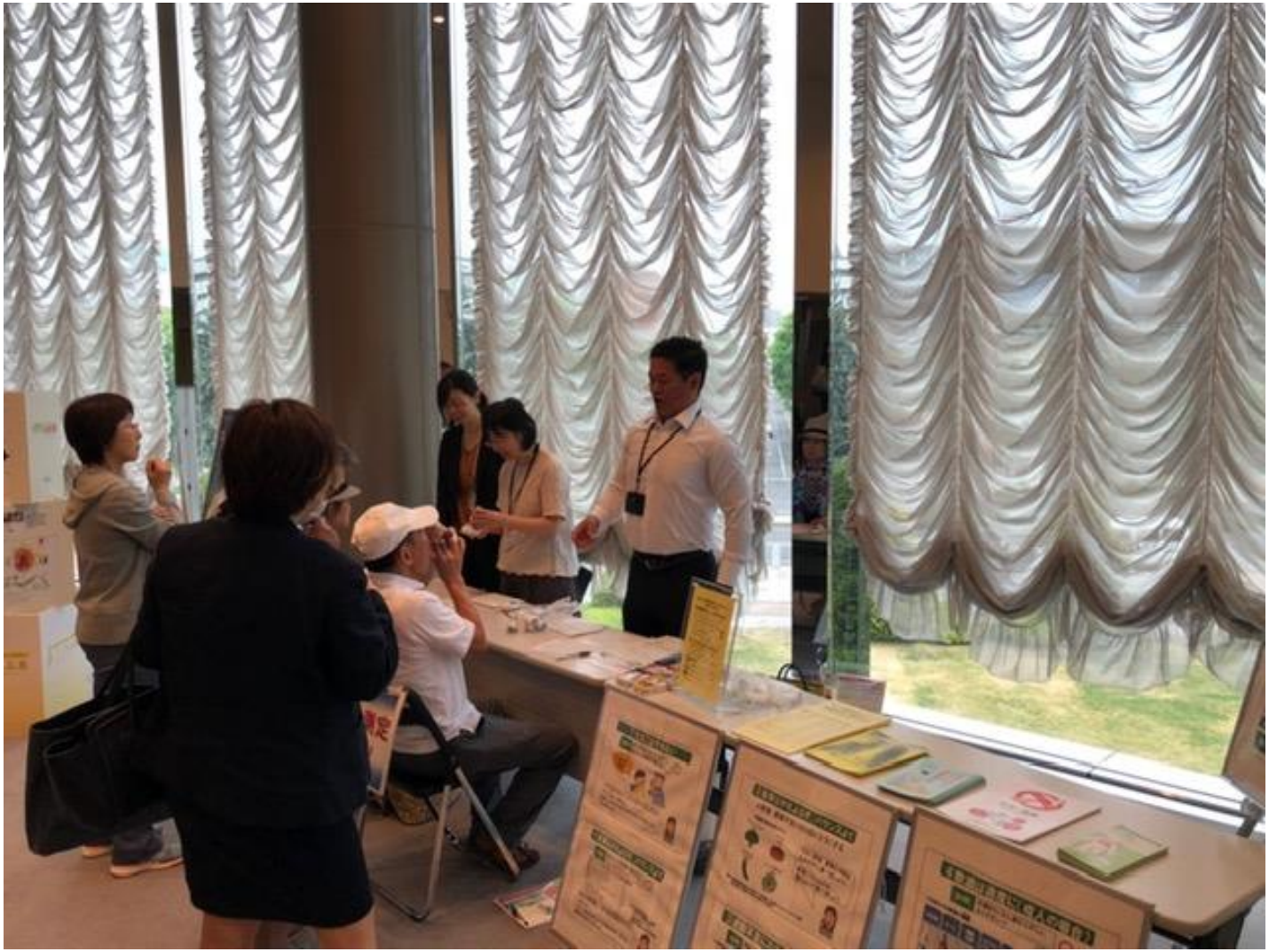
理想的な
5つの生活習慣

1．禁煙

禁煙期間	健康上の変化（メリット）
2週間～3か月	肺の機能が高まる
1年	心疾患のリスクが喫煙者の半分になる
5年	脳卒中のリスクが非喫煙者と同じになる
10年	肺がんのリスクが喫煙者の半分に低下 その他のがんのリスクも低下

世界保健機関「たばこ使用者のための禁煙ガイド」

喫煙者を減らすための取り組み



市と企業が連携した禁煙啓発イベントの様子

2. 節酒

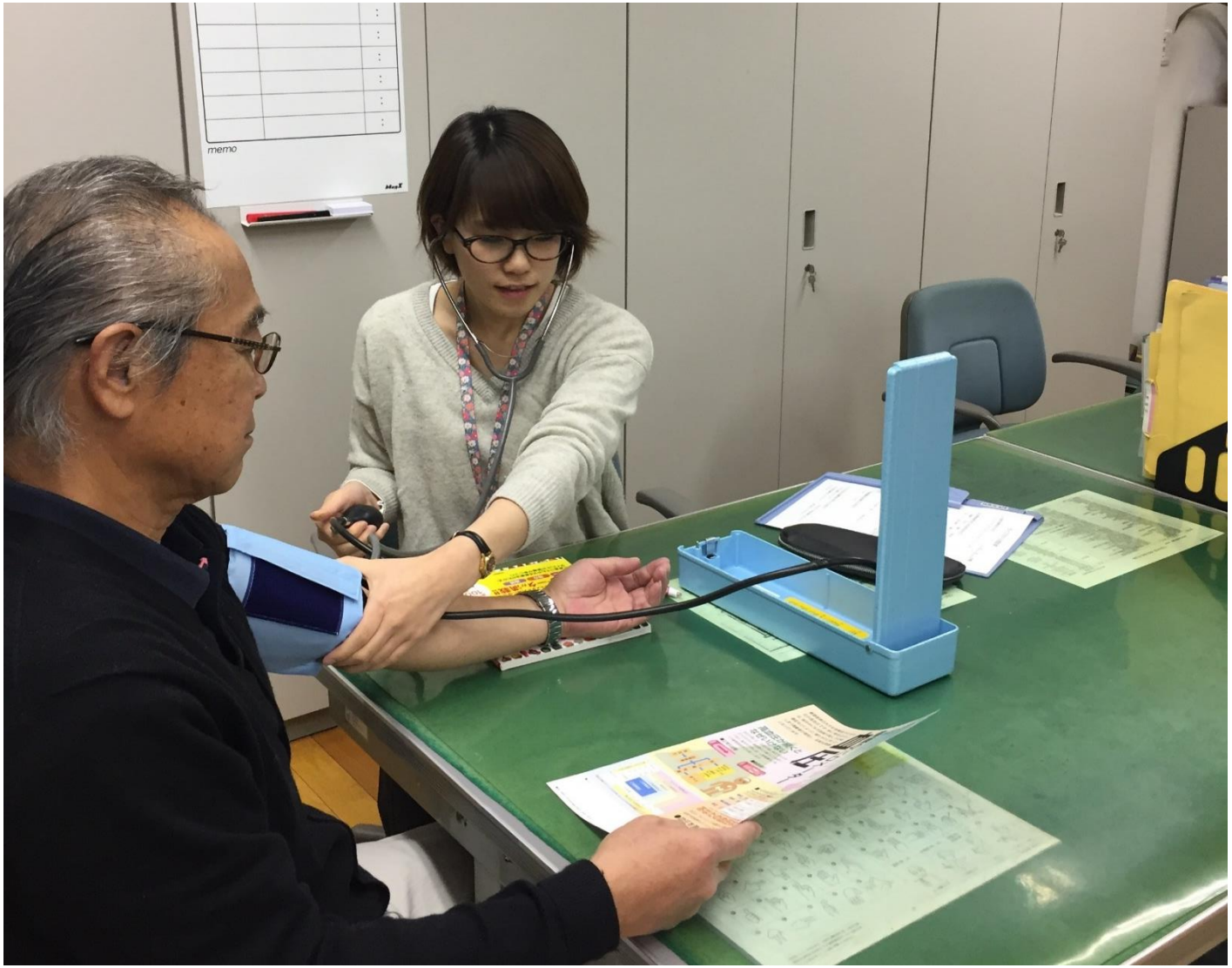
毎日お酒を飲む場合は、
以下のいずれかの量までに
とどめましょう

日本酒なら
1合まで

ビールなら
600mℓまで

ワインなら
ボトル1/3程度まで

健康診断結果に基づいた指導

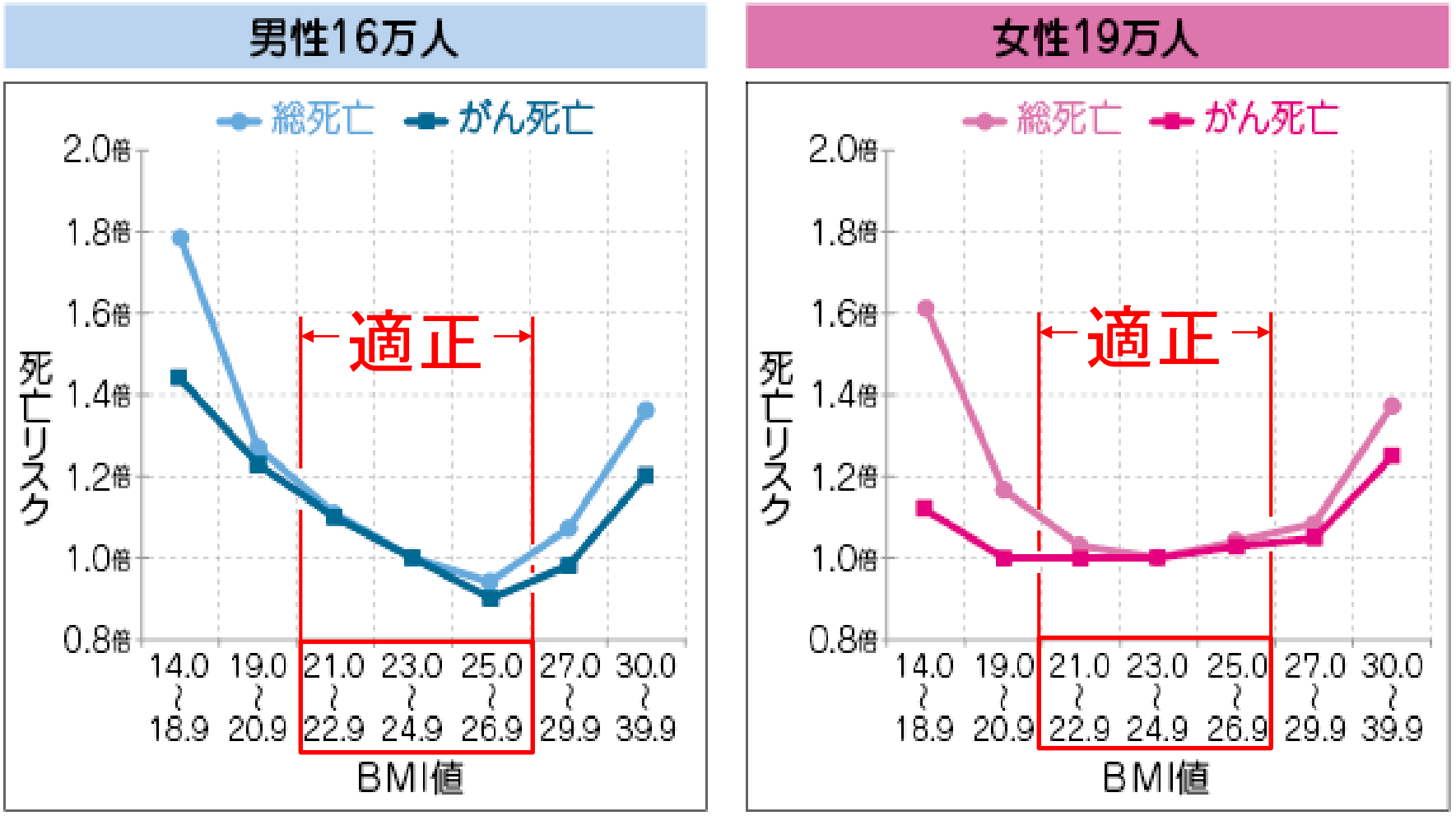


市の健康相談の様子

3. 食生活

・減塩する　　・野菜と果物を摂る

4. 適正体重の維持



社会と健康研究センター予防研究グループ「肥満指数と死亡リスク」

５．　適度な運動

からだスッキリ講座の様子

帯広市の健康づくり事業

誰でも簡単にできる、ご当地体操「オビロビ」

それでは、実際に
運動してみましょう！
オビロビさん

クイズ

Q. 日本人のがん死亡者数はアメリカ人の何倍？

① 0．4倍

② 1．2倍

③ 1．6倍

A. ③ 1．6倍

Q. 約60年の間で
乳がんで亡くなった人は
何倍になった？

① 2. 5倍

② 4. 7倍

③ 6. 2倍

A. ③ 6. 2倍

Q. 32%

A. がんで亡くなった帯広市民の割合

出典：平成28年度版　十勝地域保健情報年報

（最新値）

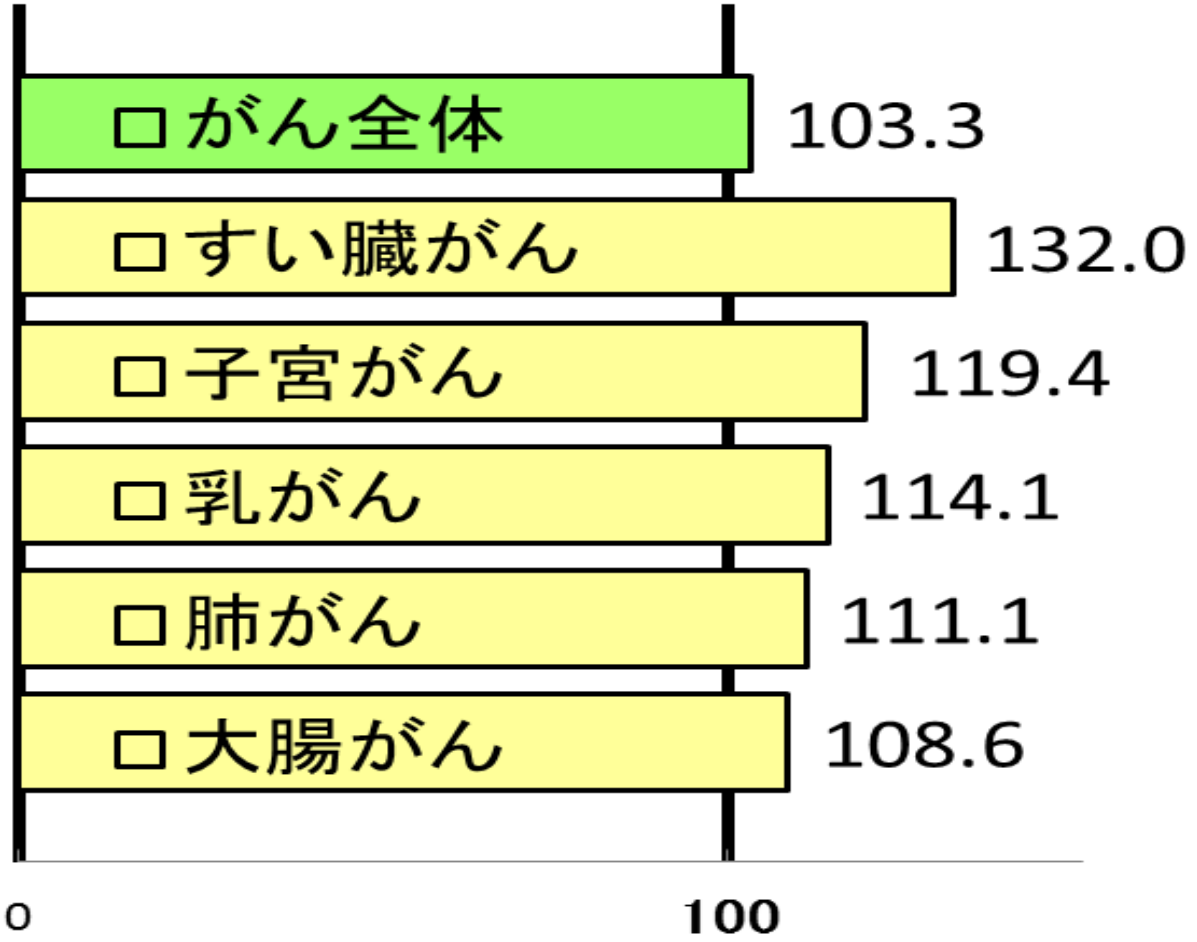
帯広市民は全国と比較しても がんの死亡率が高い

フードバレーとかち

(H18～H27)

がんのSMR

全国平均の死亡率を100として比較



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」

身近な病気「がん」

日本人の

2人に1人が

生涯に何らかのがんを発症

身近にひそむがんの要因

喫煙
受動喫煙

飲酒

運動不足

肥満

塩分摂取

野菜･果物
摂取不足

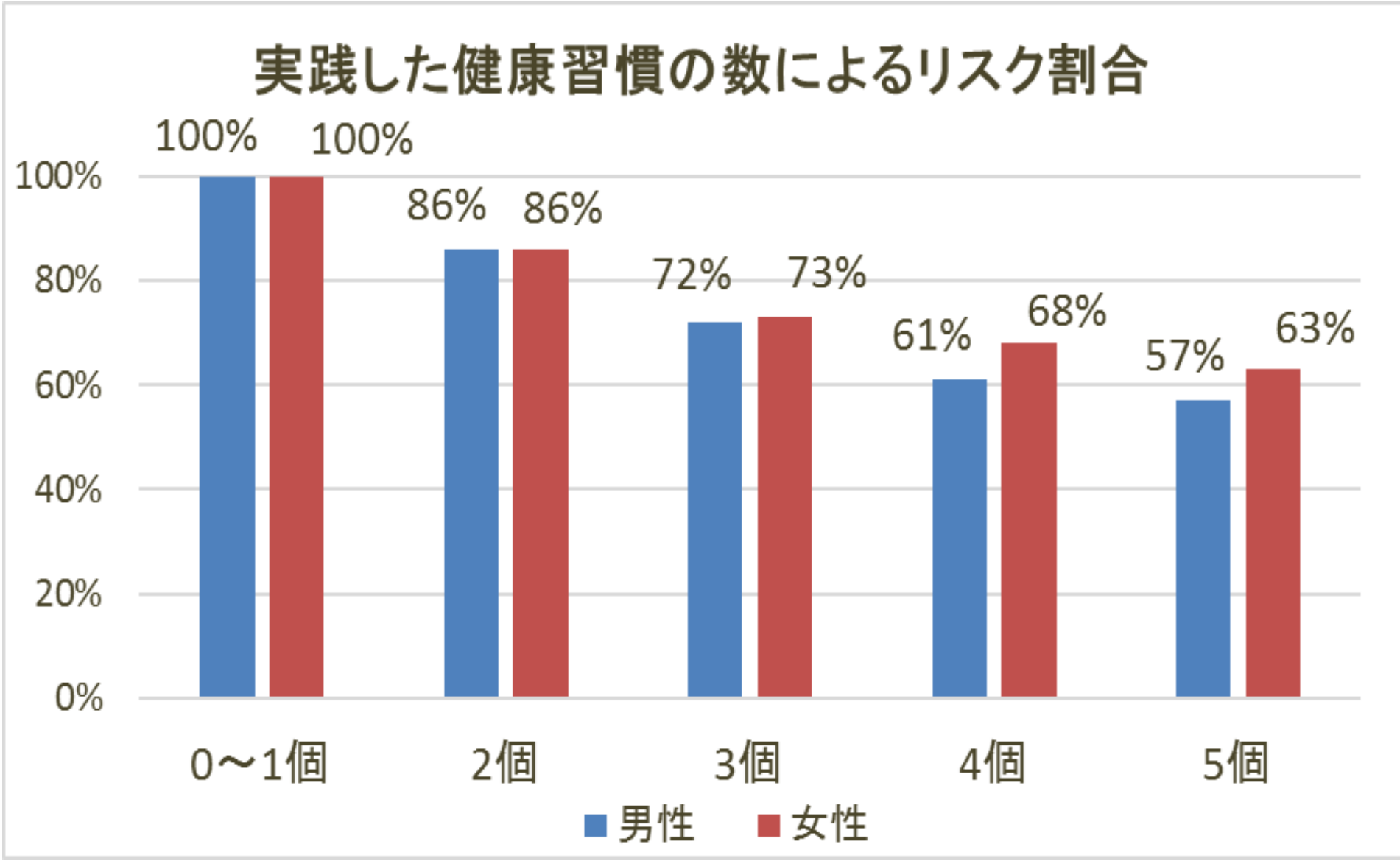
ウイルス
感染

日本人の男性のがんの約5割、

女性のがんの約3割は

生活習慣や**感染**によるもの

生活習慣の改善でがん予防



早期発見と早期治療がカギ

早期なら多くのがんは

9割以上が治る

帯広市のがん検診

検診名	検診内容
胃がん検診	胃部X線検査
	胃内視鏡検査
肺がん検診	胸部X線検査
結核検診	胸部X線検査
大腸がん検診	便潜血検査
前立腺がん検診	血液検査
子宮がん検診	子宮頸部検査
乳がん検診	マンモグラフィ検査
肝炎ウイルス検診	血液検査

Pink Ribbon in おびひろ

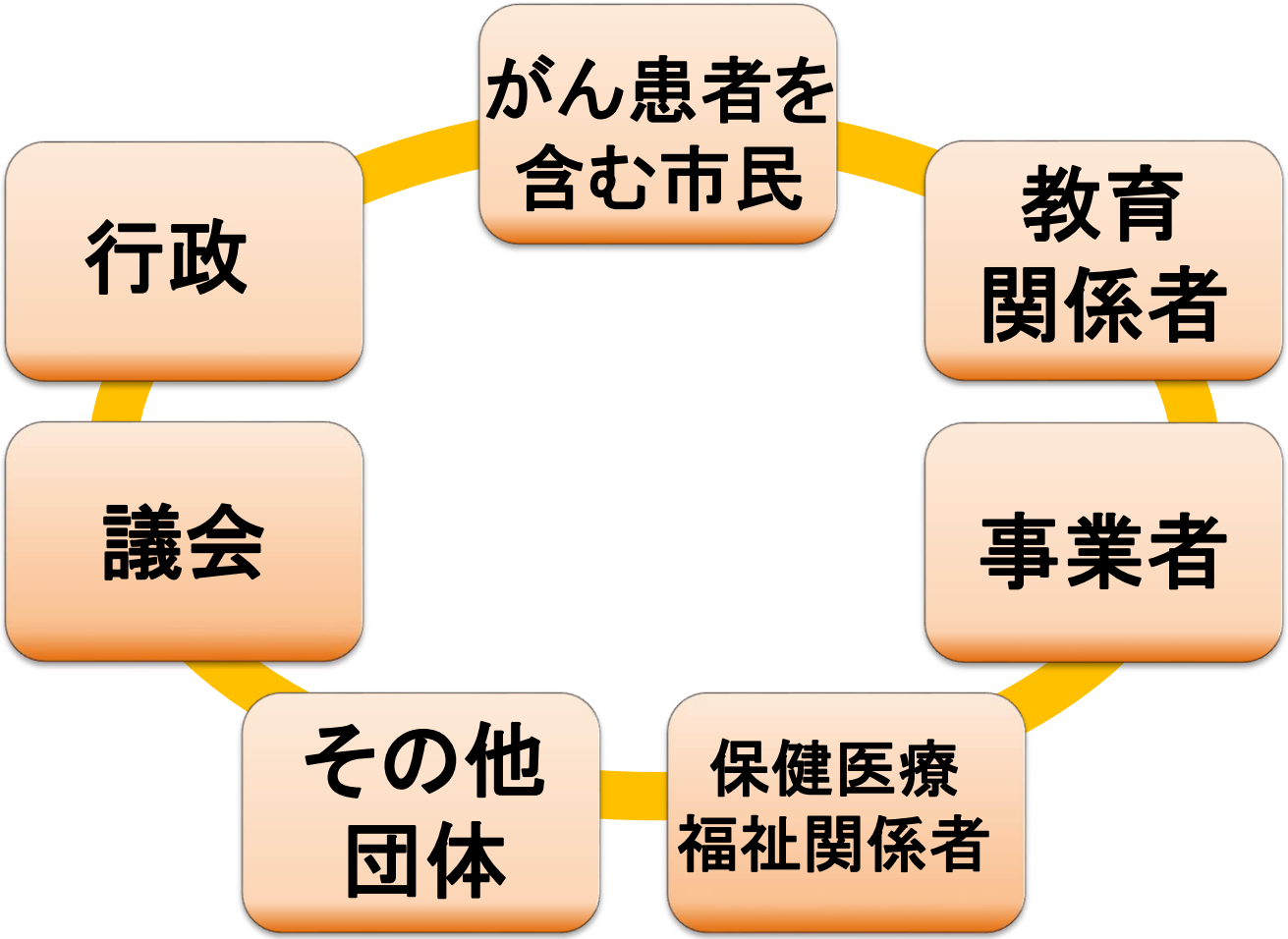
Pink Ribbon in おびひろ団結式の様子

帯広市がん対策推進条例

- がん患者
- 教育関係者
- 行政
- 事業者
- 議会
- 保健医療福祉関係者

これまではそれぞれの取り組みを実施

帯広市がん対策推進条例



これからは一体となって実施

がんになっても安心して
暮らすことができるまち

がん検診
を受ける

がんについて
学ぶ

がんの人の
話を聴く

生活習慣を
見直す

自分のできることからはじめることが、
きっと誰かの役に立つ

フードバレーとかち

誰もが健康で、
安心して暮らせるまちを
共につくっていきましょう