

誰もが健やかで心豊かに過ごせるように

# 第三期けんこう帯広21

(第三期帯広市健康増進計画)

計画期間：令和6年度～令和17年度

みんなでできることから始める「健康づくり」



健康推進課では、専門職が市内の企業、サークルや町内会などの地域の集まりに伺い、健康に関する講話や実技を行っています。ぜひご活用ください。

第三期けんこう帯広21は、市民のみなさんが健やかで心豊かに過ごすことができるまちを目指すことを理念とし、市民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組むことができるよう、健康づくり施策を総合的に推進するために策定した計画です。

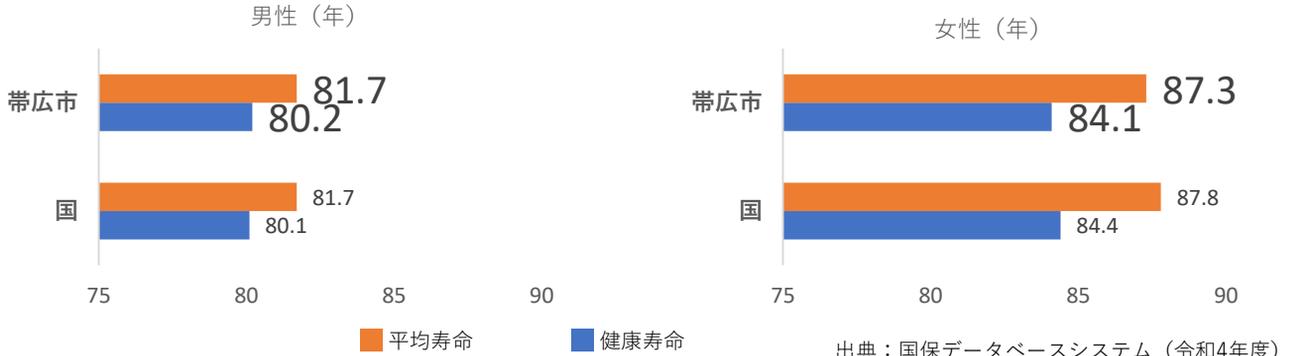
市民、家庭、学校、地域、関係団体、行政等が、それぞれの役割を持って連携・協働し、健康づくりの取り組みを進めていきます。

# 帯広市の現状

## 平均寿命と健康寿命※1

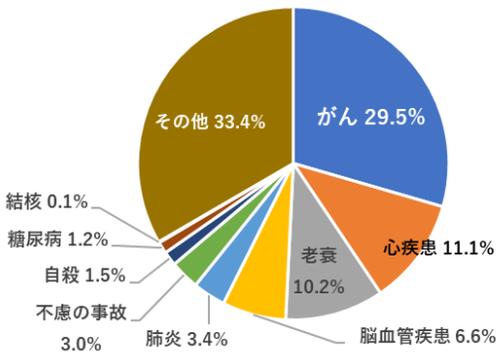
平均寿命と健康寿命の差は、男性1.5年、女性3.2年です。

※1 日常生活動作が自立している期間の平均



## 主要死因

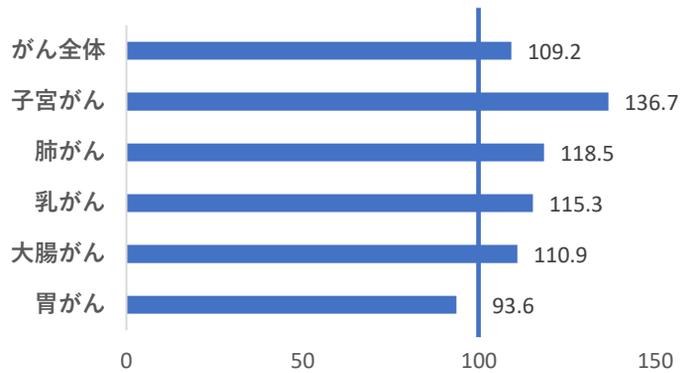
約3人に1人ががんで亡くなっています。



## がんの死亡率 (SMR※2)

国と比較してがんの死亡率が高いです。

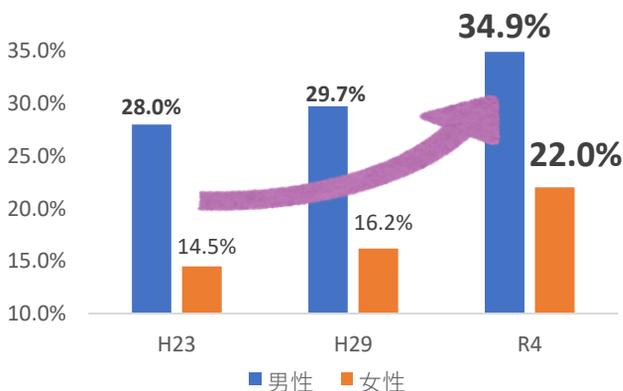
※2 国を基準の100として、死亡率を比較したもの。100を超えると国より死亡率が高く、小さければ低いと判断されます。



## BMI※3

BMI25以上の肥満の人が増えています。

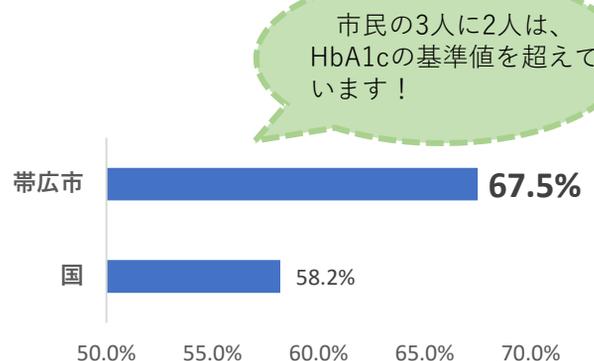
※3 体格指数（やせ：18.5未満、標準：18.5～24.5、肥満：25.0以上）



## 糖尿病

発症のリスクのある人※4が多いです。

※4 HbA1c(過去1～2か月の血糖の状態を示す値)で5.5%以下が基準値



市民や地域を取り巻く環境の変化を踏まえ、これまで関係機関等と連携し取り組んできた施策をさらに発展させ、誰一人取り残さない健康づくりに取り組みます。

## 目標

健康寿命の延伸と、平均寿命との差の短縮を目標とします。

	基準値 (令和4年度)		目標 (令和15年度)
	男性	女性	
健康寿命	80.2年	84.1年	延伸
平均寿命と健康寿命の差	1.5年	3.2年	短縮

## 3つの基本方針ごとの取り組み

### ～個人の行動と健康状態の改善～

#### ○個人で取り組む健康づくり 【生活習慣の見直し・改善】

##### 栄養・食生活

適正体重を維持し、健康的な食生活を送ることが生活習慣病の予防につながります。

- ・規則正しく、バランスの良い食事をとりましょう
- ・太りすぎ、やせすぎに気をつけて適正体重を維持しましょう



##### 休養・睡眠

睡眠は心身の成長や、肥満や糖尿病などに関連があるとされています。

- ・自身に合った休養・睡眠を実践しましょう
- ・からだやこころがつかなくなったら相談しましょう



##### 喫煙

たばこは、肺がんなどの様々ながんや生活習慣病のリスクを高めます。

- ・たばこは吸わないようにしましょう
- ・たばこの煙を吸わせない、吸わないようにしましょう



##### 身体活動・運動

適度な運動や身体活動は、体力の維持向上、生活習慣病の予防のほか、こころの健康にもつながります。

- ・歩数を増やして、身体活動を増やしましょう
- ・座りすぎを避け、少しでも多く体を動かしましょう



##### 飲酒

過度の飲酒は生活習慣病のリスクを高めたり、不適切な飲酒の習慣は、アルコール関連問題につながる可能性があります。

- ・アルコールが心身に与える影響を知りましょう
- ・自身に合った飲酒量を知り、飲みすぎに注意しましょう



##### 歯・口腔の健康

歯の健康は、食事や会話を楽しむなど、健康で質の高い生活を送るために不可欠です。

- ・定期的に歯科健診を受けましょう
- ・正しい歯みがきで歯の病気を予防しましょう



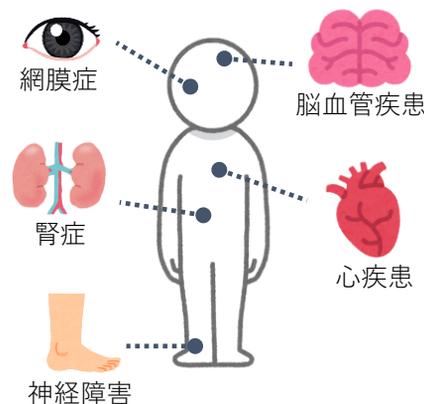
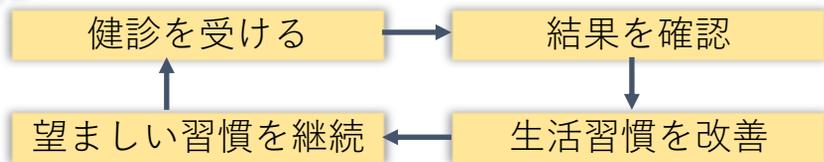
## 【糖尿病予防】

### 発症予防・重症化予防

糖尿病は、進行すると様々な合併症を起こします。糖尿病に対する正しい知識を持ち、早期発見のためにも健診を受けることが大切です。

また、食事や運動などの生活習慣改善や、定期的な通院により、発症予防や重症化予防に取り組みましょう。

健診結果を活用しよう！



糖尿病が引き起こす合併症

## 【がん予防】

### リスクを減らす生活習慣の実践

がんを予防するために、がんに対する正しい知識を持ち、がんになるリスクを減らす生活習慣を実践しましょう。

### がん検診の受診

がんは早期発見・治療が重要です。早期のがんは自覚症状がないため、定期的ながん検診を受診しましょう。

がん患者の治療と仕事の両立の理解に対する普及啓発など、がんになっても安心して暮らせるよう、環境づくりを進めます。

## ～社会環境の質の向上～

### ○みんなで取り組む健康づくり

健康はその人を取り巻く環境に影響を受けます。生涯を通じて心身の健康を保つために、地域の中で仲間を作ったり生きがいを感じながら、人とのつながりを大切にして、健康づくりに取り組みましょう。

## ～人の生涯を経時的に捉えた健康づくり～

(ライフコースアプローチ)

### ○生涯を通じた健康づくり

生活習慣の積み重ねが、現在やこれからの健康状態に影響を及ぼします。ライフステージに応じた望ましい生活習慣となるよう、健康づくりに取り組みましょう。



第三期けんこう帯広21 (令和6年3月発行)

帯広市市民福祉部健康保険室健康推進課  
〒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：0155-25-9721 / F A X：0155-25-7445  
E-mail：public\_health@city.obihiro.hokkaido.jp



帯広市健康づくり  
関連ホームページ