

できることから始める健康づくり

～第三期けんこう帯広21を策定しました～

問い合わせ 健康推進課（東8南13、保健福祉センター内、☎25・9721）

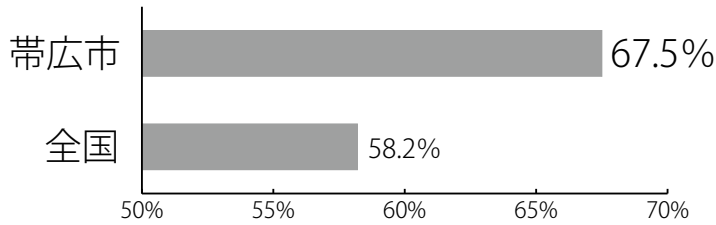
市ホームページID.1016903



知っていますか？市民の健康状態

① 糖尿病発症リスクの高い人が多い

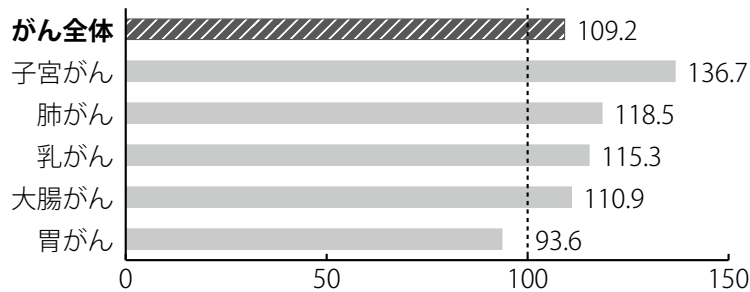
過去1～2カ月の血糖の状態を示す値（HbA1c）が基準値を超えている割合



出典：国保データベースシステム（令和4年度）

② 全国と比べてがんによる死亡率が高い

全国を100として帯広市の死亡率を比較したもの



出典：北海道における主要死因の概要11

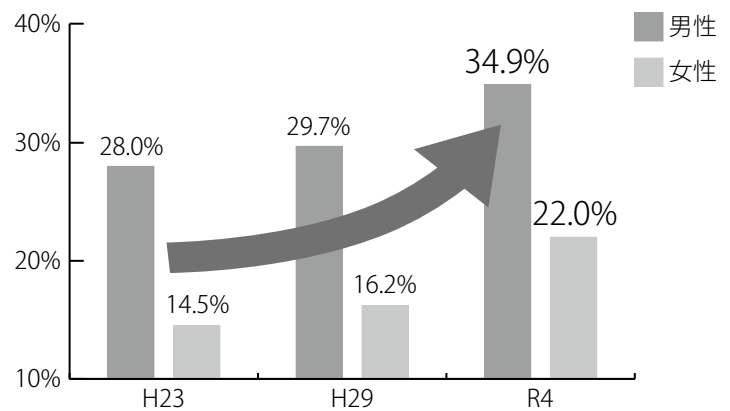
けんこう帯広21とは？

健康寿命の延伸を目標に、年齢や性別、障害の有無や健康への関心度に関わらず、市民一人ひとりが健康づくりに取り組むための計画です。

家庭や学校、地域、関係団体などの市民と行政が、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。

③ 肥満の人が男女とも増加傾向

肥満度（BMI）が25以上の市民の割合



出典：健康づくりに関する市民アンケート

こういった状況を改善することで、健康寿命※を延ばし、平均寿命との差を縮めていくよ。

※健康寿命…心身ともに健康で自立して生活できる期間



重点課題は「糖尿病」と「がん」

糖尿病やがんを予防するためには、今の生活習慣を見直し、改善して、望ましい食生活や運動習慣を身に付けることが大切です。

糖尿病を予防するためには

糖尿病は、初期では自覚症状がほとんどなく、進行すると、3大合併症と呼ばれる「神経障害」、「網膜症」、「腎症」を引き起こす恐れがあります。

また、動脈硬化が進むと、脳血管疾患や心疾患のリスクが高まります。発症や重症化を予防するためには、定期的な健診での早期発見や早期治療による血糖値のコントロールが重要です。

今月は『血糖値改善講座』があります。7頁をご覧ください。

がんを予防するためには

がんは、生活習慣の改善だけでなく、感染予防やがん検診の受診が重要です。

＜感染予防の例＞

- ・HPVワクチン…子宮頸がんの95%以上はHPVが原因。
- ・肝炎ウイルス検診…感染が長引くと肝がんになりやすい。
- ・ピロリ菌検査…胃がんの98%はピロリ菌が原因。

市では中学3年生を対象に検査を実施。



～今からでもできる！取り組みを紹介します～

☆☆ 食生活のポイント ☆☆

- ・ごはん、パン、麺などの炭水化物は、おかずと一緒に食べましょう。
- ・よく噛み、ゆっくり食べて、腹八分目までにしましょう。
- ・塩分を摂りすぎないようにしましょう。
- ・間食を食べるときは、日中の活動時間の合間にしましょう。
- ・野菜をしっかり摂りましょう。

☆☆ スマホ用アプリ『SPOBY』☆☆

活動量を増やすきっかけとして、手軽に始められるのが「歩くこと」です。

歩いたり、特定の場所に行くことでポイントが貯まり、お得な特典と交換できるSPOBYで、楽しく体を動かしてみよう。

