



## 十勝圏域健康づくり事業行動計画(概要版)

北海道では、高齢化の進展及び疾病構造の変化を踏まえ、健康寿命<sup>\*1</sup>の延伸と健康格差<sup>\*2</sup>の縮小を目指し、道民の健康増進を総合的に推進することを目的に、令和6年3月に新たな北海道健康増進計画「すこやか北海道21」を策定しました。

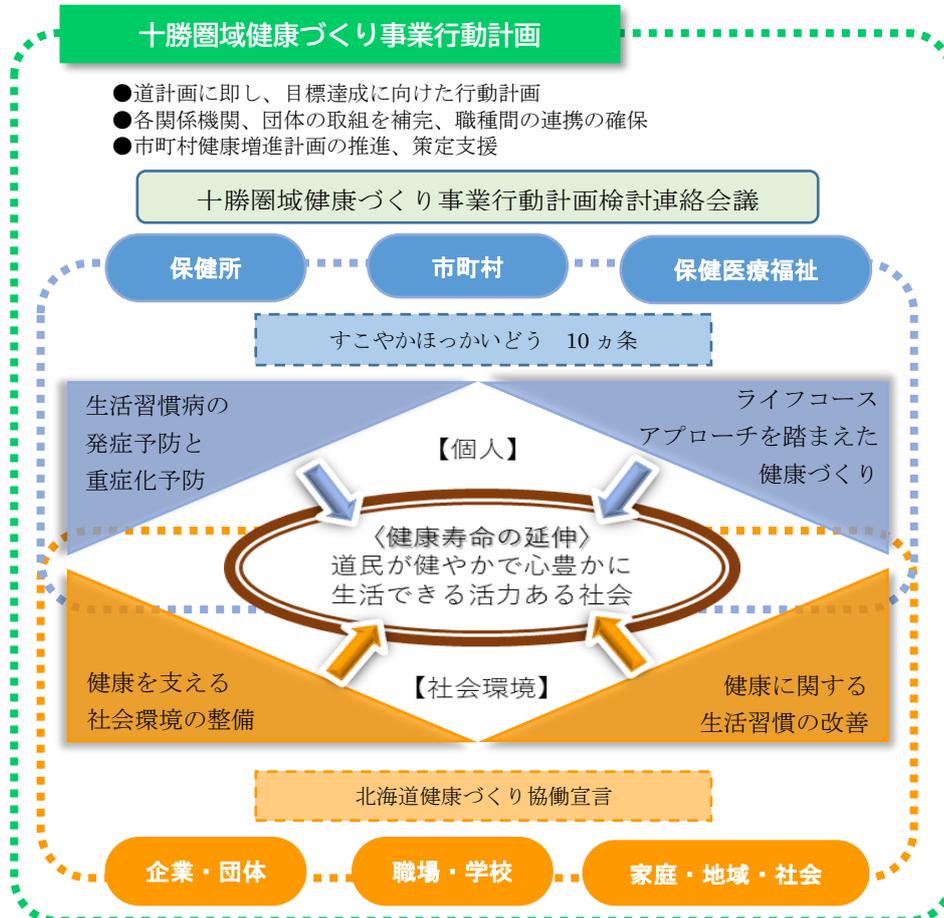
\*1 健康寿命:健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間

\*2 健康格差:地域や社会経済状況の違いによる集団における健康状態の差

十勝圏域では、「すこやか北海道21」の策定に伴い、地域の健康づくりの現状を把握し、北海道健康増進計画の目標達成に向けて、地域課題に応じた具体的な取り組みや役割分担を明確化した「十勝圏域健康づくり事業行動計画」を策定しました。

### 計画推進イメージ

生活習慣及び社会環境の改善を通じ、住民が互いに支え合い、健やかで心豊かな生活ができる社会の実現を目指し、関係団体・機関・行政が連携して、十勝圏域住民が健康行動を継続できるよう、健康づくりの取り組みを進めていきます。



## 十勝圏域の現状と主な取組

生活習慣に関する十勝圏域の現状と、住民のみなさんに取り組んでもらいたい項目をまとめました。

### 栄養・食生活

#### ◆野菜の摂取量

十勝 269g (全道 264g)

#### ◆脂肪エネルギー比25%以上の者

十勝 62.2% (全道 60.5%)

#### 住民の主な取組

- ◇適正な食行動やバランスのとれた食事の実践
- ◇栄養成分表示の活用



#### ◆食塩摂取量

十勝 12.3g (全道 12.7g)



### 身体活動・運動

#### ◆運動習慣のある人(20~64歳)

十勝 33.8% (全道 28.2%)

#### 住民の主な取組

- ◇運動教室等への参加等、積極的な運動の実践
- ◇すこやかロード等ウォーキングロードの活用

#### ◆1日の歩行数

十勝 5,453歩 (全道 5,469歩)



### 休養

#### ◆睡眠による疲労回復が得られない人(20歳以上)

十勝 25.9% (全道 27.1%)

#### 住民の主な取組

- ◇睡眠や休養に関する正しい知識の理解と実践



### 喫煙

#### ◆妊婦の喫煙率

十勝 2.5% (全道 3.2%)

#### 住民の主な取組

- ◇たばこの害や喫煙が及ぼす健康影響に関する知識を深め禁煙を実践
- ◇受動喫煙防止のための、禁煙・分煙施設の活用

#### ◆産婦の喫煙率

十勝 5.7% (全道 6.3%)



## 飲酒

◆生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている人（20歳以上）

十勝 12.7%（全道 18.4%）

住民の主な取組

◇適正な飲酒に関する理解と実践



## 歯・口腔

◆むし菌のない3歳児

十勝 93.0%（全道 91.4%）

住民の主な取組

◇フッ化物洗口の実践

◇定期的な歯科健診の受診

◇口腔ケアの積極的な実践



◆60歳で24本以上の歯を有する人

十勝 72.8%（全道 62.5%）



## こころの健康

◆不安・悩み・苦勞・ストレス等がある人

十勝 65.8%（全道 67.1%）

住民の主な取組

◇こころの健康に関する正しい知識の理解

◇こころの健康相談窓口の活用

◇ストレスに関する理解と対処法の実践



## 生活習慣病の発症予防と重症化予防

◆特定健康診査受診率

十勝 42.3%（全道 29.7%）

◆COPD（慢性閉塞性肺疾患）の認知度

十勝 31.7%（全道 33.9%）

住民の主な取組

◇特定健康診査（健康診断）及び各種がん検診の積極的な受診

◇がん、高血圧、脂質異常症、糖尿病及び肥満予防に関する正しい知識の理解

◇COPD（慢性閉塞性肺疾患）の理解と発症予防の実践

◇食事・運動・喫煙・飲酒に関する理解と実践

◆特定保健指導実施率

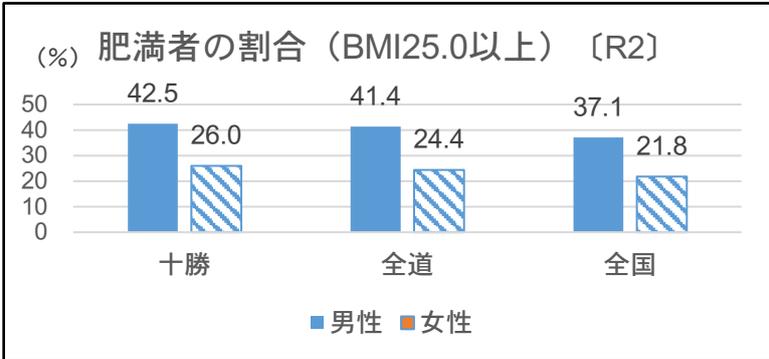
十勝 45.2%（全道 36.0%）



## 十勝圏域の重点課題

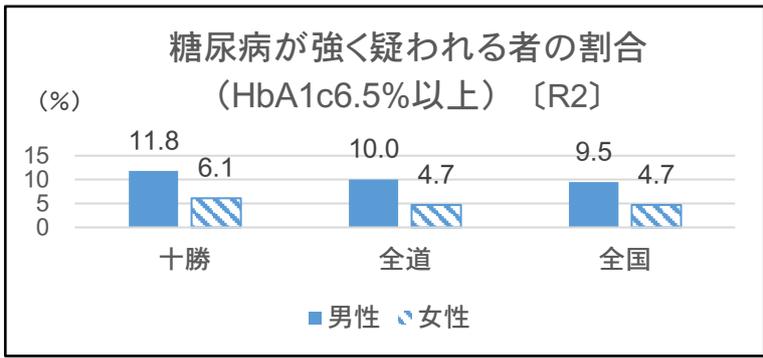
十勝圏域の現状を把握し、全道より健康状態が悪い項目を重点課題としました。  
 日常生活習慣を見直し、定期的に健康診断を受けることで、「健康寿命の延伸」を目指しましょう。

肥満者(BMI25.0以上)の割合が高いという現状があります



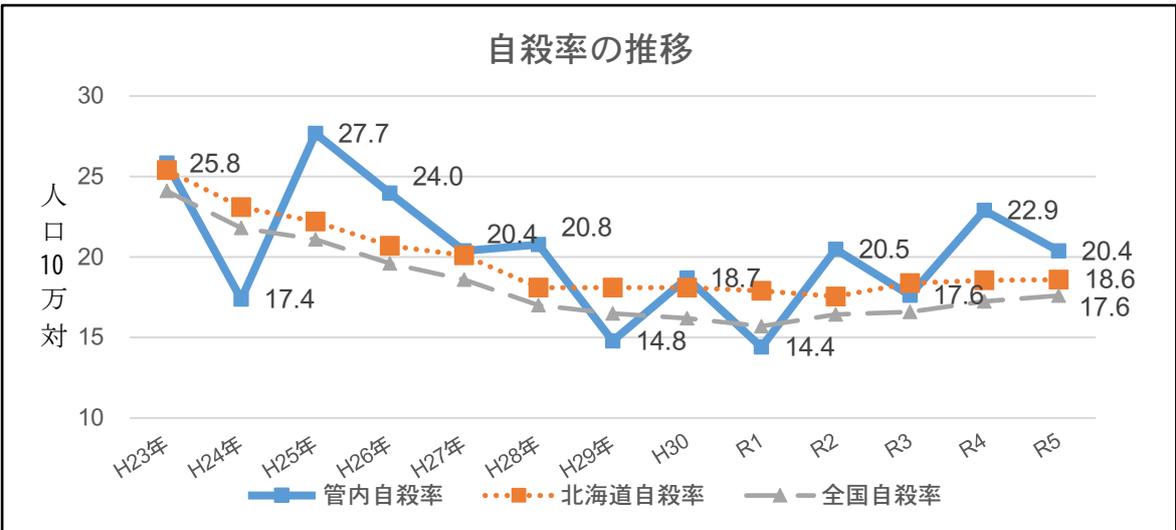
出典:NDB オープンデータ(厚生労働省)

糖尿病が強く疑われる者(HbA1c6.5%以上の者)の割合が高いという現状があります



出典:NDB オープンデータ(厚生労働省)

自殺死亡率が高いという深刻な課題があります



出典：自殺の統計〔地域における自殺の基礎資料〕(厚生労働省)

《お問い合わせ先》

北海道帯広保健所企画総務課

〒080-0803 帯広市東3条南3丁目1番地 TEL 0155-27-8638 FAX 0155-25-0864