

第二期
けんこう
帯広

21

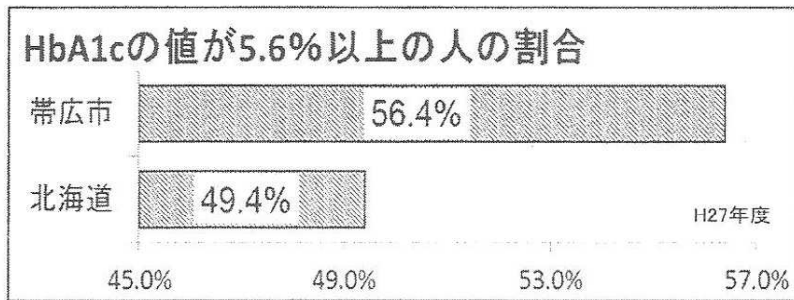
帯広市では、平成25年に健康増進計画「第2期けんこう帯広21」を策定し、平成34年までの10年間の計画のもと健康づくりの取り組みを進めています。

帯広市民に大切な
3つの
健康づくり



糖尿病

！ 帯広市は全道と比較して、糖尿病やその予備群の人が多いです。

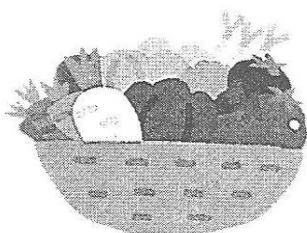


※HbA1c
(ヘモグロビンエーワンシー)

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。

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

みんなで取り組む 健康づくり



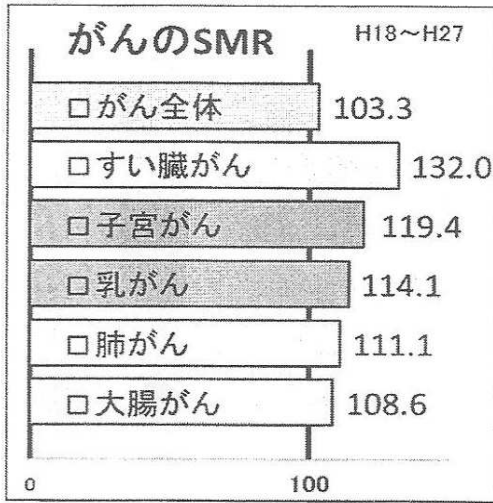
♪ 野菜を
食べよう



♪ 歩こう

がん

！ 帯広市は全国と比較して、がんの死亡率が高いです。



部位別では、「すい臓」「子宮」「乳」「肺」「大腸」が多くなっています。

※SMR（標準化死亡比）

全国を基準の100としており、100以上の場合は全国より死亡率が高く、100以下の場合は全国より死亡率が低いと判断されます。

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」



みんなで取り組む
がん予防



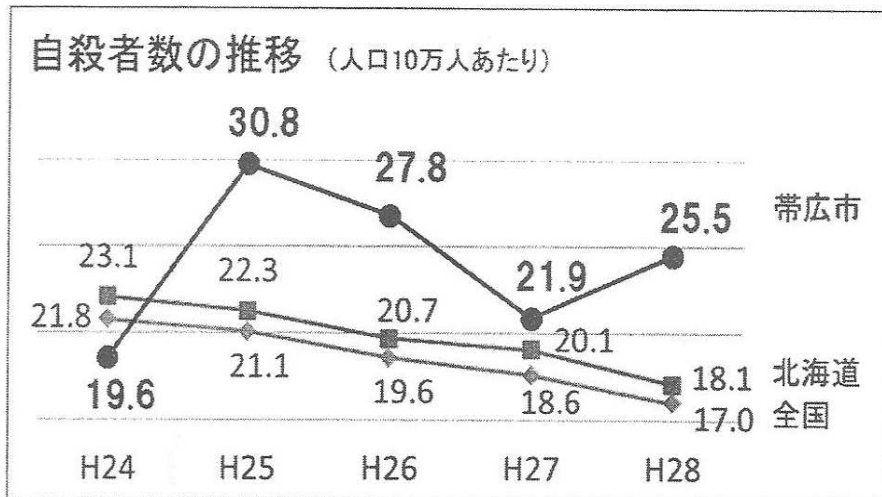
♪ たばこを吸わない



♪ 受けて安心
がん検診

心の健康

！ 帯広市の自殺者数は減少傾向ではあるものの、全国や全道と比較して多いです。



出典：警察庁および厚生労働省
「自殺統計」



みんなで見守る
こころと命

♪ あなたも誰かのゲートキーパーに

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。

身近な人がいつもと様子が違うとき、「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。