

＊根室市保健課からのお知らせ＊

～根室の活力、あなたの健康～ 『根室市健康増進計画』 中間評価を行いました

平成 27 年（2015 年）2 月に「根室市健康増進計画」（10 年計画）を策定し、



生涯を通じた 笑顔あふれる 健康づくり を 基本理念に、
皆様とともに、健康づくりを推進しています。

目標達成に向けた取り組みの更なる充実を図るため、各統計データと「根室市健康づくりのためのアンケート調査」結果より、6 分野 42 項目の目標達成状況の中間評価を行いました。

| | | 目標達成 | 改善 | 未達成 |
|--------------|-------|------|----|-----|
| 1. 生活習慣病・がん | 9 項目 | 1 | 3 | 5 |
| 2. 食生活・栄養 | 7 項目 | 2 | 2 | 3 |
| 3. 身体活動・運動 | 7 項目 | 1 | 3 | 3 |
| 4. 歯と口腔の健康 | 6 項目 | 5 | 1 | 0 |
| 5. たばこ・アルコール | 9 項目 | 2 | 3 | 4 |
| 6. 休養・こころの健康 | 4 項目 | 2 | 1 | 1 |
| 計 | 42 項目 | 13 | 13 | 16 |

目標達成と改善を合わせるとおよそ 6 割の項目で改善していることが分かりました。

＝統計からみた根室市の概況(抜粋)＝

- ・人口は少子高齢化が進み、死亡率が出生率を上回り、自然減が続いています。
- ・死因別死亡率は、1 位 悪性新生物 2 位 心疾患 3 位 脳血管疾患で、腎不全の死亡率の伸びが大きいです。
- ・受診件数は、高血圧性疾患が最も多く、次いで歯肉炎・歯周疾患であり、糖尿病、脂質異常症が上位となっています。
- ・65 歳以上の介護認定率は全道より低い状況ですが、増加傾向にあります。

| H27 年死因別死亡率 | 1 位 | 2 位 | 3 位 |
|-------------|-------|-----|-----|
| 全道・全国 | 悪性新生物 | 心疾患 | 肺炎 |

＊釧路根室地域年報

＝改善された内容＝

- ：メタボリック症候群・予備軍の割合が減少しました。
- ：味付けが濃い人の割合が減少していました。
- ：3 歳児・12 歳児のむし歯が減少し、定期的に歯科検診を受けている人が増えています。



＝改善が必要な内容＝



- ・特定健診、がん検診の受診率が低い状況です。
- ・朝食の欠食率が増加し、バランスの良い食事を食べている人が減っています。
- ・運動に取り組む人は増えていますが、継続は難しい状況にあります。
- ・喫煙率は減少していますが、全道の喫煙率も減少しており差が縮まりません。
- ・男性の毎日飲酒する人の割合は横ばいですが、女性の飲酒者が増えています。
- ・全体で、多量飲酒者が増加しています。

＊多量飲酒者＊ 一日に平均純アルコールで約 60g を超えて飲酒する人

ビール：500ml×3 缶 チューハイ：350ml×3 缶 ワイン：グラス 3 杯 日本酒：3 合

- ・睡眠で十分な休養がとれている人が少なく、女性は、睡眠時間が 5 時間未満の割合が高い状況です。

健康づくりははじめましょう!

『よく動き ほどよく食べて よく笑う』

健康チェック



定期的に健康診断・がん検診を受けましょう。＊以下は国で推奨している内容

| | | |
|----------|-----------|---|
| 年 1 回 | 40 歳以上の方 | 特定健診(メタボリック症候群の予防に着目した健診) 胃がん・肺がん・大腸がん検診 |
| 2 年に 1 回 | 40 歳以上の女性 | 乳がん検診 |
| | 20 歳以上の女性 | 子宮頸がん検診 |



健康管理のため、定期的に体重を測り変化を確認しましょう。

～元気アップ講座～「栄養・運動教室」「減塩調理教室」を 秋に開催します。
詳しくは、広報等でお知らせします。

食習慣

- よく噛んで食べましょう。早食いは、ドカ食いにつながります。
- 食事を抜かず、1日3回食事しましょう。
- 夕食後やふろ上がりのジュースやアイスはひかえ、水分は水やお茶でとりましょう。



- しょう油はかけず、皿に取って少量をつけて使用しましょう。
- 香辛料やだし汁、酢・牛乳を利用して、うす味でおいしく減塩しましょう。
- 糖分と脂肪分が多く使われている、洋菓子や菓子パンなどは、食べる量や、回数、時間帯に注意して、食べ方を調整しましょう。

運動習慣

『プラス10』日常生活での身体活動を1日10分から増やしていきましょう!



- ・合い間時間に軽い体操
- ・コマーシャルの時に軽い筋トレ

『家事だって 立派な運動 母元気』

『あと10分 歩いて延ばす 健康寿命』



歯の健康

80歳になっても20本以上の自分の歯を保つため、フッ化物の利用や歯磨き習慣、おやつのお食べ方や与え方に、関心を持ちましょう。



心もメンテナンスが必要です

十分な睡眠・休養を目標に、一人で悩まずに相談につながる様に、地域での気づきと見守りをすすめましょう。

適正飲酒!



～お酒でお悩みの方相談～

月1回、市役所を会場に酒害相談員が、
相談をお受けしています。



～禁煙相談窓口～

禁煙に向けての準備・方法の相談や、
禁煙外来の情報提供を行います。

＊問い合わせ先＊ 市民福祉部保健課健康推進担当 ☎23-6111(2118・2131)