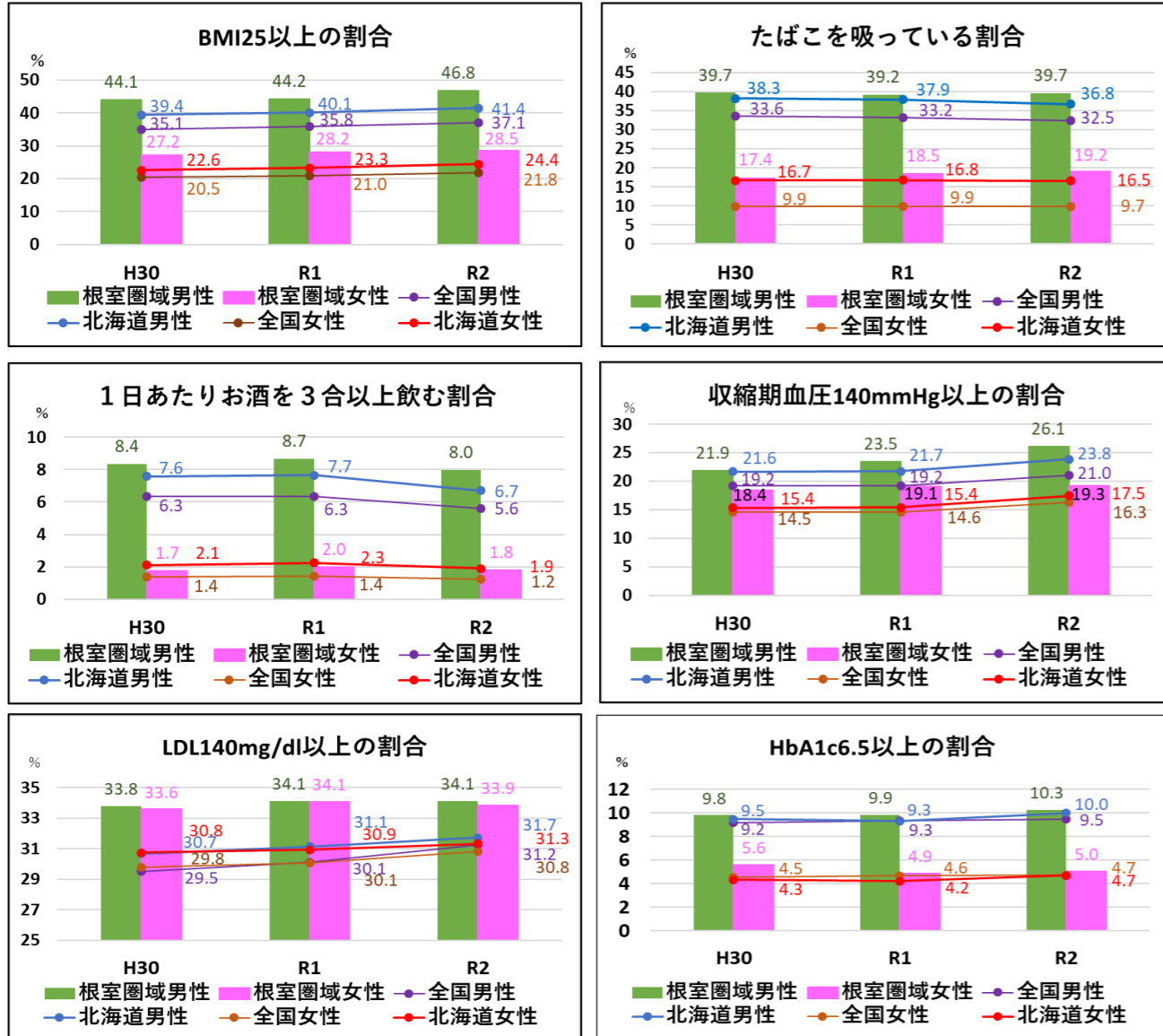


根室圏域の現状

【健康状態】

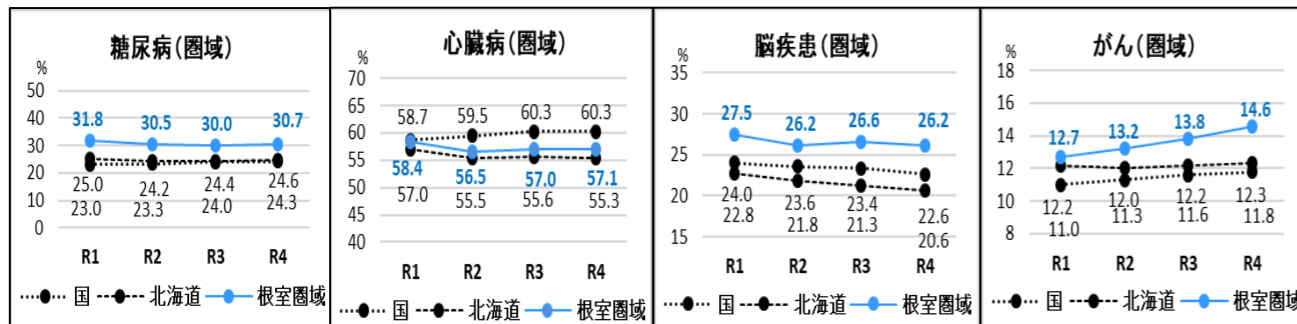
健診結果や飲酒、喫煙は、国、道よりも高く、年々増加傾向にあります。



(第8回 NDB オープンデータ：厚生労働省)

【要介護者の有病状況】

要介護者の有病状況は、国、道より高い傾向にあります。



根室圏域健康づくり事業行動計画

計画期間： 令和6年度から11年度までの6年間

「自分の健康は、自分で守る」という意識を持ち、生涯に渡り健康を維持するために幼少期から適正な生活習慣を身につけ、成人になったらがん検診、健康診査を受診し、自分の体調管理をして、生活習慣病予防に努めましょう。

～計画のめざす姿～

道民(根室地域住民)が健やかで心豊かに生活できる活力ある社会

健康寿命の延伸と健康格差の縮小





～各領域で根室圏域住民に取り組んでいただきたいこと～



生活習慣の改善

栄養・食生活

- 適正体重を維持し、バランスのとれた食生活の実践に取り組みましょう。
- 減塩に努め、野菜摂取量の増加に努めましょう。
- 栄養成分表示を活用しましょう。



身体活動・運動

- 習慣的に身体を動かしましょう。
重労働の方もストレッチなどケアとともに普段、使わない部分を動かす習慣をつけましょう。
- 運動習慣のない方は、日常生活の中にウォーキングなど運動を取り入れましょう。
- 歩く機会を増やし、今より1日1,000歩以上多く歩きましょう。



休養

- 慢性的な睡眠不足に気をつけましょう。
- 睡眠、休養の正しい知識を深め、睡眠による十分な休養をとりましょう。
- 趣味や娯楽など、余暇活動を充実させましょう。
- 一人で悩まず周囲の人に相談しましょう。



喫煙

- 20歳未満の者は、たばこを吸わないようにしましょう。
- 受動喫煙防止に関する正しい知識を持ち、受動喫煙を生じさせないよう配慮しましょう。
- 喫煙者は、禁煙チャレンジに挑戦してみましょう。
- 妊娠中は、たばこを吸わないようにし、妊娠を期に禁煙チャレンジを試みてみましょう。



飲酒

- 適正な飲酒量を知り、飲み過ぎに気を付けましょう。
- 20歳未満の者には、お酒を勧めることはせず、飲ませないようにしましょう。
- 妊娠中、授乳中は、禁酒を実行しましょう。



歯・口腔

- 正しい歯磨き習慣を身につけましょう。
- 歯周病予防のために、歯ブラシや歯間清掃用具（デンタルフロス、歯間ブラシ）で清掃しましょう。
- 定期的に歯科受診をし、むし歯、歯周病を予防しましょう。



早期発見・早期治療

がん

- がんの正しい知識を持ち、年1回、検診を受診しましょう。
- 要精密検査の場合は、早めに医療機関を受診しましょう。
- 適正な生活習慣を実践し、がん予防に努めましょう。



循環器病

- 循環器疾患に関する正しい知識を持ち、適正な生活習慣を実践しましょう。
- 定期的に健診を受けましょう。
- 適切に医療機関を受診し、治療を継続しましょう。

糖尿病

- 糖尿病に関する正しい知識を持ち、生活習慣を改善しましょう。
- 定期的に健診を受けましょう。
- 適切に医療機関を受診し、治療を中断することなく継続して血糖管理をしましょう。

COPD（慢性閉塞性肺疾患）

- COPDに関する正しい知識を持ちましょう。
- 喫煙者などリスクの高い方は、早期発見、早期治療に努めましょう。
- 喫煙者は、禁煙チャレンジに挑戦してみましょう。



生活機能の維持・向上

こころの健康

- こころの病気について、正しい知識を持ちましょう。
- 一人で悩まず周囲の人に相談しましょう。
- ストレスと上手につき合い、自分らしく過ごしましょう。
- 心に不調を感じ重くなる前に、受診しましょう。



高齢者の健康

- 適正な栄養及び食事摂取、身体を動かし、身体・運動・認知機能を維持する生活を心がけましょう。
- 地域の活動に積極的に参加しましょう。
- 定期的に歯科健診を受け、口腔環境を維持しましょう。

