

健康くしろ21第3次計画を策定しました!

問合せ 市役所健康推進課 (☎31-4525)

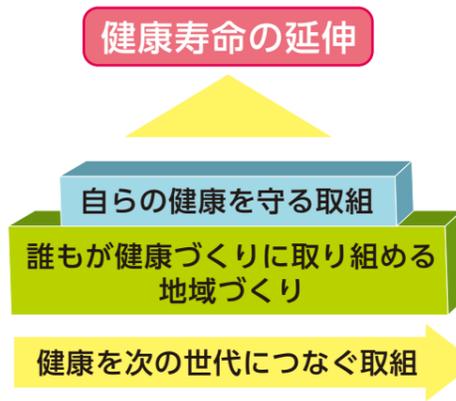
「健康くしろ21第3次計画」は、2024 (令和6) 年度から2035 (令和17) 年度までの12年間にわたり、市民一人ひとりが生涯を通じて自ら健康づくりに取り組み、健やかでこころ豊かに生活を営むことができるよう、市民、地域、関係機関や団体、行政などがお互いに協力し、みんなで健康づくりを進めるための計画です。

基本理念

全ての市民が健やかでこころ豊かに生活できる持続可能な地域の実現

基本方針

- 健康寿命の延伸を目指します
- 一人ひとりが、自らの健康を守るための取組を進めます
- 誰もが健康づくりに取り組める暮らしやすい地域づくりを進めます
- 生まれる前から生涯を通じて、健康を次の世代につなぐ取組を進めます



詳しい計画内容は、市ホームページに掲載しています。



市民の皆さんが自らの健康を守るための行動目標を設定していますので、ぜひご覧ください!

市民の健康状態と課題

幼児	学童	成人
<ul style="list-style-type: none"> ○甘いお菓子や飲み物を飲食する習慣 (甘い飲み物の摂取週4回以上29.6%、甘いお菓子の摂取週4回以上49.2%) ○1週間の外遊び機会が週1~3回以下 (44.6%) ○平均睡眠時間 (男児9時間41分、女児9時間50分) 	<ul style="list-style-type: none"> ○甘いお菓子や飲み物を飲食する習慣 (甘い飲み物の摂取週4回以上37.2%、甘いお菓子の摂取週4回以上54.0%) ○野菜をあまり食べない (30.5%) ○放課後や休みの日に運動や、身体を動かす遊びは週1回未満 (18.0%) ○週1~2日以上の不眠傾向 (50.9%) 	<ul style="list-style-type: none"> ○朝食の欠食 (30代男性39.2%、30代女性28.8%) ○野菜を毎日食べていない (10~20代男性51.0%、10~20代女性54.7%) ○意識的な運動をしていない (男性40.8%、女性46.1%) ○喫煙者の割合が高い (男性35.0%、女性19.1%)

肥満傾向児の出現率が高い
全国比 約1.6倍

肥満者の割合が高い
全国比 約1.2倍

肺がんで死亡する割合が高い
全国比 約1.3倍

腎不全で死亡する割合が高い
全国比 約1.6倍

釧路市民健康意識調査から (抜粋)

全世代共通の健康を守る取組

① 栄養・食生活 <ul style="list-style-type: none"> ●早寝・早起き・朝ごはん・朝トイレ! ●適正体重を維持しよう 	② 身体活動・運動 <ul style="list-style-type: none"> ●今より10分多く体を動かそう ●車を使わずなるべく歩こう 	③ 休養・睡眠・こころ <ul style="list-style-type: none"> ●十分な睡眠をとろう ●ストレスと上手に付き合おう 	④ アルコール <ul style="list-style-type: none"> ●適量を守って楽しく飲もう ●週2日の休肝日を作ろう
⑤ たばこ <ul style="list-style-type: none"> ●受動喫煙のない環境にしよう ●妊婦や20歳未満の喫煙防止 	⑥ 歯・口腔の健康 <ul style="list-style-type: none"> ●正しいセルフケアを実施しよう ●定期的に歯科健診を受けよう 	⑦ 健康管理の実践 <ul style="list-style-type: none"> ●自分に合った健康づくりの実践 ●定期的に健(検)診を受けよう 	“まちぐるみ”で健康づくり <ul style="list-style-type: none"> ●身近な人と情報交換しよう ●健康づくりの場を積極的に活用

第2次釧路市自殺対策計画を策定しました

2024 (令和6) ~ 2028 (令和10) 年度

~誰も自殺に追い込まれることのない釧路市の実現を目指して~

問合せ 市役所健康推進課 (☎31-4525)

自殺は、その多くが追い込まれた末の死です。自殺の背景には、精神保健上の問題だけでなく、過労、生活困窮、育児や介護疲れ、いじめや孤独、孤立等のさまざまな社会的要因があることが知られています。

基本方針

- ① 生きることの包括的な支援として推進
- ② 関連施策との有機的な連携による総合的な対策の展開
- ③ 対応の段階に応じたレベルごとの対策の効果的な連動
- ④ 実践と啓発を両輪として推進
- ⑤ 関係者の役割の明確化と関係者による連携・協働の推進
- ⑥ 自殺者等の名誉および生活の平穏への配慮



詳しい計画内容は、市ホームページに掲載しています。



重点施策1 勤務・経営対策 相談体制強化 労働者の心身の健康対策	重点施策2 高齢者対策 高齢者支援、情報発信 「生きることの包括的支援」推進
重点施策3 生活困窮者対策 支援につなぐ取組の強化 「生きることの包括的支援」のための基盤整備	重点施策4 女性対策 妊産婦等への相談体制強化 女性への支援・取組の充実

4つの重点施策