

北海道



おびひろし 帯広市



市長 米沢 則寿



健康スポーツ都市宣言

- 1、みんなでスポーツを楽しみ、健康な生活をおくろう。
- 1、みんなでスポーツに親しみ、いきいきとした地域の輪を広げよう。
- 1、みんなでスポーツをとおし、はずむ心を世界に伸ばそう。

【データ】 平成 28 年 3 月末日現在

- ・ 人口：167,870人
- ・ 世帯数：85,924世帯
- ・ 面積：619.34km²
- ・ 市の花：クロユリ・市の木：シラカバ
- ・ 主な健康イベント

おびひろ健康まつり（9月）

【保健福祉部 健康推進課】

public_health@city.obihiro.hokkaido.jp

◎帯広市の紹介

帯広市は、北海道東部の十勝[とかち]地方のほぼ中央に位置している全国でも有数の大規模経営の畑作地帯であり、約1,100パーセントの食料自給率を誇る十勝の農産物集積地、商業都市としての役割を担っています。

また、帯広市は依田勉三らが率いる民間開拓団の手により、先住民アイヌの人々とともに、発展の基礎が築かれました。その後は碁盤目状の道路網や、植樹を行い100年計画で市街地をグリーンベルトで囲む予定の緑地「帯広の森」など計画的な市街地形成を行ってきました。

平成24年には、帯広市は開拓130年、市制施行80年を迎え、暮らしやすさと自然の豊かさをともに実感できるまちづくりを目指しています。



●健康づくりへの取り組み

帯広市では、平成14年3月に21世紀の生活習慣病予防に主眼をおいた健康づくり指針「けんこう帯広21」を策定しました。その第二期計画として平成25年3月に、「第二期けんこう帯広21（帯広市健康増進計画）」を策定しました。計画では、帯広市の施策の柱である「保健予防の推進」を目指し、健康をつくるための環境の充実に向けて取り組み、健康寿命を延ばし健やかで心豊かに生活できる体制の確立を図ることを目的としています。

健康づくりの拠点

平成18年4月にオープンした帯広市保健福祉センターは、市民の生涯を通じた健康づくりの拠点として、各種健診（検診）や健康づくり事業を展開しています。

毎年恒例の「健康まつり」では大勢の市民が来訪し、にぎわっています。

平成25年4月にはスマートライフプロジェクトに登録し、職員全員が健康づくりに取り組んでいます。



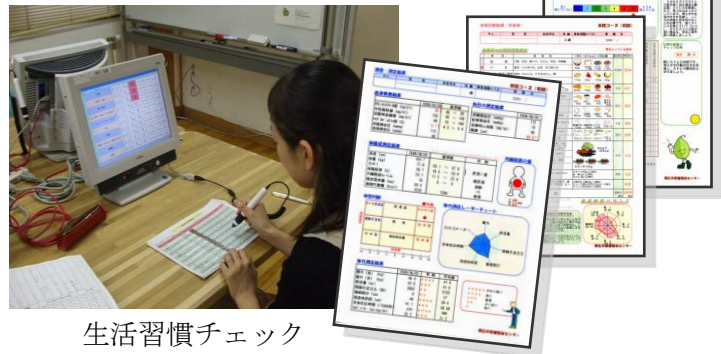
保健福祉センター

● 生活習慣病予防 ～ 働き盛りの世代には、職場に出向いて支援

帯広市では、「第二期けんこう帯広21」の重点施策として「糖尿病対策」「がん対策」「こころの健康」を掲げています。健康づくり事業では、食生活などの生活習慣・体組成（体重・体脂肪率・筋肉量など）・ストレス度の測定を行い、個別の結果帳票をもとに保健師、栄養士、健康運動指導士が3～6ヶ月間継続して支援しています。特に働き盛りの世代の健診データの改善や重症化予防に力を入れていきます。



栄養士による講話



生活習慣チェック

● いつでもどこでも無理なく運動 ～ 「オビロビ」(おびひろエアロビクス) DVD

オビロビは、帯広市で考案した忙しくても自宅で簡単にできる運動で、運動強度にあわせて4つの種類があります。また、市民ボランティアが作成した市内6カ所のウォーキングマップは、距離や所要時間、歩数、コースの紹介を掲載しており、市民が日常的にウォーキングを楽しめるよう工夫しました。

いずれも、市のホームページでご覧いただけるようになっています。



オビロビ 検索



健康ロードマップ 検索