

令和7年度より、村民の皆さまの健康寿命の延伸と健康格差の縮小を目的として、「みんなでつながる心と体の健康づくり」をスローガンに、鶴居村健康増進計画「健康つるい21（第三次）」が策定されました。12月号では基本方針の一つである“循環器疾患・糖尿病”をご紹介します。

健康つるい21（第三次） 循環器疾患・糖尿病 ※抜粋

《主な数値目標》

評価項目	基準値	目標値
特定健康診査受診率の向上	49.3%	70.0%
特定保健指導実施率の向上	34.6%	45.0%
メタボリックシンドローム 該当者割合の低下	17.4%	13.05%
メタボリックシンドローム 予備軍割合の低下	11.0%	8.25%
高血圧の改善	男性 130.8 女性 mmHg	125.8 mmHg
脂質異常症の減少	男性 10.2% 女性 9.8%	7.65% 7.35%
血糖コントロール不良者の 減少	0.0%	0.0%
糖尿病の合併症（糖尿病腎 症）の減少	0人	0人

“循環器疾患・糖尿病”では

◆生活習慣病を正しく理解し、より良い生活習慣を身につけている。

◆定期的に健康診断を受け、自身の健康状態を把握している。

◆医療が必要な人は適切な通院と服薬が継続できる。

を目指す姿として掲げています。

年に1回の健康診断の必要性など自己の健康管理について普及啓発を行うとともに、各種健診を実施し受診しやすい体制整備に努めてまいります。



🍁 令和7年度秋のウォーキング事業を開催しました！ 🍁



本年度のウォーキング事業はこれで終了になりますが、また来年も皆さまに楽しく運動できる機会を提供できるよう、計画を進めてまいりたいと思います。

令和7年度秋のウォーキング事業は、釧路市内のウォーキングモデルコースを参考に、まなぼつと〜緑ヶ岡公園周辺を散策する約6.2kmのチャレンジコースに挑戦しました！



モデルコースということもあり、ゆるやかな上り坂や下り坂、階段などを含み、また、距離もありましたが、皆さまどんどんと前へ進み、予定よりも早く完歩することができました。

