

# 第3次健康たきかわ21アクションプランの体系図

重点的対策（全世代共通の最重要課題）

## 生活習慣病発症予防・重症化予防

食事・運動・喫煙等の生活習慣改善、がん対策の推進

一人ひとりが日頃から自分にあった健康づくりの取組を行うことで、生活習慣病発症予防、重症化予防をし、がんの予防、早期発見に努め、このまちで生涯元気に暮らすことができる。

異世代交流・  
支え合う地域共生社会  
・孤立しない、させない

健康情報を選択する  
力がつく  
・情報リテラシー

### 介護予防

～生きがいを持って、いきいき健康づくり～

【健康に影響する課題】  
低栄養・オーラルフレイル・脳血管性認知症  
閉じこもり・喪失体験等

### 健康の維持・増進

～自分の心と体の声に耳を傾けよう～

【健康に影響する課題】  
高血圧・特定健診、がん検診受診率の低さ、  
心の健康・欠食、食事の偏り・歯周病予防等

### 健康の基礎づくり

～生きる力を身につける～

【健康に影響する課題】  
食習慣の確立・体力運動能力の発達・口腔機能の発達・  
妊婦の健康・養育者の心の健康等

市民の健康の保持、増進

栄養・食生活

歯・口腔の健康

心の健康

運動・身体活動

高齢期

成年・  
壮年期

子育て・  
親育ち期

市民

一人ひとりの健康意識の向上によるリスク低減

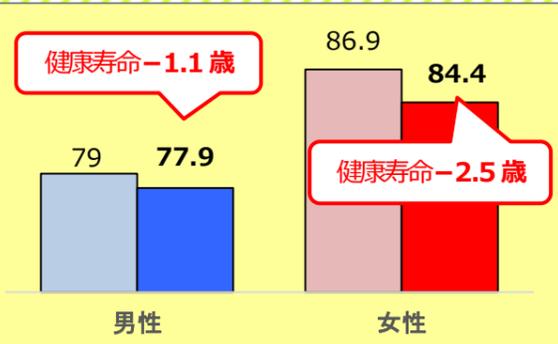
主体的な健康づくりと、様々な健康度の市民が、その人らしく過ごせるための環境整備

行政

支え合う地域共生社会づくり  
関係機関連携

地域

■滝川市の令和4年男女別平均余命と健康寿命比較



## 目標は、健康寿命の延伸

「一人ひとりが自分らしく生涯元気に過ごせるまち」を目指します！

滝川市民の平均余命と健康寿命の差は、男性1.1歳、女性2.5歳でした。男性では、平均余命、健康寿命とも国との差は2年以上も開いています！

予防が可能な生活習慣病等の疾患を防いで健康寿命を延ばし、健康づくりで、体、心、人とのつながりも健やかに過ごしていきましょう。

※健康寿命：平均自立期間(0歳の人が必要介護2の状態になるまでの期間)

第3次健康たきかわ21アクションプラン、健診、健康づくりに関するご相談等

滝川市保健福祉部健康づくり課（保健センター）

TEL.0125-24-5256 FAX.0125-23-2486 E-mail : hoken@city.takikawa.lg.jp

第3次

# 健康たきかわ21 アクションプラン ACTION PLAN

令和6年度～令和17年度（2024～2035）

2024年度

スタート！

2029年度

中間評価

2035年度

最終年度

北海道  
滝川市

## 健康づくりは 市民が主役

一人ひとりが自分らしく、  
生涯元気に過ごせるまちづくり

第3次健康たきかわ21アクションプランは、市民が日頃から自分にあった健康づくりの取組を行うことで、生活習慣病発症予防、重症化予防をはじめ、健康が保持増進され、健康寿命（健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間）をできるだけ伸ばしていくことを目標にしています。

### 第3次健康たきかわ21 アクションプランとは？

平成25年度から推進してまいりました第2次アクションプランの取組を検証、評価し、現在の多様な健康課題に対応するため策定した滝川市民のための健康づくりの方針です。健康の保持、増進のためにぜひお役立てください。

