

市民の健康寿命を延ばすための

アクションプランは？

今回で
第3次！

重点対策 「生活習慣病の発症予防および重症化を予防するための対策」

- 1 動脈硬化症予防普及啓発
- 2 健診、保健指導の実施
- 3 がん検診（胃・肺・大腸・子宮・乳）の実施とがん予防普及啓発

アクションプラン	数値目標
○重症化予防指導の強化	○特定健診を受ける市民の増加 36.8% → 60%
○学校、地域団体等と連携した出前講座の実施	○特定保健指導を受ける市民の増加 29% → 60%
○過剰飲酒防止のための「チェイサーアクション*1」	○がん検診を受ける市民の増加 約10% → 30%
○受動喫煙防止啓発、小・中学生の喫煙防止教育	○乳幼児の父母の喫煙率の低下
○40歳乳がん検診無料化 など	4～5か月児の父親の喫煙率 38.9% → 25%
	4～5か月児の母親の喫煙率 7.2% → 0%

重点対策 「健康の保持・増進のための対策」

健康で過ごすには、食生活・口腔・心・身体活動のどれもバランスよく保つことが重要です。滝川市民の健康度をより高めるため、4つの項目の重点対策とアクション(行動目標)を定めました。できることから始めてみませんか？

	栄養・食生活	歯と口腔の健康	心の健康	運動・身体活動
対策	◎生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進 ◎持続可能な食を支える食育の推進 ◎食文化の継承に向けた食育の推進	◎むし歯・歯周病等の疾病予防 ◎口腔機能発達の促進 ◎オーラルフレイル*2、誤嚥性肺炎・窒息の予防	◎自殺予防の推進 ◎心を育てる育児と親のメンタルヘルス支援の推進 ◎相談体制と関係機関連携の推進	◎運動習慣定着支援と活動量の維持・増加の促進 ◎介護予防の推進
行動目標	○1日3食食べましょう ○適正な食量やバランス、減塩について知りましょう ○妊娠や育児を通じて食生活を見直しましょう	○むし歯や歯周病の原因を知り、予防行動をとりましょう ○3食よくかんで食べましょう ○オーラルフレイルの原因を知り予防しましょう	○ストレスの解消法を持ちましょう ○心の悩みを相談できる人や相談窓口を持ちましょう ○周囲の人の心の悩みに気づき、互いに支え合いましょ ○社会とつながりを持ちながら日々の生活を送りましょう	○乳幼児期は早寝早起きを基本にメリハリのある生活習慣を送りましょう ○自分に合った運動習慣を持ちましょう ○日常生活で意識的に活動量を増やしましょう ○フレイルについて知識を得て予防しましょう



全文はこちらから！
アクションプラン

平成12年から策定している健康増進計画「健康たきかわ21」は、今回で第3次となりました。健康寿命に影響する生活習慣病の発症および重症化を防ぎ、お子さんから高齢の方まで健康づくりで、体・心・人とのつながりも健やかに過ごしていきましょう。



*1：飲酒途中の水、お茶の摂取を勧めること
*2：食べたり、飲み込んだりする機能が衰えている状態

滝川市健康増進計画
第3次健康たきかわ21
アクションプラン

令和6～17年度

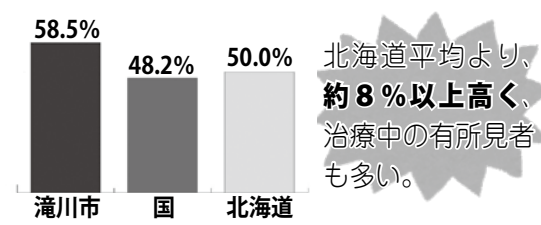
我が国は、世界でも有数の長寿国となった一方で、生活習慣病や心の健康問題など、課題も多様化しています。そのような中、滝川市では現在の多様な健康課題に対応するために「第3次健康たきかわ21アクションプラン」を策定しました。今回は、滝川市が抱える健康課題とアクションプランの内容について紹介していきます。

目標は **健康寿命** を延ばすこと

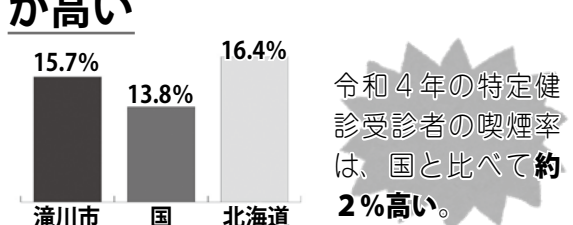


滝川市民の平均寿命と健康寿命の差は、男性1.1歳、女性2.5歳でした。男性では、平均寿命、健康寿命ともに国との差は2年以上も開いています。予防が可能な生活習慣病等の疾患を防いで健康寿命を延ばすことで、「一人ひとりが自分らしく生涯元気に過ごせるまち」となることを目指します。

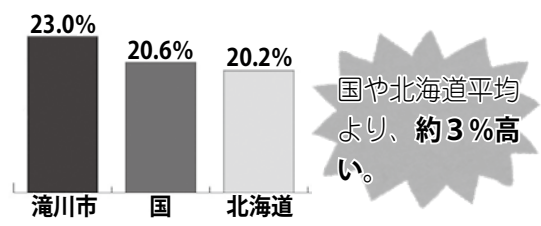
高血圧の有所見割合が高い



喫煙をやめられない人の割合が高い



メタボ該当者割合が高い



過度な飲酒をする人の割合が10年前より高い

市民アンケート調査の結果、1日に3合以上飲酒する人の割合は、平成24年は3.9%でしたが、令和5年には13.6%と10人に1人以上が該当する結果となりました。

滝川市民4つの「高い」に心当たりありませんか？

出典：国保データベース 市民アンケート

健康診査・がん検診、受けてみませんか？

健康診査（以下健診）は生活習慣病予防と早期発見、がん検診はがんの早期発見を目的としています。生活習慣病といえば、脳血管疾患や心疾患等、重症化による命の危険や要介護となる危険はもちろん、感染症での死亡リスクを高めるとの情報が記憶に新しく、その発症・重症化予防を意識した方もいるのではないのでしょうか。

滝川市民は年齢にかかわらずメタボや高血圧・脂質異常の方が多く、生活習慣病や重症化のリスクが高いと言えます。「去年は大丈夫だったから」と数年に1度の健診受診を繰り返すことも特徴的です。

体の状態は1年の間にも大きく変化する可能性があり、「がんは2人に1人」が患う時代です。生活習慣病は自覚症状が無いことが多く、20代から進行し、40代以降で発症・重症化することで、将来、認知症のリスクにもなり得ます。

年に1度は、市で実施する集団検診や個別検診、職場等での健診・がん検診を受診しましょう。結果を保健センターの保健師・看護師と確認することもできますので、ぜひお問い合わせください。

スクリーンタイムを減らし、体を動かさませんか？

スクリーンタイムとは、文字通り画面を見ている時間を言います。子ども、大人にかかわらず、コロナ禍以降に外出機会が減り、在宅での動画やテレビ視聴・ゲームのプレイ時間、テレワークの普及によりデスクワークが増えた方は少なくないと思います。

国内の研究で、仕事や余暇時間にかかわらず、座っている時間が長いほど、小児期の肥満と成人期の肥満が関連していること、中年期の死亡の危険性が高まることが報告されています。市民アンケート調査から、平均歩数や運動習慣が国や北海道平均と比較して少ないことが分かっており、スマートフォンの普及状況から、滝川市民も身体活動量が少なく、座っている時間が長いことが伺えます。

運動のポイント

- ・子ども大人も少なくとも1時間に1度は立ち上がる
- ・普段の活動より+10分体を動かす（散歩・寄り道）
- ・地域の活動に参加する（夏休みのラジオ体操、百歳体操）
- ・できれば週2回の筋力トレーニングを行う



保健師 谷藤さん

集団検診や個別検診の詳細な日程や予約方法は、この広報の折込チラシ（黄色）をチェック！ウォーキング手帳の配布も行っています。P12参照。

いつまでも健康でいるために

読んで実践！健康トピック

お口の筋力、落ちていませんか？

普段からお子さんのお口がポカンと開いていることはありませんか？軟らかい食べ物が多く、かまなくなったことでお口の筋力が弱くなり、滝川市の3歳児歯科健診で、歯並びやかみ合わせがよくない状態である不正咬合の判定を受けたお子さんが増えています。最近、窒息事故という悲しいニュースを聞くこともあります。家族で食卓を囲み、ゆっくりかむよう声かけをすることで、こういったことを防ぐこともできます。

大人もお口が乾燥するといった症状からお口の筋力の低下に気が付くことが多く、お口の筋力低下は誤嚥性肺炎や窒息を引き起こす原因にもなるので注意が必要です。

よくかんで、むせや窒息を予防

- ・家族で食事をするとともに声かけをする
- ・ひと口30回よくかむ
- ・食べるときは背筋を伸ばして、足の裏は床に着ける

簡単にできるお口の筋力アップ

- ・吹き戻しやシャボン玉などお口を使った遊びをする
- ・ぶくぶくうがいをもっと長く続ける
- ・新聞や本などを声に出して読む



歯科衛生士 木村さん

6月8・9日に行う「むし歯予防デー」では、お口の筋力測定やお口を鍛える遊びなどを紹介します。自分では気が付きにくいので、ぜひこの機会にチェックしてみませんか。P12参照。

食事の塩分、意識していますか？

皆さんは3食食事をとっていますか？欠食は生活習慣病の引き金となったり、骨粗しょう症や低栄養などにも影響します。滝川市では特に若い世代の朝食欠食が多く、大人の欠食は子どもへの影響力も大きくなるため、家庭全体で食習慣を見直すことが大切です。

市民アンケート調査では、若い世代で加工食品や外食利用の頻度が高く、年齢が高いほど味噌汁や漬物の摂取、調味料使用の頻度が高い結果となりました。

食塩を多くとる食生活を続けていると高血圧の原因となり、1日の食塩摂取量は成人男性7.5g、成人女性6.5g、高血圧の方6.0g未満ですが、より少ない方が体に良く、動脈硬化は学童期から始まると言われています。

今日からできる減塩のコツ

- ・みそ汁は1日1杯まで
- ・調味料は直接かけるのではなく、小皿に用意してつける
- ・加工食品や外食に偏らないようにする
- ・麺類の汁は全部飲まないようにする
- ・毎食野菜を食べることを心がける ※漬物を除く
- ・減塩食品を活用する



管理栄養士 藤田さん

保健センターでは「塩分測定器」の貸し出しを行っています。食事の相談も可能です。詳細は栄養士までお問い合わせください。

INTERVIEW



看護師 原田さん 窪之内さん 管理栄養士 佐々木さん

継続的に健康診査を受診されている窪之内さんに、保健指導を担当されている看護師の原田さん、管理栄養士の佐々木さんと一緒にお話を伺いました。

健診を受けたきっかけは？
退職後に手術が必要で大きな病気になったことで、この先の人生をどうやって生きるか考えたのがきっかけでした。

健診を受けて変わったことは？
毎日食べている物の記録を取り、栄養士に指導してもらったり、百歳体操など地域の運動行事に参加したりすることで、健診時の数値が良くなっていました。健康・運動・食事は保健センターの皆さんの協力・援助があって頑張ることができています。

今後に向けて
目標は90歳まで健康でいることです。そして年を取っても地域に貢献していきたいです。

健康な毎日を過ごすしていくために

滝川市では、生活習慣病に起因する疾病、喫煙や飲酒などの影響により動脈硬化が進行している市民が多い傾向にあります。日々を健康に過ごしていくためにも、生活習慣病の予防が最も重要です。

まずは、健診を受け、自身の健康状態を知ることから始めてみましょう。保健センターでは、健診結果を基に、一人ひとりにあった生活習慣改善ポイントを分かりやすく説明する、保健指導を行っています。

また、生活習慣病予防の「大人のための健康」は「教室」や誰でも気軽に受けられる「歯周病歯科検診」などの保健事業も行っています。

ぜひ、健康づくり課の専門スタッフを活用し、生涯元気に過ごせるよう健康づくりに取り組ましましょう。

【問合せ先】健康づくり課
TEL 24-5256