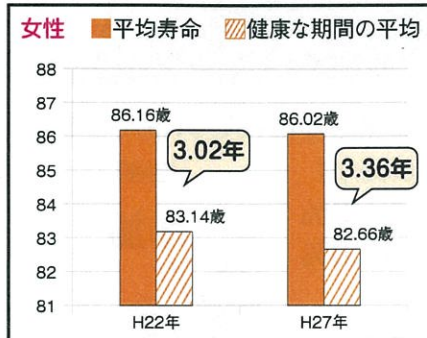
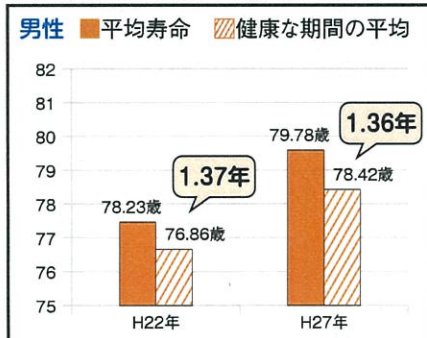
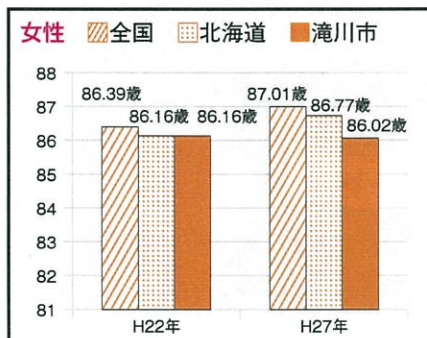
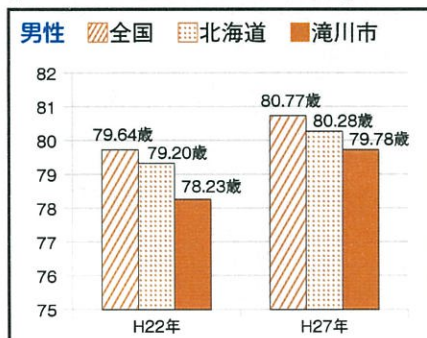


【滝川市民の平均寿命と健康寿命】

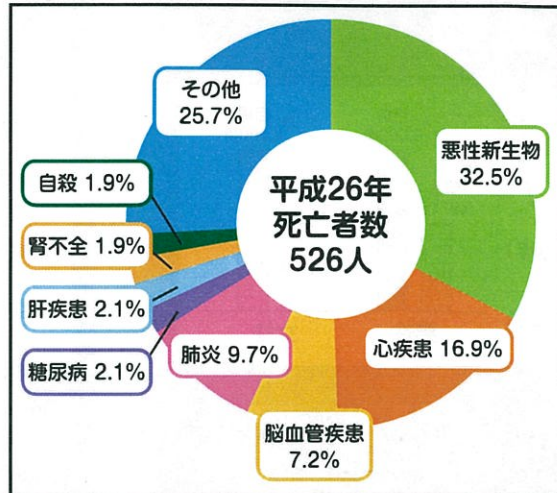


【平均寿命の全国、北海道との比較】



資料／平成27年度版都道府県別生命表の概況(厚生労働省)

【滝川市の死因別死亡割合】



資料／平成27年版空知地域保健情報年報



滝川市健康増進計画

概要版

K E N K O U
T A K I K A W A

第2次 健康たきかわ21 後期アクションプラン

平成30年度～平成35年度(2018年度～2023年度)



平成
30年4月

滝川市

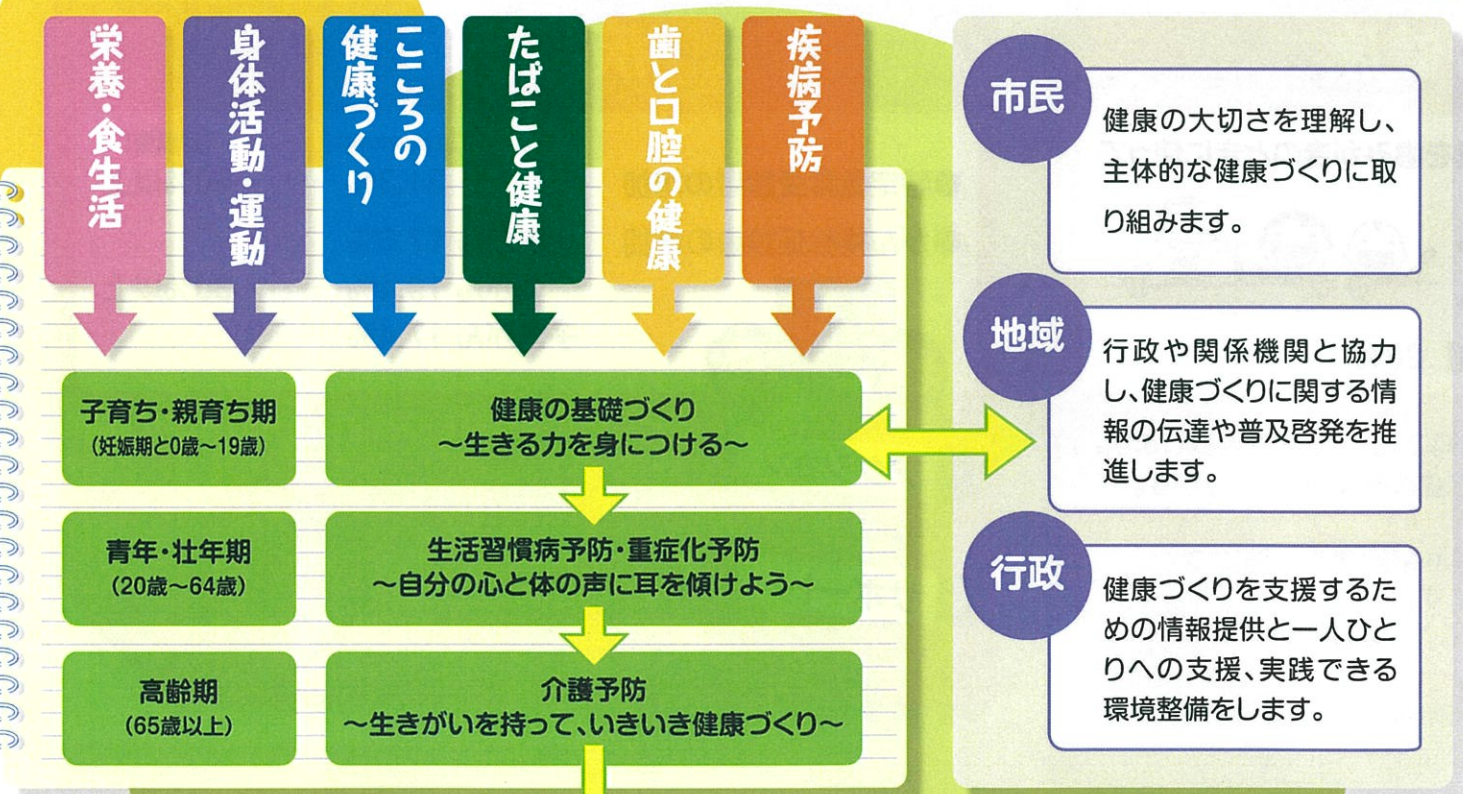
第2次健康たきかわ21アクションプランとは

すべての市民が生涯を通じてすこやかに心豊かに生活でき、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(健康寿命)をできるだけ伸ばしていくことを目標に、平成25年4月に策定された健康増進計画です。前期5年間の実績や市民アンケート結果による中間評価に基づき、平成30年4月1日より、後期アクションプランがスタートします。



アクションプランの体系図

健康づくりの6分野と目標



健康寿命の延伸
「一人ひとりみんなが元気で
いられるまち」を目指しましょう。



★第2次健康たきかわ後期アクションプラン、健診、健康づくりに関するご相談等は★

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.hokkaido.lg.jp

滝川市民の健康は、どのようなことが課題となっているのでしょうか?

～第2次健康たきかわ21アクションプラン中間評価からわかったこと～

- ポイント①** 妊婦と小学生で、朝食を欠食している人が多い傾向です。また、国と比較すると成人男性の欠食率が高い状況です。
- ポイント②** 日常的に運動習慣のある女性が減少傾向です。64歳以下では男女ともに一日の歩数が減少しています。
- ポイント③** 睡眠を助けるため、睡眠導入剤やアルコールを服用する方が女性の60歳代と男性の全世代で増加傾向です。服用するものはアルコールが一番多い状況です。
- ポイント④** 妊娠している人のパートナーや赤ちゃんのお父さんの喫煙率が50%と高い状況です。また国と比較して女性の喫煙率が高い状況です。
- ポイント⑤** 歯みがき習慣は定着していますが、歯みがきで出血する人の割合が20～30歳代で顕著に高く、歯間清掃具の使用割合は全年代で低い状況です。
- ポイント⑥** 特定検診、がん検診の受診率が低く、検診結果からは、全道に比べて高血圧と糖尿病の有所見率が高い状況です。

栄養・食生活

●朝食を欠食する人の減少

【現状】		【目標値】
小学5年生	14.4%	0%
中学2年生	10.0%	
40歳代男女	20.6%	10%
60歳代男女	11.1%	



アクション

◎一日三食バランスのとれた食事を食べるように心がけます。

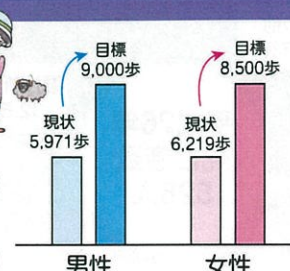
サポート

●食の大切さについて、料理教室の実施や知識の普及・啓発します。

身体活動・運動

●1日の歩数の増加

【現状(平成27年)】	【目標値】
男性 5,971歩	男性 9,000歩 (65歳以上7,000歩)
女性 6,219歩	女性 8,500歩 (65歳以上6,000歩)



アクション

◎プラス1,000歩、無理なく歩数を増やします。
◎仲間や地域で楽しく気軽に運動を取り組みます。

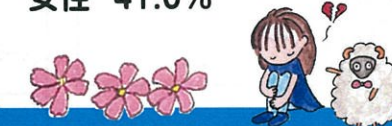
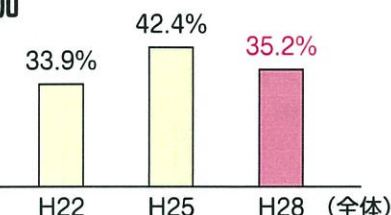
サポート

●歩数計の貸出しやウォーキングマップを配布します。
●気軽に運動し継続できる環境を推進します。

こころの健康づくり

●十分に睡眠がとれている人の増加

【現状(50歳代)】	【目標】
男性 21.9%	増加
女性 41.0%	



アクション

◎十分な休養をとり、ストレスと上手につきあってこころと体のバランスを保ちます。

サポート

●こころの健康に関する知識について普及・啓発します。

健康づくり6分野の現状と目標

たばこと健康

●たばこを吸っている人の減少

【現状】		【目標値】
妊婦	9.1%	0%
生後4~5ヶ月児の父親	46.7%	30%
特定健診受診者	18.4%	9%



アクション

◎妊婦や子どものそばでの喫煙は避けます。
◎健康のため、卒煙に心がけます。

サポート

●小、中学生から大人まで、広く喫煙の害や受動喫煙防止について普及・啓発します。
●たばこをやめたいと思っている人の卒煙支援をします。

歯と口腔の健康

●フロスや歯間ブラシ等の歯間清掃具を歯みがきのときに使っている人の増加

【現状】	【目標値】
39.2%	65%



●水分をとりながら食事する人の減少

3才児	【現状】	【目標値】
	36.0%	20%

アクション

◎自分の歯の状況を知りセルフケアを実践します。
◎ゆっくりよくかんで食べるように心がけます。

サポート

●歯間清掃の必要性や歯周病の予防について普及・啓発します。
●よくかんで食べることの効能について普及・啓発します。

疾病予防

	【現状(中間評価)】	【目標値】
●特定健診受診者の増加	31.3%	60%以上

●がん検診受診者の増加		
大腸がん	17.6%	
乳がん	19.4%	30%以上
子宮がん	17.4%	



アクション

◎年に1回、健(検)診を受け、自分の体の状態を確認します。
◎健診結果をもとに生活改善に取り組みます。

サポート

●生活習慣病、がんの普及・啓発と各種健(検)診の周知をします。
●健診結果により、生活習慣改善の支援や精密検査の受診勧奨をします。

ライフステージに応じた健康づくりのポイント

ライフステージと特徴	子育て・親育ち期(妊娠期と0歳~19歳)	青年・壮年期(20歳~64歳)	高齢期(65歳以上)
	健康の基礎づくり ~生きる力を身につける~	生活習慣病予防・重症化予防 ~自分の心と身体の声に耳を傾けよう~	介護予防 ~生きがいを持って、いきいき健康づくり~
みんなで取り組む健康づくりのポイント	●早寝、早起き、朝ごはんを毎日元気に過ごしましょう。 ●受動喫煙から子どもを守りましょう。 ●三食はしっかり、間食は減らし、よくかんで食べましょう。 ●小さい時からうす味に心がけましょう。 ●歯みがき習慣を身につけましょう。 ●身近な運動など外遊びを積極的にしましょう。 ●乳幼児健診を受けましょう。	●定期的に健診やがん検診を受け、自身の健康を確認しましょう。 ●喫煙の健康への影響について考えましょう。卒煙に心がけましょう。 ●適正体重を維持しましょう。 ●野菜や果物を意識し、1日3回バランスよく、うす味で食べましょう。 ●積極的に歩いたり、体を動かしたりしましょう。 ●歯周病予防のために、歯間清掃道具を正しく使って歯みがきをしましょう。 ●健康なこころと体で動きましょう。	●1日3回よくかんで、食事を楽しみましょう。 ●肉・魚・卵・大豆製品をまんべんなく、うす味で食べましょう。 ●1日3回歯みがきし、口腔機能を維持しましょう。 ●体力に応じて、散歩など運動を心がけましょう。 ●定期的に健診やがん検診を受け、自身の健康を確認しましょう。 ●地域の活動に参加し、仲間づくりをしましょう。