

# なめりかわヘルスアップ21 推進計画（第3次）

## を策定しました

滑川市では、平成16年になめりかわヘルスアップ21推進計画、平成25年に同（第2次）を策定し、健康寿命の延伸を目標に掲げ、健康づくりに取り組んでまいりました。

令和5年度に、国は「健康日本21（第3次）」を策定し、県でも「富山県健康増進計画（第3次）」を策定しました。滑川市においてもこれらの計画の趣旨及びこれまでの成果や課題をふまえ、「ヘルスアップ21 推進計画（第3次）」を策定しました。

## 基本理念 「市民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現」

人生100年時代を迎え、社会が多様化する中で、個人が抱える健康課題も多様化しています。市民一人一人が自身の健康意識を高め、主体的に健康づくりに取り組み習慣づけを行うことが重要となります。一方で、個人の努力だけでなく、健康づくりに取り組もうとする市民を地域全体で支える環境づくりをすすめ、誰一人取り残さない健康づくりを推進し、「市民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現」に取り組めます。

## 基本目標 「健康寿命の延伸」

「健康寿命」とは、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のことであり、今回計画では「平均寿命の延伸期間を上回る健康寿命の延伸期間となること」を目指します。

## 基本的な方向

- ① 生活習慣の改善
- ② メタボリックシンドローム対策
- ③ 生活習慣病予防の推進と重症化予防
- ④ 社会環境の質の向上
- ⑤ ライフコースアプローチ<sup>(※)</sup>



これらの項目について、滑川市、関係機関・団体、市民の方が一体となって取り組みを進めることとしております。

(※) ライフコースアプローチ・・・胎児期から高齢期にいたるまでの生涯を経時的に捉えた健康づくり

## 市民の方に取り組んでいただきたい行動目標

- 野菜を意識してとり、食塩の摂取量を減らし、バランスの取れた食事を心がけましょう。
- 高齢者や若い女性は、適度な運動とバランスの良い食事に心がけ、やせすぎや骨粗しょう症に気をつけましょう。
- 日常生活の中で身体を動かすことを意識しましょう。
- 積極的に禁煙や適度な飲酒に取り組みましょう。また、受動喫煙にも注意しましょう。
- 適切な睡眠による休養を確保しましょう。
- 生涯に渡って健康な歯を維持しましょう。
- 年に一度は健康診断を受け、健康状態を確認してメタボリックシンドロームの予防を図り、必要に応じて、保健指導を受けたり、医療受診をして生活習慣病の予防に心がけましょう。
- 血圧や血糖値に注意し、高血圧や糖尿病の合併症を未然に防ぎましょう。
- がん検診は毎年受けましょう。
- 心に不調を感じたら家族や信頼できる友人に相談するとともに、相談機関を利用しましょう。
- 子育て等についての相談窓口（市民健康センターやこども家庭センター、暮らしの保健室等）を知り、困ったときは利用しましょう。

問い合わせ先：滑川市民健康センター

〒936-0056 滑川市田中新町 127

TEL 076-475-8011（平日 8:30～17:15）