

目 次

第1章	計画の基本的な考え方	
1	計画策定の背景	1
2	計画の位置づけ／関連計画	4
3	計画期間	5
第2章	市民の健康現状	
1	人口動態	6
2	健康寿命	11
3	BMI（体格指数）	14
4	生活習慣病	15
5	高齢化率と要介護等認定率	16
6	死因	18
7	医療費の状況	21
第3章	第3次計画の目指すもの	
1	基本理念	26
2	基本目標	26
3	基本的な方向	26
4	分野別の目標と判定区分	26
	Ⅰ 健康寿命の延伸	27
	Ⅱ 個人の行動と健康状態の改善	28
	・栄養と食生活	28
	・身体活動・運動	30
	・休養・睡眠	32
	・飲酒	33
	・喫煙	35
	・歯・口腔の健康	36
	・悪性新生物（がん）	38
	・循環器病	39
	・糖尿病とCOPD	41
	Ⅲ 社会環境の質の向上	42

IV	ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり	43
	・こども	43
	・高齢者	44
	・女性	44
第4章	ライフステージ別行動目標	
1	乳幼児期（0～5歳）	45
2	少年期（6～15歳）	46
3	青年期（16～29歳）	47
4	壮年期（30～44歳）	48
5	中年期（45～64歳）	49
6	高齢期（65歳以上）	50
第5章	計画の推進体制	
1	市民・家庭・地域・学校等教育の役割等	51
2	推進体制	52
3	推進イメージ	53
第6章	資料編	
資料1	用語解説	54
資料2	計画の策定体制と検討結果	61