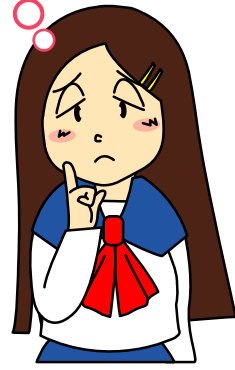


? 健康うつのみや21ってなーに?



これからの少子・超高齢社会を健康で活力あるものとしていくためには、健康を増進し、病気の発病を予防する「一次予防」に重点をおいた対策をより一層強力に推進していく必要があります。

そのため、この計画は、市民の皆さん一人ひとりが「自分の健康は自分で守り、自分でつくる」という意識を持って、主体的に健康づくりに取り組み、その取り組みを地域・学校・職場・行政等が一体となって支援していくための指針となるものです。

市民の皆さんが住み慣れた地域社会の中で、生涯にわたって健やかに暮らすことのできる「健康で幸せなまちづくり」を目指し、3つの基本目標を設定します。

- 健康寿命の延伸** 健康で生きがいを持ち、自立して暮らすことができる期間を延ばします。
- 壮年期死亡の減少** 働き盛りの人の死亡を減少させます。
- 生活の質の向上** 個人の価値観や心身の状態に応じて、生きがいや満足感の持てる、よりよい人生を送ることができるよう、生活の質を高めます。

健康うつのみや21の概要

宇都宮市の現状

生活習慣病の増加

健康診断を受けた結果「病院での治療が必要」と判断される人の増加
三大生活習慣病(がん・心臓病・脳卒中)の死亡率の横ばい傾向(全国平均よりも高い)等



少子・高齢社会の進行

介護が必要とされる高齢者(ねたきり・痴呆等)の増加
一人あたりの負担する医療費の増大等



市民の健康意識の変化

単に「長く生きる」というだけでなく、「健康で生きがいをもってより長く生きる」ということに重点を置く等



「健康でしあわせなまちづくり」の実現

3つの基本目標

健康寿命の延伸

壮年期死亡の減少

生活の質の向上

重点9分野

歯の健康

たばこ

アルコール

循環器病

糖尿病

がん

[生活習慣病]の減少

[生活習慣病の危険因子]の低減

[健康づくりの三大要素]における取り組み

栄養・食生活

身体活動・運動

休養・こころの健康

6つのライフステージ

