

「健康で幸せなまちづくり」の実現

「健康うつのみや21」の基本目標

(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、よりよい人生をおくることができるよう、生活の質を高め、

(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。

6つのライフステージ

老年期(65歳以上)

壮年期(40～64歳)

青年期(19～39歳)

中学・高校期

小学校期

乳幼児期(就学前)

重点9分野

【生活習慣病】の減少

『循環器病』『糖尿病』

『がん』

【生活習慣病の危険因子】の削減

『歯の健康』『たばこ』

『アルコール』

【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』

計画策定の趣旨

市民一人ひとりが、「自分の健康は自分で守る」という意識を持ち、主体的に健康づくりに取り組む

地域・行政・学校・職場等が一体となって社会全体で市民の健康づくりを総合的に支援する

<生活習慣病の増加>

- ・基本健康診査における「要医療」に該当する人の増加
- ・三大生活習慣病(がん・心臓病・脳卒中)の死亡率は横ばい(全国的にも高い)

<少子・高齢社会の進行>

- ・要介護高齢者(ねたまり・痴呆等)の増加
- ・一人あたりに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」ということだけでなく、「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おく