

健康よつかいどう 21 プラン

- 「豊かな人間関係の中で、生活に充実感を持って暮らせるまち」をめざして -



平成 20 年 3 月



四街道市

目 次

健康よつかいどう 21 プランの概要	1
1 プラン策定の背景	1
2 プランの目的	1
3 プランの位置づけ	2
4 プランの期間	3
5 プランの 8 つの特色	4
6 市民の健康をめぐる動向	6
（ 1 ）人口の動向	6
（ 2 ）出生・死亡の動向	7
（ 3 ）医療の動向	9
（ 4 ）健康診査・健康診断の状況	11
（ 5 ）要介護者の状況	13
（ 6 ）就業構造	14
（ 7 ）健康意識	15
（ 8 ）食生活・運動	16
（ 9 ）喫煙・飲酒	17
（ 10 ）休養	18
7 基本理念と基本目標	19
（ 1 ）基本理念	19
（ 2 ）基本目標	19
8 プランの体系	20
健康づくりの推進	21
1 体の健康づくり	21
（ 1 ）生活習慣病予防	21
（ 2 ）健康の自己管理	24
（ 3 ）食生活・栄養	28
（ 4 ）身体活動・運動	33
（ 5 ）喫煙	39
（ 6 ）飲酒	43
（ 7 ）歯の健康	47
（ 8 ）薬物	51

(9) 性	5 3
2 心の健康づくり	5 6
3 地域づくり	6 0
ライフステージに応じた取り組み	6 5
1 乳幼児期(0~6歳ごろ)	6 6
2 学童期(7~12歳ごろ)	6 7
3 思春期(13~19歳ごろ)	6 8
4 青年~中年期(20~39歳ごろ)	6 9
5 中年~初老期(40~64歳ごろ)	7 0
6 高齢期(65歳以上)	7 1
プランの推進	7 3
1 推進方策	7 3
2 プランの進捗管理・評価	7 3
資料編	7 5
1 策定体制	7 5
2 策定経過	8 3
3 用語集	8 6

健康よつかいどう 21 プランの概要

健康づくりの推進

ライフステージに応じた取り組み

プランの推進

資料編

「健康よつかいどう 21 プラン」

発行日 平成 20 年 3 月
発 行 四街道市役所 健康福祉部 社会福祉課
四街道市鹿渡無番地
電 話 043-421-6121
F A X 043-424-2011