目 次

第1章 総論

1	計画策定の背景	··· 1
2	本計画の位置づけ······	··· 1
З	計画の期間······	···2
4	SDGsとの関連 ·······	···2

第2章 都城市の健康づくりにおける現状

1	人口動態の状況	··3
2	死因別死亡者の推移	·4
3	都城市国民健康保険の現状	6
4	都城市介護保険の現状	··6
5	みやこのじょう健康づくり計画21(第2次)等評価のアンケート調査	7
6	第2次計画の評価	7

第3章 第3次計画の基本方針

1	基本的な考え方(計画の体系)		12	2
---	----------------	--	----	---

第4章 分野別の健康課題と目標

健康	寿命の延伸・健康格差の縮小	13
個人	の行動と健康状態の改善	15
(1) 生	E活習慣の改善······	15
1	栄養·食生活	15
2	身体活動•運動	20
3	休養·睡眠	24
4	飲酒	27
5	喫煙	30
6	歯・口腔の健康	34
(2) 生	E活習慣病(NCDs)の発症予防・重症化予防	40
1	がん	40
2	循環器病	44
3	糖尿病	50
4	COPD	53
(3) 生	E活機能の維持・向上	55
社会	環境の質の向上	58
(1) 社	t会とのつながり・こころの健康の維持及び向上	58
(2) É	目然に健康になれる環境づくり	63
(3) 諸	進もがアクセスできる健康増進のための基盤の整備	65
	個人 (1) (1) (1) (2) (2) (3) (1) (2) (3) (1) (2) (3) (1) (2) (1) (2) (3) (1) (2) (1) (2) (3) (1) (1) (2) (3) (1) (1) (1) (1) (2) (3) (1) (1) (2) (3) (1) (1) (2) (3) (1) (2) (3) (1) (2) (3) (1) (2) (3) (1) (2) (3) (1) (2) (3) (1) (2) (3) (2) (2) (1) (2) (3) (2) (2) (2) (2) (2) (2) (2) (2) (2) (2	 (1) 生活習慣の改善 ① 栄養・食生活 ② 身体活動・運動 ③ 休養・睡眠 ④ 飲酒 ⑤ 喫煙 ⑥ 歯・口腔の健康 (2) 生活習慣病(NCDs)の発症予防・重症化予防 ① がん ② 循環器病 ③ 糖尿病 ④ COPD (3) 生活機能の維持・向上 社会環境の質の向上 (1) 社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上 (2) 自然に健康になれる環境づくり

4	ライ	、フコースアプローチを踏まえた健康づくり	37
((1)	こども	37
((2)	高齡者	71
((3)	女性	73
5	第	3次計画の指標一覧	74

第5章 資料編

1	用語の説明	79
2	計画策定までの経過	82