

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
3 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
------------------	----

第4章 分野別の健康課題と目標

1 健康寿命の延伸・健康格差の縮小	13
2 個人の行動と健康状態の改善	15
(1) 生活習慣の改善	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) 生活機能の維持・向上	55
3 社会環境の質の向上	58
(1) 社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上	58
(2) 自然に健康になれる環境づくり	63
(3) 誰もがアクセスできる健康増進のための基盤の整備	65

4 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり	67
(1) こども	67
(2) 高齢者	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