

目 次

はじめに 計画策定にあたって

第1節 計画策定の趣旨	-----	1
第2節 前計画の評価	-----	3

第Ⅰ章 基本的な考え方

第1節 基本目標と基本方針	-----	5
第2節 計画の位置づけ	-----	6
第3節 計画の期間	-----	6
第4節 計画の対象	-----	6

第Ⅱ章 延岡市の概況と特性

第1節 市の概要	-----	7
第2節 健康に関する概況	-----	8

第Ⅲ章 生涯健康づくりの推進

第1節 生活習慣病の予防	-----	14
1 がん	-----	14
2 循環器疾患	-----	17
3 糖尿病	-----	22
4 次世代の健康	-----	26
第2節 生活習慣の改善	-----	30
1 栄養・食生活	-----	30
2 身体活動・運動	-----	38
3 飲酒	-----	40
4 喫煙	-----	44
5 歯・口腔の健康	-----	46
第3節 社会生活に必要な機能の維持・向上	-----	49
1 高齢者の健康	-----	49
2 こころの健康・休養	-----	53
第4節 目標の設定	-----	56

第Ⅳ章 まちの健康づくり

第1節 地域における健康づくりの推進	-----	59
1 活動展開の視点	-----	59
2 健康長寿推進市民会議との連携 (市民活動の活性化)	-----	59
第2節 健康づくり推進のための環境整備	-----	62
第3節 適切な健康情報の発信	-----	63
第4節 これからの地域保健活動のあり方	-----	64

資料編