

第3次 健康かるいざわ21

【軽井沢町健康増進計画】

(素 案)

令和 年 月

軽井沢町

〈目 次〉

第1章 第3次健康かるいざわ21策定にあたって	1
(1) 計画策定の背景	1
(2) 健康増進対策の意義	2
(3) 計画の位置づけ	2
(4) 計画の期間	3
(5) 計画の策定体制	3
第2章 健康にかかる現状と課題	4
1 町の保健データ	4
(1) 町の人口	4
(2) 平均寿命、健康寿命	6
(3) 要介護認定者の状況	8
(4) 出生の状況	9
(5) 死亡の状況	10
(6) 医療費	11
2 国・県の動向	13
3 第2次健康かるいざわ21の達成状況	15
第3章 計画の基本的な考え方	21
1 基本理念	21
2 基本目標	21
3 基本方針	22
(1) 個人の行動と健康状態の改善	22
(2) 社会環境の質の向上	22
(3) ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり	22
4 計画の構成	24
第4章 健康づくりの目標と取組	25
★基本目標 健康寿命の延伸と健康格差の縮小	25
基本方針1 個人の行動と健康状態の改善	27
目標1 生活習慣の改善	27
①栄養・食生活	27
②身体活動・運動	31
③休養・睡眠	34
④飲酒	37
⑤喫煙	41
⑥歯・口腔の健康	46

目標2 生活習慣病（N C D s）の発症予防・重症化予防	50
目標3 生活機能の維持・向上	55
基本方針2 社会環境の質の向上	59
目標1 社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上	60
①社会とのつながり	60
②こころの健康	61
目標2 自然に健康になれる環境づくり	63
目標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
基本方針3 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり	67
目標1 子どもの健康づくり	67
目標2 高齢者の健康づくり	72
目標3 女性の健康づくり	75
第5章 計画の推進に向けて	78
1 健康増進に向けた取組みの推進	78
2 多様な分野における連携（推進体制）	78
3 周知・広報戦略	78