

(5) 健康の増進

市民の健康づくりのため健康増進計画を策定し、健康増進を推進します。

健康増進計画の策定と推進（健康推進グループ）

これからの、長寿社会を、心身ともに健やかで活力ある生活を送ることができるよう、健康的な生活習慣を身に付け、市民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組むことにより、健康で元気に生活できる期間、いわゆる「健康寿命」を伸ばすことを目指す「健康増進計画」を策定し、健康増進を推進します。

●平成16年度実績 健康増進計画策定

生活習慣の改善

1. 栄養と食生活について
2. 身体活動と運動について
3. 休養とメンタルヘルスについて
4. 歯と口腔について
5. たばこについて
6. アルコールについて

生活習慣病の予防

1. 糖尿病の予防について
2. 循環器系疾患の予防について
3. がんの予防について

年代別に 応じた健康づくり

1. 乳・幼児期
2. 学齢期
3. 青年期
4. 壮年期
5. 中年期
6. 高齢期

