

第2次健康日本21ちた計画

～みんなで健康ちたプラン～

平成25年3月

知 多 市

目 次

第1章 計画策定の趣旨

1 策定の背景	1
2 計画の位置づけ	2
3 計画の期間	2

第2章 知多市の現状と課題

1 人口と人口構成	3
2 死因別死亡率等	4
3 医療費の状況	6
4 介護給付費等の状況	7
5 特定健康診査の受診状況	7
6 課題のまとめ	8

第3章 基本的な方向

1 基本理念	9
2 基本目標	9
3 計画の体系図	10

第4章 健康づくりの取組

1 ちゃんと受けよう健診（検診）いろいろ	11
(1)がんの発症・重症化予防	11
(2)糖尿病の発症・重症化予防	13
2 ただしい（望ましい）生活習慣を末永く	15
(1)栄養・食生活	15
(2)身体活動・運動	17
(3)飲酒	19
(4)喫煙	21
(5)休養・こころの健康	23
(6)歯の健康	25
(7)次世代の健康	29
(8)高齢者の健康	31

第5章 生涯を通じた健康づくり

1	妊娠・出産期	33
2	乳幼児期（0～5歳）	34
3	少年期（6～14歳）	35
4	青年期（15～39歳）	36
5	壮年期（40～64歳）	37
6	高齢期（65歳～）	38

第6章 計画の数値目標

1	健やかに豊かな人生	39
2	ちゃんと受けよう健診（検診）いろいろ	39
3	ただしい（望ましい）生活習慣を末永く	40

第7章 計画の推進

1	計画の推進体制	43
2	計画の進行管理	43

■参考資料■	44
用語説明	45
知多市健康づくり推進会議設置要綱	48
知多市健康づくり推進会議委員名簿	52
作業部会員名簿	52