

# 「第5次健康うと21ヘルスプラン・食育推進計画」 【素案】



令和8年1月時点  
宇土市

※現時点の案であり、必要に応じて今後文章や図・表等の追加、削除等の修正を行います。

# 目 次

第1章 計画の概要	
1 計画策定の趣旨・目的	1
2 計画の位置付け	2
3 計画の期間	2
第2章 宇土市の現状	
1 本市の概況	3
2 統計からみる本市の現状	3
第3章 第4次計画の評価	
1 第4次計画の評価	10
第4章 計画の基本理念と施策の展開	
1 基本理念(めざすもの)、基本的方向	14
2 計画の体系図	16
3 施策の展開(対策)	
(1) 個人の行動と健康状態の改善	
1-1 生活習慣病の発症予防・重症化予防	
〈1〉がん	17
〈2〉循環器疾患	20
〈3〉糖尿病	39
1-2 生活習慣の改善	
〈1〉栄養・食生活	41
〈2〉身体活動・運動	49
〈3〉休養・睡眠(メディア)	54
〈4〉飲酒	58
〈5〉喫煙	60
〈6〉歯・口腔の健康	63
1-3 生活機能の維持向上	68
(2) 社会環境の質の向上	
2-1 社会とのつながり、こころの健康の維持向上	70
2-2 自然に健康になれる健康づくり	75
2-3 誰もがアクセスできる健康増進のための基盤整備	77
(3) ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり	
3-1 こどもと女性の健康	79
3-2 高齢者の健康	83
第5章 計画の推進	
1 目標の設定	87
2 推進体制(関係機関との連携)	91

## 【参考資料】

用語解説

