

「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

