

## はじめに

「一生涯健康で活力ある生活を。」は誰もが願うことです。

近年、生活環境の改善や医学の進歩により、名張市の平均寿命は男性 78.4 歳、女性 85.1 歳と延びています。

しかし一方では、出生率の低下にともない人口の高齢化が進み、食生活や運動習慣などを原因とする「生活習慣病」が増加し、さらに「認知症」や「寝たきり」などの要介護者も増加しております。

このため、名張市では、健康増進法（平成 14 年法律第 103 号）第 8 条の規定に基づき、名張市総合計画や地域福祉計画に即して「一次予防・健康づくり」や、「介護予防」に重点をおき、すべての市民が健やかに心豊かな生活が送れるように、一人ひとりが自ら健康づくりに取り組めるようなしくみや環境づくりを効果的に推進するため、「健康なばり 21 計画」を策定いたしました。

今後は、市民の皆様一人ひとりが、いきいきと笑顔いっぱいの日々を送ることができ、社会の実現を目指し、市民の皆様や地域関係団体と力を合わせて取り組んでまいります。

最後に、この計画の策定にあたり、ご尽力を賜りました健康なばり 21 計画策定委員の皆様には厚く御礼を申し上げますとともに、健康座談会において熱心に協議いただきました皆様ならびに健康アンケートなどに貴重なご意見を賜りました市民の皆様には心から感謝申し上げます、今後ともより一層のご理解とご協力をいただきますようお願い申し上げます。

平成 17 年 3 月

名張市長 亀井 利克