

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、生活環境は大きく変化をきたし、食事摂取の過剰や運動不足、ストレスなどにより、肥満、糖尿病及び糖尿病予備軍やがん死亡者が増加しております。

このような状況の中で、本市では国が推進する「健康日本 21」および「新健康フロンティア」を踏まえ、平成 17 年度に策定いたしました「健康なばり 21 計画」の検証を行い、今般「第 2 次　健康なばり 21 計画」を策定しました。

この計画は、名張市総合計画「理想郷プラン」において掲げた施策目標である「互いに認め合い支えあう、健康で安心できる暮らし」を実現するうえで重要な位置付けとなっています。

市民一人ひとりが、健康でいきいきとした日々を送ることができる社会の実現を目指し、地域づくりや市民団体、関係機関、企業などと協力し、健康づくり活動が地域で実践していけるよう具体的に取り組んでまいります。

今後は、市民の皆様が笑顔いっぱいの日々を送ることが出来ますよう、一層のご支援ご協力をお願いします。

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づくり推進協議会委員の皆様には厚くお礼を申し上げますとともに、健康アンケートなどに貴重なご意見やご提言をいただきました市民のみなさまに心から感謝申し上げます。

第1章	健康づくり計画の概要	1
1	計画の位置づけ	1
2	計画の性格	1
3	計画期間	2
第2章	名張市民の健康の状況	3
1	人口及び人口動態	3
2	健診等の状況	11
第3章	健康づくりの目標	19
1	市民のめざす健康像	19
2	健康づくり推進の体系	20
第4章	基本施策と施策の展開	21
1	健康づくりを支援するための環境・しくみづくり	21
	(1) 健康づくりに関する適切な知識と情報の提供	
	(2) 地域づくり組織と連携する健康づくりの推進	
	(3) 健康づくり関連組織の人材育成と活動支援	
2	一生涯を通じた健康づくり	25
	(1) 運動・身体活動の促進	
	(2) 栄養・食生活の改善	
	(3) 母子保健の推進	
	(4) メタボリックシンドローム予防	
	(5) がん予防	
	(6) 介護予防	
	(7) 歯科保健の推進	
	(8) こころの健康づくり	
第5章	計画推進のために	44
1	計画の管理	44
参考資料		45
資料1	第2次 健康なばり21計画策定経過	
資料2	健康づくり推進協議会委員	
資料3	健康ご意見番	
資料4	健康支援室アンケート	
資料5	特定健康診査質問票項目別割合	