

## 第5次健康なばり21計画及び第3次歯と口腔の健康づくり計画（案）【概要】

### 1. 計画の概要

#### (1) 計画の基本的な考え方

この計画は、健康増進法第7条第1項の国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針に基づき、同法第8条第2項に規定する市町村健康増進計画と名張市歯と口腔の健康づくり推進条例第8条の規定に基づく市民の生涯にわたる歯と口腔の健康づくりに関する施策を総合的かつ計画的に推進する計画とを一体的に策定するものです。

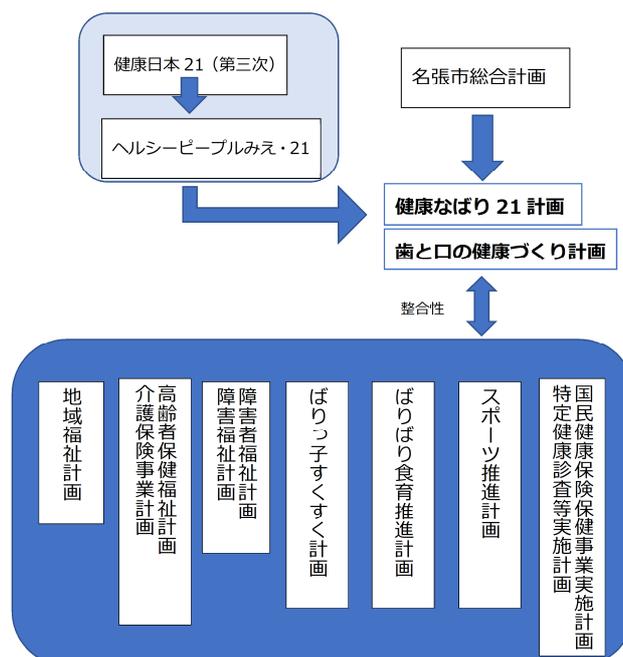
「第5次健康なばり21計画」の策定に当たっては、令和6年度から開始している国の「健康日本21（第三次）」を踏まえ、誰かとつながることが健康増進へもつながることをめざす姿とし、疾病予防及び健康づくりの推進に取り組みます。

#### (2) 計画の期間

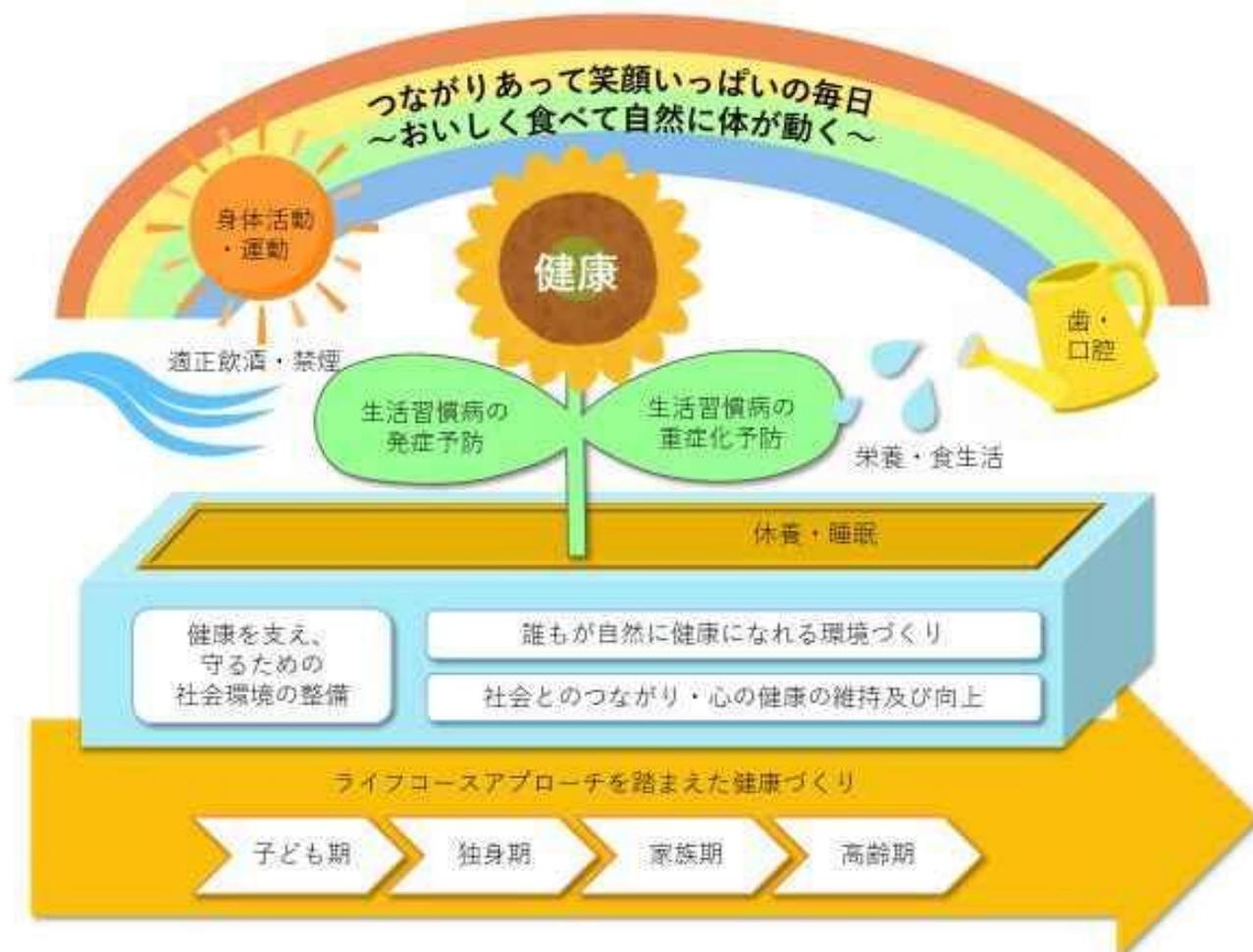
この計画の計画期間は、令和7年度から令和18年度までの12年間とします。

#### (3) 計画の位置付け

この計画は、国が進める「健康日本21（第三次）」の基本的な方針、「第3次三重の健康づくり基本計画（ヘルシーピープルみえ・21）」を踏まえて、「名張市総合計画」に従って、本市の健康づくりの推進に関する施策の総合的な指針を定めるものです。



- (4) 市民のめざす健康像  
 つながりあって笑顔いっぱいの毎日  
 ～おいしく食べて自然に体が動く～
- (5) 健康づくり推進の体系



## 2. 健康づくり推進の方針

### (1) 健康を支え、守るための社会環境の整備

ア. 誰もが自然に健康になれる環境づくり

イ. 社会とのつながり・心の健康の維持及び向上

多様な主体と連携・協働し居場所づくりや社会とのつながりを持つための支援を行い、健康の維持及び向上を図ります。

### (2) 生活習慣の改善と生活習慣病の発症予防・重症化予防の推進

ア. 栄養・食生活

イ. 身体活動・運動

ウ. 休養・睡眠

エ. 飲酒・喫煙

オ. 生活習慣病（がん・循環器・糖尿病）の発症予防・重症化予防

市民一人一人が、子ども期・独身期・家族期・高齢期の各ライフステージに特有の健康づくりについて取組を進め、ライフコースアプローチを踏まえた健康づくりを推進します。

### 3. 歯と口腔の健康づくり推進の方針

(1) 歯と口腔の健康づくりを推進する方向性

(2) 一生涯を通じた歯と口腔の健康づくり

歯と口腔の健康と全身の健康の関係が明らかになっていることから、保健指導の充実や定期的な歯科検診の受診勧奨に努めます。それぞれのライフステージの特性を踏まえ、生涯を通じた切れ目ない歯と口腔の健康づくりを推進します。

### 4. 計画推進のために

健康づくり推進の方針に係る数値等目標を定め、毎年度、目標に対する取組の進捗状況を確認・検証します。また、名張市まちじゅう元気推進協議会により施策の実施、評価を行い、計画の的確な進行管理を行います。

目標設定後6年（令和12年度）を目途に中間評価を実施し、取組の在り方や重点的に取り組むべき課題等を弾力的に見直します。