

目 次

第1章	計画策定の背景と基本的な考え方	1
1	計画策定の背景と趣旨	1
2	計画の位置づけ	2
3	計画の期間	3
第2章	三島市の健康に関する現状と課題	4
1	人口	4
2	保健・医療	9
3	市民が望む三島市の将来像・施策満足度	13
第3章	基本方針	15
1	計画の基本理念	15
2	計画の構成	16
3	施策の体系	18
第4章	重点プロジェクト	20
第5章	健康分野ごとの取り組み	22
1	栄養・食生活	22
2	運動・スポーツ	32
3	こころの健康	42
4	たばこ・アルコール	53
5	歯と口の健康	61
6	健康管理	70
7	いきがい・地域づくり	80
第6章	計画推進と評価	91
1	計画の推進体制	91
2	計画の評価	92

資料編	93
1 策定の記録	93
1. 三島市健康づくり推進協議会	93
2. 三島市歯科保健推進会議	94
3. 健康増進計画策定庁内検討委員会	95
4. 健康づくり計画策定 会議スケジュール	96
2 健康と生活習慣に関するアンケート調査	97
1. アンケート調査の方法	97
2. 主な調査項目	97
3. 配布、回収	97
4. アンケートの表・グラフの見方	97
3 用語集	98

<コラム 目次>

BMIの限界	25
ま・ご・わ・や・さ・し・い	27
食事バランスガイド	28
有酸素運動は脂肪の燃焼に効果的	33
運動能力とこころの発達に“つながるあそび”	34
健康寿命を延ばすカギ！メタボの次はロコモ	36
ウォーキングのすすめ	38
早寝・早起きの生活を目指しましょう	44
快適な睡眠のための7箇条	46
こころの健康とストレス解消	49
ゲートキーパー	52
たばこが妊婦や胎児に与える影響	55
節度のある飲酒を心がけましょう	56
COPD（慢性閉塞性肺疾患）とは	58
歯周病ってどんな病気？	63
8020 推進員活動	68
「がんを防ぐための 新 12 か条」	72
保健委員会	86
ソーシャル・キャピタルと健康	87