

# 目 次

序 章 計画策定にあたって .....	1
1 計画策定の趣旨 .....	2
2 計画の位置づけ .....	2
3 計画の期間 .....	3
第1章 塩尻市の概況と特性 .....	5
1 塩尻市民の健康をとりまく状況 .....	6
(1) 人口構成 .....	6
(2) 出生と死亡 .....	7
(3) 介護保険 .....	9
(4) 国民健康保険と後期高齢者医療 .....	12
(5) 医療の状況 .....	13
(6) 健康診査等 .....	13
第2章 前計画の取り組みの評価と今後の課題 .....	17
1 これまでの健康増進の取り組み .....	18
2 前計画の評価 .....	19
(1) 全体の評価結果 .....	19
(2) 基本施策別の評価結果 .....	23
(3) 今後の課題 .....	25
第3章 計画の基本的な方向 .....	27
1 計画の目的 .....	28
2 目指す姿の実現に向けた基本施策 .....	28
3 施策体系 .....	31
第4章 施策の展開 .....	33
基本施策 1 がん及び生活習慣病の発症予防と重症化予防の推進 .....	34
推進施策 1 がんの発症予防と早期発見(重点施策) .....	34
推進施策 2 脳血管・虚血性心疾患の発症予防と重症化予防(重点施策) .....	36
推進施策 3 糖尿病の発症予防と重症化予防(重点施策) .....	40
基本施策2 ライフコースを踏まえた個人の行動と健康状態の改善 .....	42
推進施策 4 望ましい食習慣の定着(塩尻市食育活動推進プログラム「楽食・育膳」) .....	42
推進施策 5 妊娠期から子育て期までの伴走型相談支援の充実(重点施策) .....	46

推進施策 6	口腔機能の維持・向上	48
推進施策 7	むし歯及び歯周病のない者の割合の増加	48
推進施策 8	成人の喫煙率の減少	50
推進施策 9	適正量以上の飲酒をしている者への働きかけ	52
推進施策 10	身体活動量の増加及び運動習慣の定着化	54
推進施策 11	自殺対策の推進(塩尻市自殺対策計画)	56
推進施策 12	子どもの適切な生活習慣の維持	62
推進施策 13	介護予防	64
基本施策 3	健康を支え、守るための社会環境の質の向上	66
推進施策 14	ゆるやかにつながる地域づくり	66
推進施策 15	多様な活動主体による自発的取り組みの推進	67
推進施策 16	地域特性や課題の把握と共有化	68
◇	用語解説	70
	(本文中 * がある語句)	