

1 健康意識を高める

【目標指標】P44

項目	指標	対象	現状値	目標値
生活習慣病とその原因を知っている	がん、脳卒中、心臓病、糖尿病、COPDとその原因を知っている人の割合	成人	72.8%	増やす
適正体重を知っている	適正体重を知っている人	成人	76.6%	増やす
		シニア	81.4%	増やす
こころの健康に関心をもつ	こころの健康に関心を持っている人の割合	成人	66.5%	増やす

2 正しい生活習慣を実践する

(1) 栄養・食生活

【目標指標】P48

項目	指標	対象	現状値	目標値
食事の塩分を減らす	食品中の塩分を確認している人の割合	成人	56.7%	増やす
		シニア	68.7%	増やす
野菜の摂取量を増やす	野菜を意識的に多く食べるようにしている人の割合	成人	13.3%	増やす
		シニア	20.6%	増やす

(3) 休養・睡眠

【目標指標】P52

項目	指標	対象	現状値	目標値
十分な睡眠をとる	必要な睡眠時間をとれている人の割合	成人	63.7%	増やす
		シニア	84.3%	増やす

(5) 喫煙

【目標指標】P58

項目	指標	対象	現状値	目標値
たばこの害(煙)から守る・周囲に煙を吸わせない	1か月間に受動喫煙を経験した事のある人の割合	成人・シニア	14.9%	減らす

(7) こころ

【目標指標】P63

項目	指標	対象	現状値	目標値
ストレスとうまくつきあう	ストレスとうまくつきあっている人の割合	成人	69.8%	増やす
		シニア	79.9%	増やす
深刻な悩みを抱え込まずに相談する	深刻な悩みを抱え込まずに相談できる人の割合	成人	59.1%	増やす
		シニア	58.2%	増やす

3 自らの健康管理ができる

(2) 病気と事故の予防

【目標指標】P67

項目	指標	対象	現状値	目標値
事故の予防	家庭内での事故予防対策をしている割合	シニア	60.2%	増やす

(3) 早期発見・早期治療

【目標指標】P69

項目	指標	対象	現状値	目標値
治療を継続する	(疾患ありの人)治療・服薬を継続している人の割合	成人	37.7%	増やす
		シニア	68.7%	増やす

4 健康を支える環境をつくる

(1) 地域とのつながり

【目標指標】P71

項目	指標	対象	現状値	目標値	
自分の住む地域とのつながりをもつ	自分の住む地域とのつながりを持つ人の割合	あいさつをする	成人・シニア	65.2%	増やす
		グループ活動に参加する	成人・シニア	34.9%	増やす
		地域の安全を見守る	成人・シニア	10.1%	増やす

(2) 健康づくり活動

【目標指標】P72

項目	指標	対象	現状値	目標値
健康づくりを目的とした活動に主体的に関わる	健康づくりを目的とした活動に主体的に関わる人の割合	成人	28.7%	増やす
		シニア	35.3%	増やす

食育推進計画

(2) 食育推進項目

【目標指標】P79

項目	指標	対象	現状値	目標値
食生活を実践する力を身につける	食事バランスを理解し、食事を整えることができる人の割合	成人	65.7%	増やす
食の大切さや食文化を伝える	食の大切さや食文化を子どもたちへ伝えている人の割合	成人	59.8%	増やす
		シニア	70.6%	増やす