

# 健康こまつしま 21 第 2 次計画

平成 26 年 3 月  
小松島市



## 目次

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| 序章 計画策定にあたって.....             | 1  |
| 1. 計画策定の趣旨 .....              | 1  |
| 2. 計画の基本的な方向.....             | 1  |
| 3. 計画の性格.....                 | 1  |
| 4. 計画の期間.....                 | 2  |
| 5. 計画の対象.....                 | 2  |
| 6. 目標の設定と評価 .....             | 2  |
| (1) 目標の設定 .....               | 2  |
| (2) 目標の評価 .....               | 2  |
| 第1章 小松島市の概況と特性.....           | 3  |
| 1. 小松島市の概況 .....              | 3  |
| 2. 健康に関する概況 .....             | 4  |
| (1) 人口構成.....                 | 5  |
| (2) 死亡.....                   | 6  |
| (3) 介護保険.....                 | 7  |
| (4) 介護保険からみた健康寿命 .....        | 8  |
| (5) 後期高齢者医療.....              | 9  |
| (6) 国民健康保険 .....              | 9  |
| (7) 出生.....                   | 12 |
| 3. 市の財政状況に占める社会保障費.....       | 13 |
| 第2章 具体的目標と取り組み .....          | 14 |
| 1. 前計画の評価 .....               | 14 |
| 2. 生活習慣病の予防 .....             | 16 |
| (1) がん.....                   | 16 |
| (2) 循環器疾患 .....               | 23 |
| (3) 糖尿病.....                  | 32 |
| 3. 生活習慣・社会環境の改善 .....         | 37 |
| (1) 栄養・食生活 .....              | 37 |
| (2) 身体活動・運動.....              | 50 |
| (3) 飲酒.....                   | 52 |
| (4) 喫煙.....                   | 55 |
| (5) 歯・口腔の健康.....              | 58 |
| (6) こころの健康・休養 .....           | 62 |
| 第3章 計画の推進.....                | 65 |
| 1. 健康増進に向けた取り組みの推進.....       | 65 |
| (1) 活動展開の視点.....              | 65 |
| (2) 関係機関との連携.....             | 65 |
| 2. 健康増進を担う人材の育成 .....         | 67 |
| 資料編.....                      | 69 |
| 1. 用語説明.....                  | 69 |
| 2. 「健康こまつしま21第2次計画」策定経過 ..... | 71 |
| 3. 小松島市健康づくり推進協議会委員名簿 .....   | 71 |