

目次

第1章 計画策定にあたって	1
1. 計画策定の背景と趣旨	1
2. 計画の位置づけ	1
3. 計画期間	2
第2章 健康トライ21（第2次）最終評価を踏まえた現状と課題	3
1. 健康トライ21（第2次）の最終評価	3
1) 最終評価の方法	3
2) 最終評価の概要	3
2. 最終評価からの課題と今後の方向性	15
第3章 健康トライ21（第3次）の基本的な方向性	16
1. 基本理念	16
2. 基本的な方向性について	17
1) 健康寿命の延伸・健康格差の縮小	18
2) 個人の行動と健康状態の改善	18
3) 社会環境の質の向上	18
4) ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり	19
3. SDGsとの関連性	20
第4章 目標の設定	21
1. 目標の設定と評価	21
1) 目標の設定と評価	21
2) 目標の設定方法	21
3) 目標の評価	21
2. 具体的な目標	22
1) 健康寿命の延伸・健康格差の縮小	22
2) 個人の行動と健康状態の改善	29
(1) 生活習慣の改善	29
〈1〉栄養・食生活	29
〈2〉身体活動・運動	42
〈3〉休養・睡眠	50
〈4〉飲酒	54
〈5〉喫煙	59
〈6〉歯・口腔の健康	63
(2) 生活習慣病（NCDs）の発症予防・重症化予防	68
〈1〉がん	68
〈2〉循環器病	73

〈3〉糖尿病	81
〈4〉COPD	86
(3) 生活機能の維持・向上	90
3) 社会環境の質の向上	100
(1) 社会とのつながり・こころの健康維持・向上	100
(2) 自然に健康になれる環境づくり	108
(3) 誰もがアクセスできる健康増進のための基盤の整備	111
4) ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり	116
(1) 子ども	116
(2) 高齢者	120
(3) 女性	125
第5章 計画の推進体制	129
資料編	131
用語の説明	141