

目 次

第1章	計画の策定にあたって	
1	計画策定背景と趣旨	1
2	計画の位置づけ	1
3	計画の期間	2
4	計画の策定体制	2
5	実情の把握及び評価検証	2
	第4期健康増進計画・自殺対策計画策定に係る懇談会	3
	「健康増進計画評価及び現状把握調査」	4
第2章	社会環境の変化と健康の現状	
1	人口構造の変化	5
2	平均寿命と健康寿命	7
3	町民の健康意識と生活全般に対する意識	9
4	疾病等の状況	10
第3章	第3期健康増進計画の実施状況	
1	生活習慣を改善した健康づくり	25
2	生活習慣病等の発症予防と重症化予防で取り組む健康づくり	37
3	地域で支える健康づくり	44
第4章	計画の基本理念と体系	
1	計画の基本理念	45
2	計画の体系	46
第5章	第4期健康増進計画	
1	重点的な方針	47
2	基本施策	47
3	計画の目標の設定と評価	48
4	基本施策の展開	49
I	生活を改善した健康づくり	49
	(1) 栄養と食生活	49
	(2) 運動と身体活動	51
	(3) 休養	53
	(4) 飲酒と喫煙	55
II	生活習慣病等の発症予防と重症化予防	57
	(1) がん対策	57
	(2) メタボリックシンドローム対策	59
	(3) 歯と口腔の健康	61
	(4) 高齢者の健康	63

Ⅲ 地域で支える健康づくり	6 5
（１）生涯を通じた主体的・自発的な健康づくり活動の促進と支援	6 5
（２）地域コミュニティ活動や多様な分野との連携・連動による健康づくり の取り組み	6 6
（３）小国町の健康資源を活用した活動の展開	6 7
第 6 章 自殺対策計画	
1 重点的な方針	6 8
2 基本施策	6 8
3 計画の目標の設定と評価	6 8
4 基本施策の展開	6 9
Ⅰ 相互支援体制の整備	
（１）自殺に対する啓発と周知	6 9
（２）自殺対策を推進・支援する人材の育成	7 0
Ⅱ 自殺ハイリスク者への支援	7 1
（１）生きることへの支援の推進	7 1
（２）関係機関との連携	7 2
第 7 章 計画の推進体制	7 3