

目 次

第1章	倉吉市いきいき健康・食育推進計画の概要	1
1	計画策定の背景と趣旨	2
2	計画の期間	3
3	計画の位置づけ	3
4	計画策定の経過	4
5	計画の構成	4
第2章	倉吉市の概況	7
1	人口動態の状況	8
2	市民の健康状況	11
第3章	前計画の目標の達成状況	31
1	改善事項と改善を要する事項	32
第4章	健康づくりの方向性	33
1	健康寿命の延伸	36
2	個人の行動と健康状態の改善	39
	Ⅰ 生活習慣の改善	
	① 栄養・食生活（食育）	40
	② 身体活動・運動	46
	③ 休養・こころの健康	48
	④ 喫煙	51
	⑤ 飲酒	53
	⑥ 歯・口腔の健康	55
	Ⅱ 生活習慣病の発症予防／重症化予防	
	⑦ がん	58
	⑧ 循環器病・糖尿病	61
	⑨ COPD（慢性閉塞性肺疾患）	65
3	社会環境の質の向上	66
4	ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり	68
第5章	推進体制	71
1	取組方針	72
2	推進体制	72
3	倉吉市健康づくり推進協議会委員	73
資料編		75