

第3章 7つの分野の取組

健康を保持・増進し、健康寿命[※]を延伸するためには、病気の予防はもちろんのこと、市民一人ひとりが健康に関心をもち、積極的に健康づくりに取り組むことが大切です。

日常生活において、健康を保持・増進するために必要なこととして、前回の計画同様に生活習慣に関する7つの分野（「栄養・食生活」、「運動・身体活動」、「休養・こころの健康」、「たばこ」、「アルコール」、「歯の健康」、「病気の予防」）に分け、課題抽出を行い、課題解決のための事業を推進していきます。

