

つくばみらい市健康増進計画  
健康つくばみらい21  
(案)

つくばみらい市

## 目 次

### 第1章 計画の基本的考え方

1	計画策定の背景	1
2	計画の位置づけ	1
3	計画の期間	2
4	アンケート調査の実施	2
5	計画の基本目標	3

### 第2章 現状と課題

1	市の概況	4
2	人口等の状況	5
3	疾病等の状況	7
4	健康診査の状況	11
5	要支援・要介護者の状況	15
6	課題	16

### 第3章 各分野の取り組み

1	運動	17
2	栄養・食生活	20
3	休養・こころの健康	26
4	喫煙・飲酒	29
5	口腔	33
6	健康管理	36
7	がん予防	39

### 第4章 計画の推進

1	計画の周知	43
2	自主団体の育成	43
3	学校保健との連携	43
4	計画の評価	43

### 資 料

1	アンケート結果	44
---	---------	----