

第三次長野市健康増進・食育推進計画



シンボルマーク
“なっぴい”

ながの健やか プラン21

すべての市民が支え合い、健やかで心豊かな暮らしを実感
できるまちを目指して～健やか未来都市“ながの”～



長野市

◇シンボルマーク “なっぴい” について

“なっぴい”の愛称とシンボルマークは公募し、審査の上、決定したものです。“なっぴい”には、「ながの市民みんなが健康でハッピーになれるように」との願いが込められています。

また、シンボルマークについては、長野市の頭文字「な」をモチーフにキャラクター化し、親しみやすいデザインとしました。両手を挙げてジャンプする姿により、「健康」を表現しています。オレンジ色は「健康的」、紺色は「たくましさ」を意味しています。

はじめに

健康は、疾病や障害の有無にかかわらず、健やかで心豊かに暮らすための基本であり、市民普遍の願いであります。

市民の平均寿命や健康寿命（健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間）は、現在、全国トップ水準にあります。が、糖尿病予備群の割合が全国より高いこと、日常生活における運動量の減少、働き盛り世代の肥満の増加、若年層の朝食欠食など様々な健康課題が山積しています。



また、少子高齢社会の到来により、医療費及び介護給付費の増加が予想され、健康寿命の更なる延伸が課題となる中、市民の皆様が健やかで心豊かな暮らしを実感できるお手伝いをするため、このたび、「ながの健やかプラン21」を策定いたしました。

子どもの頃からの運動やスポーツ、食育や食生活の改善、こころの健康づくりなどの取組を包括的に推進するとともに、生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底、並びに地域で行われる様々な健康づくり活動の支援等を通じて、活力ある長野市を目指してまいります。

推進に当たっては、市民の皆様をはじめ地域、学校、職場、関係機関・団体、行政が連携し、一体となって個人の健康づくりをしっかりと支えていくことが重要となりますので、皆様のご理解、ご協力をお願いします。

結びに、本計画の策定に当たり、熱心なご審議を賜りました長野市健康増進・食育推進審議会の委員の皆様をはじめ、貴重なご意見をいただきました市民の皆様や関係各位に深く感謝を申し上げます。

平成29年3月

長野市長 加藤 久雄

目次

第1章 計画の策定にあたって

1	計画策定の背景	1
2	計画策定の趣旨	1
3	計画の位置づけ	2
4	計画の期間	3
5	計画の策定体制	3
6	市民の健康状況	4
7	前計画の評価と課題	12

第2章 計画の基本的な考え方

1	基本理念（目指す姿）	14
2	計画全体の目標（成果）	17
3	計画の基本的な方向（柱）	19
4	ライフステージの設定	20

第3章 具体的な施策の展開

基本的方向1 健康に関する生活習慣の改善

(1)	身体活動・運動・スポーツ	21
(2)	栄養・食生活、食育	25
(3)	こころの健康・休養	30
(4)	喫煙	35
(5)	飲酒	39
(6)	歯・口腔の健康	42

基本的方向2 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底

(1)	がん	46
(2)	循環器疾患	50
(3)	糖尿病	55

基本的方向3 健康を支え、守るための社会環境の整備

(1)	地域のつながり・きずな、支え合いの強化	58
-----	---------------------	----

第4章 計画の推進・評価

1 計画の推進体制	63
2 計画の進行管理	63
目標（指標）一覧	65
参考資料	70