

# ながの健やかプラン21

## (第二次)

令和6年度～令和11年度



シンボルマーク  
“なっぴい”

第四次長野市健康増進計画  
第四次長野市食育推進計画



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ています。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。

# 目次

<b>第1章 計画の策定に当たって</b> .....	<b>1</b>
1 計画策定の趣旨 .....	1
2 計画の位置付け .....	2
3 計画の期間 .....	3
4 計画の策定体制 .....	3
<b>第2章 市民の健康に関する状況</b> .....	<b>4</b>
1 市民の健康状況 .....	4
2 前計画の評価と市民の健康に関する課題 .....	20
<b>第3章 計画の基本的な考え方</b> .....	<b>25</b>
1 基本理念（目指す姿） .....	25
2 計画全体の目標 .....	25
3 計画の基本的方向 .....	27
4 計画の全体像 .....	28
<b>第4章 具体的な施策の展開</b> .....	<b>29</b>
基本的方向1 市民の生活習慣病の発症予防・重症化予防と生活機能の維持・向上 .....	29
分野1 循環器病 .....	29
分野2 糖尿病 .....	45
分野3 がん .....	58
分野4 COPD（慢性閉塞性肺疾患） .....	64
分野5 フレイル .....	70
基本的方向2 市民の生活習慣・保健行動の改善 .....	78
分野1 栄養・食生活、食育 .....	78
分野2 身体活動・運動 .....	89
分野3 こころの健康・休養 .....	96
分野4 飲酒 .....	105
分野5 喫煙 .....	112
分野6 歯・口腔の健康 .....	120
基本的方向3 市民の行動を支える社会環境整備の推進 .....	128
<b>第5章 計画の推進・評価</b> .....	<b>137</b>
1 計画の推進体制 .....	137
2 計画の進捗管理 .....	137
3 計画の評価 .....	138

資料編.....	139
1 関係法令等.....	139
2 長野市健康増進・食育推進審議会委員名簿.....	142
3 長野市健康増進・食育推進委員会構成所属.....	142
4 計画策定の経過.....	143
5 健康づくりに関するアンケート.....	144
6 用語解説.....	145

本文中、\*を付している用語については、資料編6に解説を掲載しています。