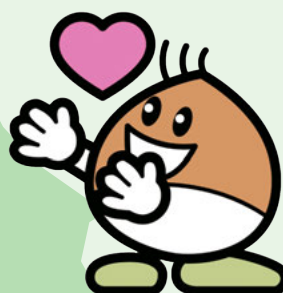


第3次健康りっとう21

すべての世代の“あなた”のための健康づくり

令和6(2024)年度 ▶ 令和17(2035)年度



健康で豊かな生活ができるまち 栗東

～誰もが安心して暮らせる元気都市～



令和6(2024)年3月

栗東市

はじめに



生涯にわたって健康で、自分らしく、いきいきと暮らし続けることは、誰もが望む私たち共通の願いです。令和元（2019）年度末から新型コロナウイルス感染症の感染拡大とそれに伴う社会の変化を通じ、改めて健康に対する意識が高まっており、「健康寿命の延伸」が重要であると考えています。

本市では、平成 26（2014）年に「第2次 健康りっとう 21」を策定し、様々な健康づくりに取り組んでまいりました。この度、令和5（2023）年度で計画期間が終了することから、これまでの施策や事業等の進捗、評価を踏まえ、新たな課題にも対応した「第3次 健康りっとう 21」を策定しました。

本計画は、国や県の健康づくりに関する動向を踏まえつつ、「栄養・食生活」「身体活動・運動」「休養・こころの健康」「歯・口腔の健康」「たばこ・アルコール」「健（検）診と健康管理」「生涯を通じた健康づくりを支える社会環境の整備」の7つの分野における目指す方向性を掲げ、行政をはじめ、地域・関係団体、学校・園、市民の皆さま、それぞれの取組を示しています。

目指す姿として掲げる「健康で豊かな生活ができるまち 栗東～誰もが安心して暮らせる元気都市～」の実現を目指し、市民の皆さまとともに、本計画の推進に努めてまいりますので、より一層のご支援とご協力を賜りますよう、よろしくお願いいたします。

結びに、本計画の策定にあたり、ご尽力いただきました「栗東市健康づくり推進協議会」の皆さまをはじめ、アンケート調査にご協力いただいた皆さま、及び関係者の皆さまに心からお礼申し上げます。

令和6（2024）年3月

栗東市長 **竹村健**

目次

第1章 計画の策定にあたって.....	1
1 計画の背景・趣旨.....	2
2 計画の位置づけと期間.....	4
3 計画の策定体制.....	6
4 健康づくりの考え方.....	8
5 健康づくりと持続可能な開発目標（SDGs）.....	9
第2章 栗東市の健康づくりの現状と課題.....	11
1 第2次健康りっとう21の評価・総括.....	12
第3章 計画の基本方針.....	27
1 目指す姿.....	28
2 基本目標.....	29
3 第3次健康りっとう21の概念図.....	30
第4章 健康づくりの取り組み.....	31
基本目標1 健康を支える生活習慣の改善.....	32
1 栄養・食生活.....	32
2 身体活動・運動.....	41
3 休養・こころの健康.....	49
4 歯・口腔の健康.....	56
5 たばこ・アルコール.....	62
基本目標2 生活習慣病の発症予防と重症化予防の推進.....	69
6 健（検）診と健康管理.....	69
基本目標3 心身の健康を支える社会環境の質の向上.....	74
7 生涯を通じた健康づくりを支える社会環境の整備.....	74
資料編.....	79
1 計画策定の経過.....	80
2 栗東市健康づくり推進協議会設置要綱.....	82
3 市民の健康を取り巻く現状.....	85
4 生活と健康に関するアンケート調査（抜粋）.....	115
5 用語解説集.....	132