

# 第2次健康きみつ21

平成25年度～平成35年度



君津市  
マスコットキャラクター  
きみぴよん

平成25年3月

君津市

## はじめに



君津市では、市民一人ひとりが、健康で安心して心豊かに暮らすことができるよう、平成23年3月に改訂した「健康きみつ21第2期」により、更なる生活習慣病対策の充実に取り組んでまいりました。

急速に進む少子高齢化や疾病構造の変化を踏まえ、国では、生活習慣病の予防や社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上等を図り、健康寿命の延伸や健康格差の縮小を目指す「二十一世紀における第二次国民健康づくり運動（健康日本21（第二次）」が平成25年度からスタートします。

市ではこれに合わせ、平成19年に策定した「君津市母子保健計画」を統合し、対象を全市民に拡大した「第2次健康きみつ21」を新たに策定いたしました。今後も、「一人ひとりを主役にみんなで支えあう健康なまちづくり」の実現に向け、家庭・地域・行政・関係機関などと連携し、計画を推進していきます。

市民の皆様には、健康づくりを実践するための具体的な目標を掲げ、積極的に取り組んでいただきますよう、お願い申し上げます。

この計画の策定にあたり、貴重なご意見、ご提言をいただきました市民の皆様、関係機関の皆様にご心より感謝申し上げます。

平成25年3月

君津市長 鈴木 洋 邦

# 目 次

## 第Ⅰ章 計画の基本的な考え方

1 計画策定の趣旨 .....	2
2 計画の性格 .....	6
3 計画の期間 .....	6
4 計画の対象 .....	6

## 第Ⅱ章 君津市の概況

1 市の地勢 .....	8
2 健康に関する概況 .....	9
3 市の財政状況に占める社会保障費 .....	18

## 第Ⅲ章 課題別の実態と対策

1 次世代の健康づくり【重点施策】 .....	20
2 生活習慣・社会環境の改善	
(1) 栄養・食生活・食育【重点施策】 .....	23
(2) 身体活動・運動 .....	44
(3) 飲酒 .....	49
(4) 喫煙 .....	54
(5) 休養 .....	57
3 生活習慣病の予防	
(1) がん .....	59
(2) 循環器疾患【重点施策】 .....	66
(3) 糖尿病【重点施策】 .....	74
(4) 歯の健康 .....	79
4 こころの健康 .....	82
5 目標の設定 .....	87

## 第Ⅳ章 計画の推進

1 健康増進に向けた取り組みの推進 .....	94
2 計画の評価 .....	95

## 資 料

1 君津市健康づくり推進協議会委員名簿 .....	98
2 君津市健康づくり推進委員 .....	99