



目次

第1章 計画の概要 1

1. 計画策定の趣旨 1
2. 計画の目的と基本方針 1
3. 計画の位置づけと他計画との整合性 2
4. 計画の期間 3

第2章 秩父別町を取り巻く状況 4

1. 秩父別町の人口と将来推計 4
2. 出生の状況 6
3. 平均余命・平均自立期間と死亡の状況 7
4. 国保加入者その他の医療保険の加入状況 8
5. 後期高齢者の状況 9

第3章 よりよい生活習慣の取り組み 10

- 1節. 食生活と栄養 10
- 2節. 身体活動と運動 16
- 3節. アルコール・たばこ 18
- 4節. 歯・口腔の健康 21

第4章 生活習慣病(NCDs)の発症予防と重症化予防 25

- 1節. がん予防 25
- 2節. 生活習慣病予防 30

第5章 生活機能の維持・向上 34

- 1節. こころの健康 34
- 2節. 高齢者の健康と身体機能の維持向上 42

第6章 ライフコースアプローチ 46

- 1節. こどもの健康 46
- 2節. 女性の健康 52

第7章 計画の推進体制 54