目　　　次

**第 １ 編　総論**

第 １ 章　計画の基本的な考え方

１　計画改定の背景と趣旨……………………………………………………… １

２　「健康たかおか輝きプラン」（平成25年度～29年度）の目標・評価 ……… １

３　計画の目標体系と考え方 ………………………………………………… ３

1. 基本理念
2. 基本目標
3. 重点取り組み

４　計画の位置付け……………………………………………………………… ４

５　策定体制……………………………………………………………………… ５

６　計画の期間…………………………………………………………………… ５

第 ２ 章　高岡市の健康に関する現状

１　人口動態 　…………………………………………………………………… ６

２　平均寿命と健康寿命　　……………………………………………………… 11

３　健康状況　 …………………………………………………………………… 12

４　生活習慣（平成28年度 健康づくりに関する市民行動調査）　…………… 17

**第 ２ 編　健康づくりの推進**

第 １ 章　望ましい生活習慣の確立と生活習慣病の発症予防…………………… 23

１　青壮年期の健康

1. 栄養・食生活 ………………………………………………………………… 24
2. 身体活動・運動 ……………………………………………………………… 27
3. 歯の健康 …………………………………………………………………… 30
4. タバコ ………………………………………………………………………… 32
5. 心の健康・休養 ……………………………………………………………… 35

２　次世代の健康 ……………………………………………………………… 38

３　高齢期の健康　……………………………………………………………… 41

４　人とのつながり ……………………………………………………………… 45

第 ２ 章　生活習慣病の重症化予防

１　がん ………………………………………………………………………… 48

２　循環器疾患 ………………………………………………………………… 51

３　糖尿病 ……………………………………………………………………… 54

４　慢性閉塞性肺疾患（ＣＯＰＤ） ……………………………………………… 57

第 ３ 章　住む人が健康になるまちづくり　～ソーシャルキャピタルを活かした健康づくり～

１　地域で取り組む健康づくり ………………………………………………… 59

２　健康を支え、守るための環境づくり ………………………………………… 68

**第　３ 編　健康づくり市民行動目標「健康たかおか😊10か条」** …………………… 74

**第 ４ 編　計画の推進体制**

１　推進体制 …………………………………………………………………… 75

２　計画の推進における役割分担 …………………………………………… 75

３　計画の進捗管理と評価 …………………………………………………… 78

資料編………………………………………………………………

資料１　策定の経緯………………………………………………………………… 81

資料２　高岡市健康づくり推進協議会 …………………………………………… 82

資料３　高岡市健康づくり推進協議会 高岡市健康増進計画策定部会………… 85

資料４　健康づくり市民行動目標「健康たかおか😊10か条」　解説……………… 87

* 計画中の表、グラフ等で掲載している年号(H○○等)は、平成○○年です。
* 第２編健康づくりの推進等における「目標」は、注釈のあるものを除き、平成33年（2021年）の目標です。