

4 計画の体系

第2次健康長崎市民21計画の体系図

(長崎市が目指す姿) 市民が健やかで心豊かに生活できる活気あるまち

(大目標) 健康寿命の延伸

<重点目標>

生活習慣病の発症及び重症化予防

<長崎市が取り組む健康7分野>

① 栄養・食生活

② 身体活動・運動

③ 健康チェック
(特定健診・がん検診を受ける)

④ こころの健康

⑤ 禁煙

⑥ 歯・口腔の健康

⑦健康づくりをすすめるための環境づくり

<前期5年間の重点取り組み>

- 重点1. 毎日プラス1皿 野菜を増やそう
- 重点2. 毎日プラス10分 からだを動かそう
- 重点3. 年1回健診、がん検診を受けよう

<今後5年間の取り組み>

- ～健康7分野について対象者を明確にした健康づくり～
- I 市民自らが行う取り組み
- II 市民の主体的な取り組みへの支援・環境づくり