

目 次

第1章	計画の基本的な考え方	1
I	計画策定の背景と目的	1
II	健康づくりに関連する法令・施策等	1
III	計画の位置づけ	2
IV	基本理念	2
V	基本方針	2
VI	計画の体系	3
VII	計画の期間	4
第2章	「健康とわだ21」の評価	5
I	評価区分の考え方	5
II	指標の総合評価	5
III	全体の目標達成状況等と領域別評価	6
1	総括的評価	6
2	領域別評価	6
(1)	こころ・休養	6
(2)	栄養・食生活・歯の健康	7
(3)	生活習慣病の予防	7
(4)	たばこ・アルコール	7
IV	全指標の達成状況(一覧)	8
第3章	十和田市の概況と市民の健康状態	10
I	十和田市の概況(地理及び沿革)	10
II	市民の健康状態	10
1	人口構成	11
2	健康指標	11
3	人口動態	12
4	医療費	18
5	各健診の受診状況(年次推移)	20
第4章	各領域の取り組み	21
I	生活習慣病の予防	21
1	健康的な生活習慣(一次予防)	22
(1)	栄養・食生活	22
(2)	身体活動・運動	28
(3)	歯と口の健康	34
(4)	たばこ	42
2	疾病の早期発見・早期治療(二次予防)	48
(1)	がん	48

(2) 生活習慣病	54
3 保健医療体制の充実(三次予防)	61
II こころの健康	64
1 こころの健康づくり(一次予防)	70
2 早期発見・早期対応(二次予防)	74
3 自殺対策(三次予防)	78
第5章 計画の推進	82
I 計画の推進体制	82
II 計画の進行管理	82
参考資料	83
参考資料2	85