

目 次

第1章 計画の基本的な考え方

1 策定の趣旨	6
2 目的	6
3 計画の位置づけ	7
4 計画の期間	7
5 基本理念	
(1) 市民の主体的な健康づくり	7
(2) 地域でつながり、高めあう健康づくり	8
(3) 市民の健康を支え守るための環境整備	8
6 推進の方向性	
(1) ライフステージに応じた健康づくりの推進	9
(2) 6分野の健康づくり（栄養・食生活、身体活動・運動、こころ・休養、 飲酒、喫煙、歯・口腔の健康）及び生活習慣病への対策	9
(3) 市民、企業、専門団体、地区組織、ヘルスボランティア、公民館、 学校園などとの連携による健康づくりの推進	10
7 健康市民おかやま21（第2次）体系図	11

第2章 岡山市民の健康をとりまく状況

1 人口の動向	14
2 疾病との関係からみる健康状況	17

第3章 これまでの取り組みと課題

1 健康市民おかやま21の取り組み（平成15年度～平成24年度）	20
(1) 基本方針	20
(2) 計画の期間	20
(3) 計画内容	20
(4) 基本的視点	21
(5) 推進体制	21
2 健康市民おかやま21最終評価と今後の課題	22
(1) 健康市民おかやま21の評価の方法	22
(2) 最終評価結果	23

第4章 目標項目の設定

- 1 健康を自覚できる人の増加、健やかな暮らしを支える社会環境の実現に関する目標 ……26
- 2 ライフステージに応じた健康づくりの推進に関する目標 ……30
- 3 6分野の健康づくり（栄養・食生活、身体活動・運動、こころ・休養、
飲酒、喫煙、歯・口腔の健康）及び生活習慣病への対策に関する目標 ……36
- 4 市民、企業、専門団体、地区組織、ヘルスポランテア、公民館、
学校園などとの連携による健康づくりの推進に関する目標 ……55

第5章 目標値

- 1 健康を自覚できる人の増加、健やかな暮らしを支える社会環境の実現に関する目標 ……60
- 2 ライフステージに応じた健康づくりの推進に関する目標
 - (1) 次世代の健康 ……61
 - (2) 青壮年期の健康 ……62
 - (3) 高齢期の健康 ……63
- 3 6分野の健康づくり（栄養・食生活、身体活動・運動、こころ・休養、
飲酒、喫煙、歯・口腔の健康）及び生活習慣病への対策に関する目標
 - (1) 6分野の健康づくり
 - 1) 栄養・食生活 ……64
 - 2) 身体活動・運動 ……65
 - 3) こころ・休養 ……66
 - 4) 飲酒 ……67
 - 5) 喫煙 ……67
 - 6) 歯・口腔の健康 ……68
 - (2) 生活習慣病への対策
 - 1) がん ……69
 - 2) 循環器疾患 ……70
 - 3) 糖尿病 ……70
- 4 市民、企業、専門団体、地区組織、ヘルスポランテア、公民館、
学校園などとの連携による健康づくりの推進に関する目標 ……71

第6章 計画の推進

- 1 計画の推進体制 ……76
- 2 計画の推進体制図 ……77

- 資料 ……80

「健康市民おかやま21（第2次）」を
みんなで広げよう

