

## [ 目 次 ]

<b>第1章 基本的事項</b>	<b>1</b>
(1) 計画の目的と最終目標	1
(2) 計画の位置づけ	3
(3) 計画の期間	4
<b>第2章 計画の推進</b>	<b>5</b>
(1) 健康寿命の延長に関する重点健康指標の設定	5
(2) 重点健康指標の定期的観察	7
(3) 重点健康指標による定期的評価	7
(4) 専門家等による評価と推進方策の検討	7
<b>第3章 5つの柱建てに基づく施策の展開</b>	<b>9</b>
(1) 健康的な生活習慣の普及	10
(2) 要介護原因となる疾病の減少	11
(3) 要介護とならないための地域の対応	12
(4) 早世原因となる疾病の減少	12
(5) 早世・疾病の重症化を防止する医療体制の充実	13
<b>第4章 施策の効果的推進</b>	<b>14</b>
(1) 各主体の役割	14
(2) 計画の進行管理	15
<b>第5章 健康づくりと予防の推進</b>	<b>16</b>
1. より良い生活習慣をつくる	17
(1) 栄養・食生活	17
(2) 身体活動・運動	19
(3) 休養・こころの健康	22
(4) 喫煙	25
(5) 飲酒	28
2. 生活習慣病の発症と重症化を予防する	30
(1) 健診・生活習慣病（糖尿病、循環器疾患（心臓病・脳血管疾患）慢性閉塞性肺疾患、肺炎、慢性腎臓病）	30
(2) がん	36
(3) 歯・口腔の健康	38
3. 健康づくりがしやすいまちをつくる	40
4. 県民の行動目標	43
(1) 「新 健康なるなら17条健法」	43
(2) ライフステージ別の実践目標	47

◆資料編

1. 奈良県の健康づくりの現状.....	55
2. 健康指標の現状と計画目標（値）.....	72
3. 用語解説.....	83
4. なら健康長寿基本計画の策定経過.....	89
5. 奈良県健康長寿文化づくり推進会議規則.....	90
6. 奈良県健康長寿文化づくり推進会議委員名簿.....	92
7. 奈良県健康増進計画策定ワーキング会議委員名簿.....	93
8. なら健康長寿基本計画策定プロジェクトチームメンバー名簿.....	94
9. すこやかなら健民トーク実施結果.....	95