

**第2期
根室市健康増進計画**

令和7年3月

根 室 市

目 次

第1章	計画の策定にあたって	1
1.	計画策定の目的	1
2.	国、北海道の動向	1
3.	計画の位置づけ	2
4.	基本理念	2
5.	計画の期間	3
6.	計画の策定体制	3
第2章	健康づくりをめぐる現状と課題	4
1.	統計からみた概況	4
	①人口動向	
	②平均余命と平均自立期間の状況	
	③死因・死亡の状況	
	④国民健康保険レセプトからみる疾病状況	
	⑤介護保険の状況	
	⑥特定健康診査・がん検診の状況	
2.	健康づくりの現状と課題	18
	①生活習慣病・がん	
	②食生活・栄養	
	③身体活動・運動	
	④歯と口腔の健康	
	⑤たばこ・アルコール	
	⑥休養・こころの健康	
	⑦ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり	
第3章	健康づくりの方向性	55
第4章	具体的対策と目標値	56
1.	生活習慣病・がん	56
2.	食生活・栄養	59
3.	身体活動・運動	62
4.	歯と口腔の健康	64
5.	たばこ・アルコール	67
6.	休養・こころの健康	69
7.	ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり	72
第5章	計画の推進体制等	78
1.	計画の推進体制	78
2.	計画の点検・評価体制等	78
<資料編>		79