

1 第3次健康もりやま21について

(1) 基本理念

「誰もが健やかに心豊かに自分らしく暮らせるもりやまの実現」

これまで分野ごとに推進してきた取組を整理し、年代・性別などのライフステージ・ライフコースに応じた健康施策を一体的に推進することで、「すべての市民が、健やかに、心豊かに、自分らしく暮らせるまち、もりやまの実現」を目指す。

(2) 方針

- ①生涯を通じた健康づくり
- ②誰一人取り残さない健康づくり
- ③心身の健康を一体的に推進する健康づくり
- ④誰もが自分らしく健康に暮らせる環境づくり

(3) 基本目標

指標		現状値	目標値
健康寿命の延伸	男性	81.4 歳	平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加
	女性	85.3 歳	

様々な健康づくりの施策を展開していき、市民の健康寿命の延伸を目指す。

(4) ライフステージ別の考え方

ア 育ちの世代（幼児期～青年期）

正しい生活習慣を身に付け、習慣化できるようになる。

イ はたらき世代（成人期）

生活習慣病の予防を心がけ、こころもからだも元気に自分らしく。

ウ みのりの世代（高齢期）

自分の体調に合わせ、無理のない範囲で健康づくり。

ライフステージには年齢の記載をしていない。ライフステージの境目には個人・環境によりグラデーションがあることから、年齢での区切りをしないものとした。

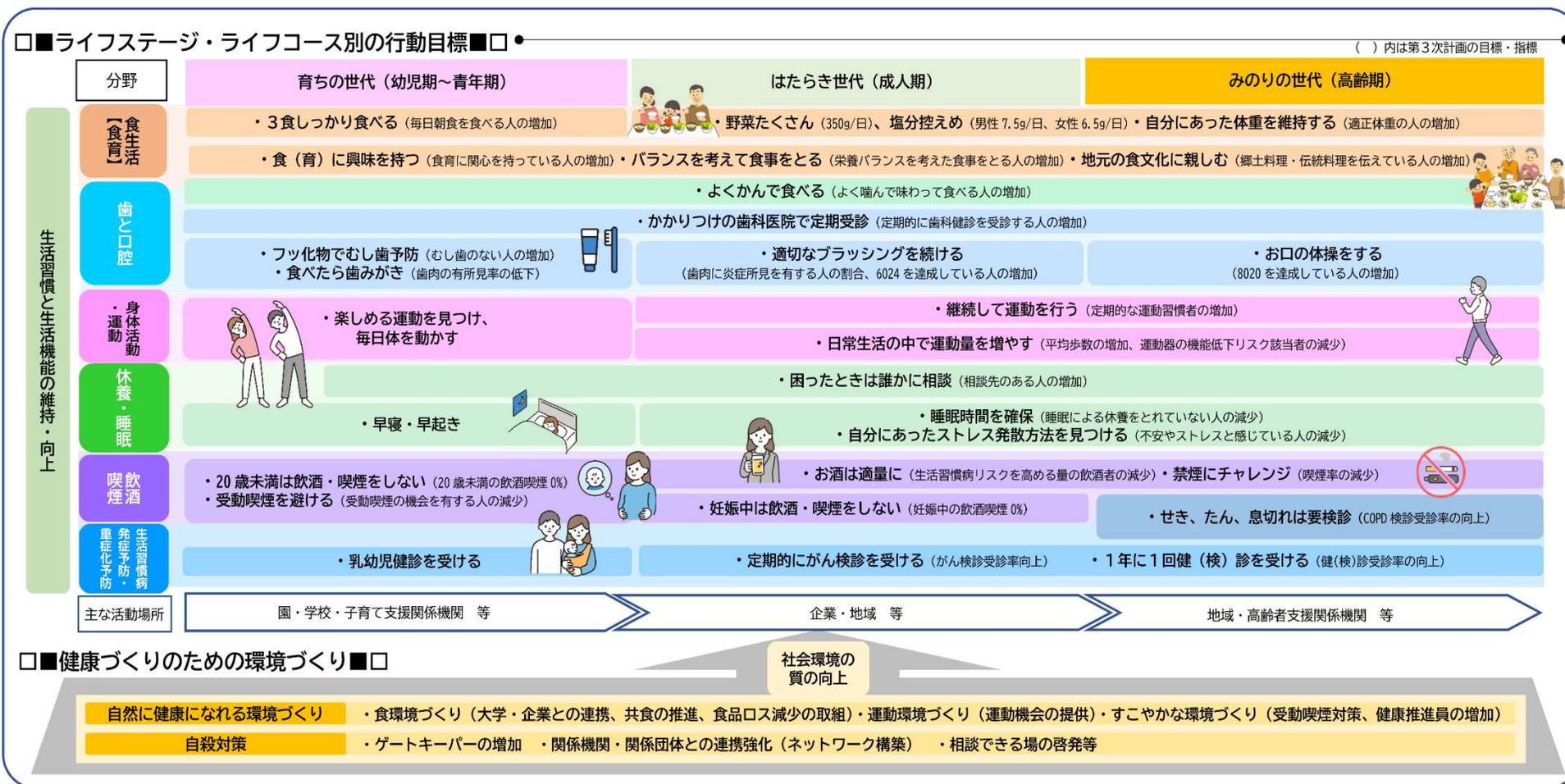
(5) 計画期間

令和6年度から令和17年度までの12年計画。

令和11年度には中間評価を実施予定。

2 第3次健康もりやま21に基づいた取組について

(1) ライフステージ・ライフコース別の行動目標



健康寿命の延伸(日常生活が制限されることなく、自立して生活できる期間の延伸)

第3次健康もりやま21概要版から抜粋

ライフステージ毎に取り組むべき健康づくりの項目が分かるように記載。