

| 目 次 |

■ 第1章	健康づくりの意義と必要性	
	1 健康づくりの考え方とねらい	2
	(1)健康づくりとは	2
	(2)府民の健康づくり施策	3
	2 健康づくり指針策定の必要性	5
	(1)策定の背景	5
	(2)「きょうと健やか21」の策定に当たって	10
■ 第2章	健康づくりのための実践目標	
	1 栄養・食生活	14
	2 運動・身体活動	18
	3 休養・こころの健康	22
	4 歯の健康	26
	5 たばこ	30
	6 飲 酒	34
■ 第3章	生活習慣病予防のための実践目標	
	1 循環器疾患	40
	2 糖 尿 病	44
	3 高脂血症	48
	4 肥満・やせ	52
	5 が ん	56
	6 骨粗しょう症	60
	7 歯 周 病	64
■ 第4章	年代別健康づくりの実践目標	
	1 乳幼児期 (0～5歳)	70
	2 少年期 (6～15歳)	74
	3 青年期 (16～29歳)	78
	4 壮年前期 (30～44歳)	82
	5 壮年後期 (45～64歳)	86
	6 高 年 期 (65歳以上)	90
■ 第5章	地域別健康づくりの実践目標	
	1 丹後医療圏	96
	2 中丹医療圏	100
	3 中部医療圏	104
	4 京都・乙訓医療圏	108
	5 南山城医療圏	112
	6 相楽医療圏	116
■ 第6章	健康づくり運動の推進	
	1 ネットワークの構築	122
	2 運動の評価管理	122
	3 健康づくり情報の提供	122
	4 健康づくりのための環境整備	123
■ 資料編		127
■ 参考(指針策定までの経過等)		142