

## 第2次ウェルネスシティ宇陀市構想 【目次】

第1章	計画策定にあたって	1
1.	第2次ウェルネスシティ宇陀市構想策定の趣旨	1
2.	第2次ウェルネスシティ宇陀市構想の期間	1
3.	「健幸都市“ウェルネスシティ宇陀市”」とは	1
4.	第2次ウェルネスシティ宇陀市構想の目標	2
5.	ロゴマーク	2
第2章	ウェルネスシティ宇陀市構想の大切にしたい考え方	3
1.	健幸づくりはまちづくり	3
2.	生活の中で歩く	4
3.	市民の誰もが取り組む健康づくり	5
第3章	宇陀市の現状	6
1.	人口構造	6
2.	健康状況	6
3.	健康寿命	9
第4章	「健幸都市“ウェルネスシティ宇陀市”」実現に向けての施策	10
第5章	ウェルネスシティ宇陀市（第1次）の取り組み状況と評価	12
第6章	第2次ウェルネスシティ宇陀市構想の目標と施策	27
1.	病気の予防と健康づくり	27
2.	子どもたちの体力向上	41
3.	介護予防と生きがいづくりの推進	46
4.	歩きたくなる環境づくり、仕事が続けられる環境づくり	50
5.	ともに支え合う地域づくり	55
6.	医療と介護の連携強化	60
7.	ウェルネスシティを推進する3つの方法	65
第7章	構想の推進方法と評価	68