

広げよう! 「笑顔」でつながる地域の輪

健康づくりの主役は
あなたです

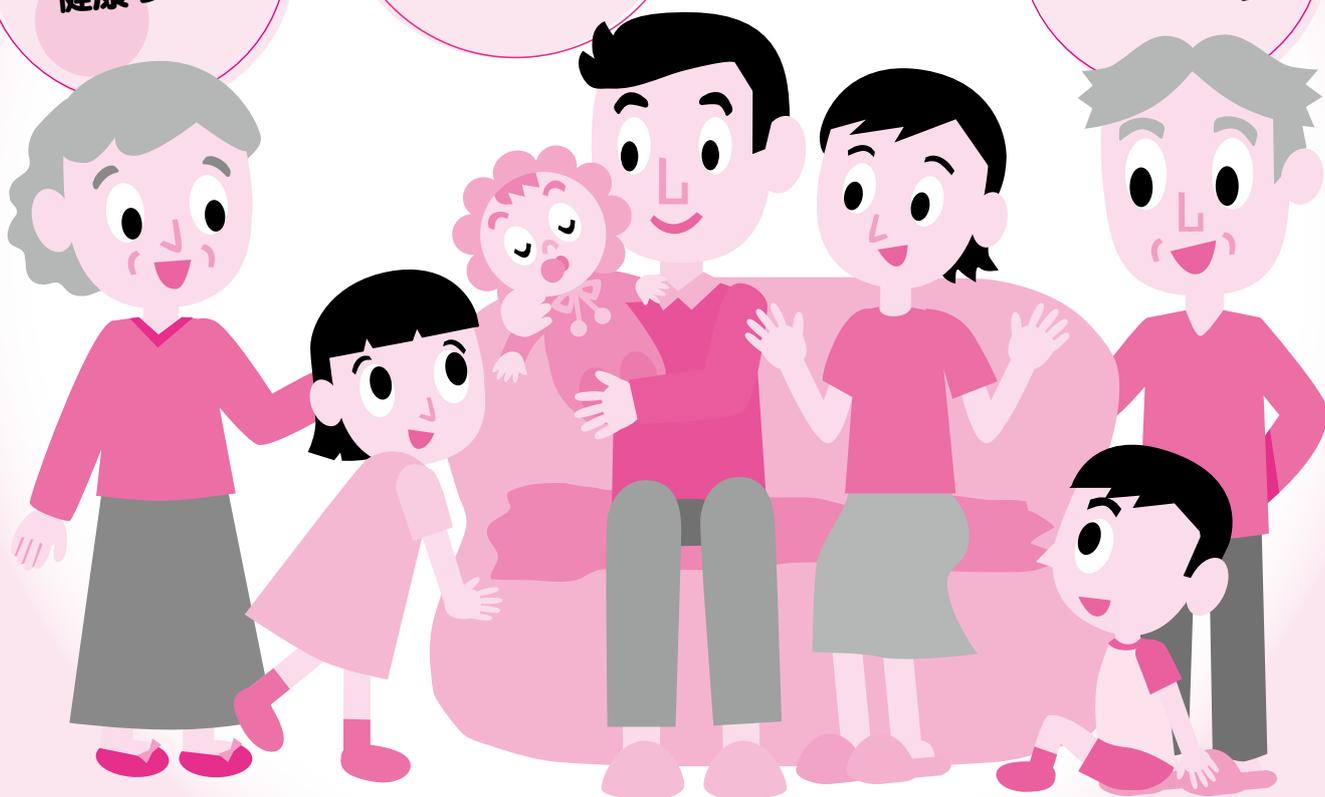
久喜市健康増進計画

市民主体の
健康づくり

生活習慣病予防を
重視した
健康づくり

ライフステージに
応じた
健康づくり

地域ぐるみの
健康づくり



久喜市

ごあいさつ



今日、わが国は世界で有数の長寿国となりました。しかし、一方では、生活習慣の変化に伴う肥満や糖尿病などの生活習慣病が増え、その結果、要介護者及び認知症高齢者が増加するなど、大きな社会問題を抱えております。一人一人の価値観やライフスタイルが多様化し、健康で心豊かに生活したいという意識が高まるなか、市民の皆様が健康で自立した生きがいのある豊かな生活を送る「健康寿命」を延ばし、活力ある社会を創造していくことが重要な取り組みとなっています。

このような状況のもと、久喜市、菖蒲町、栗橋町及び鷲宮町の1市3町の合併により、平成22年3月23日、久喜市は誕生しました。新しい久喜市の将来像は、「豊かな未来を創造する、個性輝く文化田園都市」であり、このうち保健・医療・福祉分野では「子どもから高齢者まで、誰もが健康で安心して暮らせるまち」の実現を目指しています。

市民の皆様一人一人が自分にあった健康づくりを主体的に進めながら、人と人との絆を強め、すべての市民の皆様が健康で心豊かに生活できる「健康なまち久喜市」となるよう、基本理念を「広げよう！『笑顔』でつながる地域の輪～健康づくりの主役はあなたです～」と定め、久喜市健康増進計画を策定いたしました。

この計画の推進に当たりましては、市民の皆様が主役となり、市民と地域、関係機関及び行政がともに協力し、社会全体で健康づくりに取り組むことが必要となります。今後も、積極的に健康づくりの取り組みにご参加いただき、皆様の一層のご理解、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

結びに、本計画の策定にあたり、貴重なご意見やご提案をいただきました久喜市健康づくり推進会議の委員の皆様をはじめ、関係者並びに市民の皆様に心から感謝を申し上げます。

平成24年3月

久喜市長 田中暄二

目次

I	はじめに.....	1
1	健康は「守る」から「つくる」時代へ.....	2
	(1) 社会的背景.....	2
	(2) 国や県の動向.....	3
	(3) 「ヘルスプロモーション」を取り入れた健康づくり.....	4
2	計画策定の趣旨.....	5
	(1) 策定の目的.....	5
	(2) 計画の位置づけ.....	5
	(3) 他の計画との関係.....	6
	(4) 計画の期間.....	6
	(5) 計画の構成—5つの健康分野と4つの世代.....	7
	(6) 策定体制.....	8
II	「健康」をめぐる本市の現状.....	9
1	本市の統計から見た「健康」をめぐる現状.....	10
	(1) 人口等に関する状況.....	10
	(2) 市民の健康に関する状況.....	13
	(3) 子どもたちに関する状況.....	18
2	市民調査から見た「健康」をめぐる本市の現状.....	20
	(1) 市民の健康・食に関する意識及び実態調査の概要.....	20
	(2) 市民の健康意識、生活習慣の実態.....	21
III	計画のめざすところ.....	35
1	基本理念.....	36
2	基本方針.....	37
3	本市における健康づくりの体系図.....	38

IV 分野別・世代別 健康づくりの課題と取組み.....	41
1 栄養・食生活.....	42
2 身体活動・運動.....	50
3 休養・こころの健康.....	58
4 たばこ・アルコール.....	66
5 生活習慣病・歯の健康.....	74
V 健康づくりの推進体制.....	83
1 健康なまちづくりをめざした地域の協働.....	84
2 健康づくり推進の充実・強化.....	85
(1) 健康づくり推進会議を中心とする推進体制の確立.....	85
(2) 庁内の推進体制の確立.....	86
(3) 健康づくりの情報発信など啓発活動の強化.....	86
3 計画の推進・周知.....	87
4 目標の進行管理と評価.....	87
5 指標一覧.....	88
資料編.....	91
1 策定経過.....	92
2 久喜市健康づくり推進会議条例.....	94
3 久喜市健康づくり推進会議委員名簿.....	96
4 久喜市健康づくり推進庁内連絡会議規程.....	97

「健康コラム」 目次

① 特定健康診査（特定健診）・特定保健指導とは.....	17
② 適正体重を知ろう.....	23
③ 健康づくりのための睡眠指針～快適な睡眠のための7箇条～.....	28
④ 健康づくりのための「3つの予防」の考え方.....	40
⑤ バランスの取れた食事とは？.....	48
⑥ 自分に合った食事量とは？.....	49
⑦ みんなでできる体操 パートⅠ 「深呼吸」.....	56
⑧ みんなでできる体操 パートⅡ 「ゆっくりステップ」.....	57
⑨ ストレスとは？.....	63
⑩ あなたのこころ大丈夫？～うつ病についての正しい知識～.....	64
⑪ 笑いの効果.....	65
⑫ 適正な飲酒量を守りましょう.....	71
⑬ たばこと健康の豆知識.....	72
⑭ 受動喫煙と分煙 ～たばこを吸う人より周りの人のほうが影響を受けやすいのです！！～.....	73
⑮ 歯ブラシ以外の清掃用具とは.....	79
⑯ 自分の家族歴を知ろう！！.....	80
⑰ 歯の健康情報.....	81
⑱ メタボリックシンドロームって??.....	82
～知っていますか？こんな病気～	
● ニコチン依存症.....	72
● 慢性閉塞性肺疾患（COPD）.....	73
● 慢性腎臓病（CKD）.....	80

I はじめに

この章は、計画を策定する目的や背景、策定までの過程を示しています。

1 健康は「守る」から「つくる」時代へ

(1) 社会的背景

医学の進歩や生活環境の大きな変化にともなう国民の生活水準の向上により、終戦直後の「感染症」等の急性期疾患は激減し、日本の平均寿命は世界一となりました。また、生活様式や生活習慣の変化とともに、がん、心疾患、脳血管疾患、糖尿病等の「生活習慣病※1」が増加しています。

国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口」（平成18年12月推計）によると、平成19年からは人口が減少し始め、平成58年には国の総人口が1億人を割り込むと予測されております。さらに、平成25年には4人に1人が、平成47年には、3人に1人が65歳以上を占めると予測されており、少子高齢社会の勢いは、ますます加速する方向です。21世紀は、疾病や介護による社会保障の負担が極めて大きな時代になるといわれ、これらの疾病や介護による社会的負担を減らすために、「より健康な社会をめざす」ことが重要となっています。

また、高齢化に伴い、「寝たきり」や「認知症」など、亡くなる前の数年間を要介護状態で過ごす人の割合が増えています。これらは、生命を奪うだけでなく、身体の機能や生きがい等の生活の満足度を低下させることにもなります。

豊かさや満足度は個人の価値観により様々ですが、疾病等による早世や障がいを予防し、人生の各段階で充実した生活を送ることは、すべての人々の幸せにつながることです。近年、「病気から健康を守る」という考え方から、「自分の健康は自分でつくり、守る」という方向へ、健康づくりの考え方は変化しています。

※1 生活習慣病とは、毎日のよくない生活習慣の積み重ねによって引き起こされる病気。

(2) 国や県の動向

国は健康づくりや疾病予防を積極的に推進するため、「介護を必要とせず、健康で自立した生活を送ることができる期間（健康寿命）の延伸」を目的とした第3次国民健康づくり対策「21世紀における国民健康づくり運動」（以下「健康日本21」という。）を平成12年3月に開始しました。

さらに、「健康日本21」を中核とする国民の健康づくりと疾病予防をより推進するために、医療制度改革の一環として法的な基盤となる「健康増進法」を平成15年5月に施行し、平成17年には生活習慣病予防の推進と介護予防の推進を柱とした戦略を展開しました。

平成20年の医療制度改革では、「高齢者の医療の確保に関する法律※2」に基づく、生活習慣病予防対策にメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）※3の概念を導入し、「予防」の重要性に対する理解の促進を図ることや生活習慣病の予防を重点施策とし、医療保険者による「特定健康診査・特定保健指導※4」を義務づけました。

このほかにも、国民が生涯にわたって健全な心身を培い人間性を育む食育を推進するための「食育基本法」（平成17年7月施行）、自殺防止や遺族支援の充実等を目的とした「自殺対策基本法」（平成18年10月施行）、「がん対策基本法」（平成19年4月施行）、「歯科口腔保健の推進に関する法律」（平成23年8月施行）等の関連法律（基本法）が整備されています。

これを受け、埼玉県では、平成13年度から平成22年度までの10か年を計画期間とする「すこやか彩の国21プラン」を策定し、県民の健康づくり活動の目標と方向性を示しました。また、中間年度に当たる平成17年度には、取組みの評価を行い、後半5年間に活用する計画として、「ヘルシー・フロンティア埼玉行動計画【2006－2010年版】」を策定しました。その後、平成20年の医療制度改革に併せ、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の概念を導入した生活習慣病予防等の新たな項目を追加し、計画期間を平成24年度まで延長し推進しています。

※2 「高齢者の医療の確保に関する法律」とは、高齢者の医療について、必要な制度を設け、国民の保健の向上及び高齢者の福祉の増進を図ることを目的として制定された法律。国民の高齢期における適切な医療の確保を図るため、医療費の適正化を推進するための計画の作成及び保険者による健康診査等の実施に関する措置を講ずることを定めている。

※3 「メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）」とは、内臓脂肪型肥満に、高血糖・血圧高値・血清脂質異常のうち2つ以上を合併した状態のこと。P82参照。

※4 「特定健康診査・特定保健指導」は、すべての医療保険者においてその実施が義務づけられ、糖尿病等の生活習慣病、特にメタボリックシンドロームの予備群・該当者の早期発見と、進行・発症の予防を主な目的としている。P17参照。

(3) 「ヘルスプロモーション」を取り入れた健康づくり

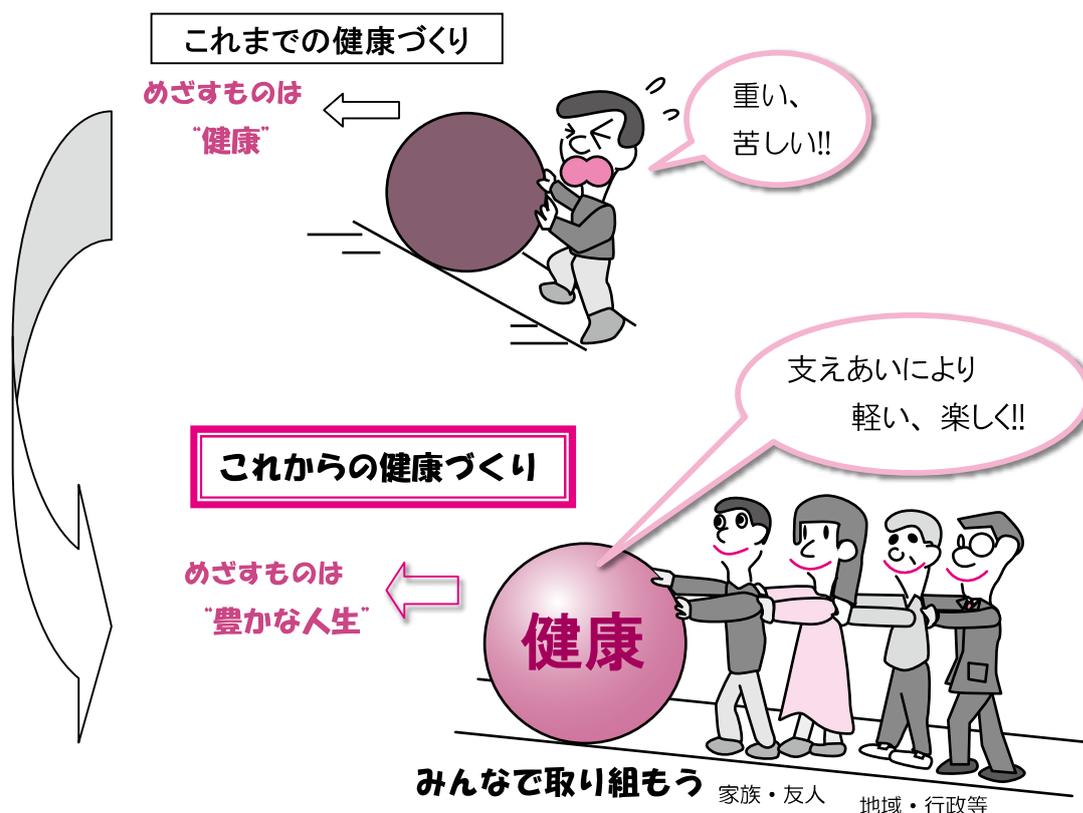
心身の健康や病気の予防は、日頃から自分の身体への関心を高め、健康づくりを実践することにより可能となります。また、病気や障がいがあっても、それらと上手に付き合いながら健康づくりを行うことで、豊かな人生を送ることができます。

健康増進法第2条では、「国民は、健康な生活習慣の重要性に対する関心と理解を深め、生涯にわたって、自らの健康状態を自覚するとともに、健康の増進に努めなければならない。」と国民の責務を定めています。

「ヘルスプロモーション」とは、1986年にWHO（世界保健機関）がカナダのオタワで開催した第1回ヘルスプロモーション会議の中で示された考え方で、「人々が自らの健康をコントロールし、改善することができるようにするプロセス」と定義されています。

ヘルスプロモーション活動の大きな特徴は、健康を生きる目的とせず、豊かな人生をめざす市民の主体性を重視し、各個人が健康のためによりよい行動をとることができるような環境を整えることに重点が置かれています。

【ヘルスプロモーションの健康づくりイメージ図】（島内1987 吉田・藤内1995を改編）



ヘルスプロモーションを取り入れた健康づくりは、保健・医療の専門家等が知識の提供を行うことはもちろんのこと、地域で暮らしている人々が健康の玉を押している人を一緒に後押ししたり、行政、専門家、関係機関が坂道の傾斜を低くする等の環境整備を行うなど、個人の健康づくりをよりスムーズに行えるよう周囲が支援していく考え方です。

2 計画策定の趣旨

(1) 策定の目的

本市は平成22年3月23日、旧久喜市、旧菖蒲町、旧栗橋町及び旧鷲宮町の合併により新久喜市として誕生しました。

これまでも、保健医療、福祉、教育をはじめとする様々な分野で健康づくりの取り組みを行ってまいりましたが、すべての市民が健康で生きがいのある豊かな人生を送るためには、行政機関はもとより、市民、地域、企業や関係団体等が連携し、更なる健康づくり運動を総合的、計画的に推進することが求められています。

健康なまち久喜市をめざすために、あらゆる分野にわたり市民の主体的な健康づくりとそれらを支援する環境づくりを行う「ヘルスプロモーション」の考え方を取り入れ、健康増進法第8条第2項に基づく久喜市健康増進計画を策定します。

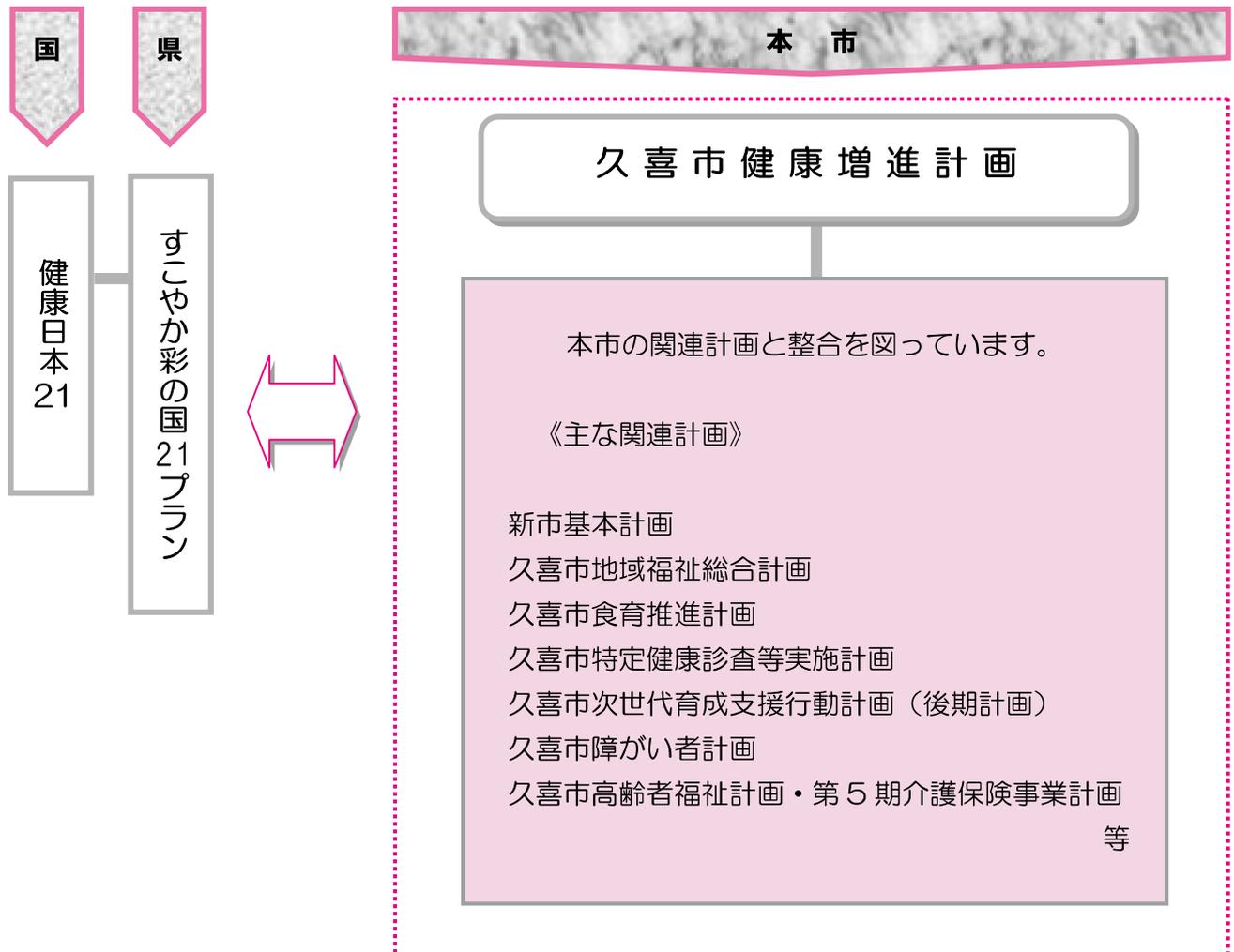
(2) 計画の位置づけ

- 本計画は、「健康増進法」第8条第2項に基づく健康増進計画です。
- 本計画は、「自分の健康は自分でつくり、守る」ことを基本に、すべての市民が健康で元気に暮らせることをめざした健康づくりの目標とその実現のための方策を定めるものです。
- 本計画は、国の「健康日本21」及び県の「すこやか彩の国21プラン」と整合を図っています。
- 本計画は、「新市基本計画」をはじめ、「久喜市食育推進計画」等、健康づくりに関連のある各種計画と整合を図っています。

(3) 他の計画との関係

本計画と関連する計画との関係は、以下の通りです。

図表 1 本計画と関連計画との関係



(4) 計画の期間

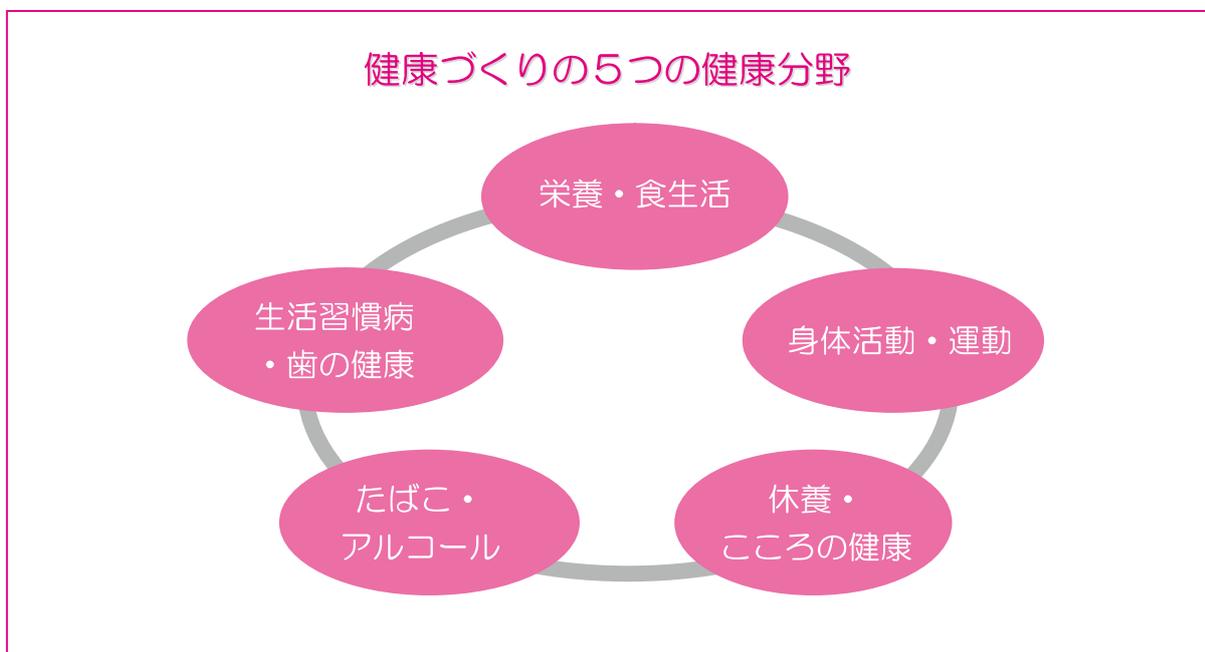
平成 24年度から平成 28年度までの5年間とし、社会情勢の変化や計画の進捗状況等により本計画の見直しが必要な場合は久喜市健康づくり推進会議において検討し、適切に実施します。

年度（年数）	24（1）	25（2）	26（3）	27（4）	28（5）	
内容	推進	→			実態調査	最終評価・見直し

(5) 計画の構成—5つの健康分野と4つの世代

国は、すべての国民が健やかで心豊かに生活できる活力ある社会とするため、健康づくりの取組みの目標設定を9領域《①栄養・食生活、②身体活動・運動、③休養・こころの健康づくり、④たばこ、⑤アルコール、⑥歯の健康、⑦糖尿病、⑧循環器病、⑨がん》に分類しています。

本市では、これらを5つの健康分野《①栄養・食生活、②身体活動・運動、③休養・こころの健康、④たばこ・アルコール、⑤生活習慣病（糖尿病、循環器病、がん）・歯の健康》に分類しました。さらに、乳幼児から高齢者までの年代を4つの世代に分け、それぞれの世代の取組み等を設定しています。



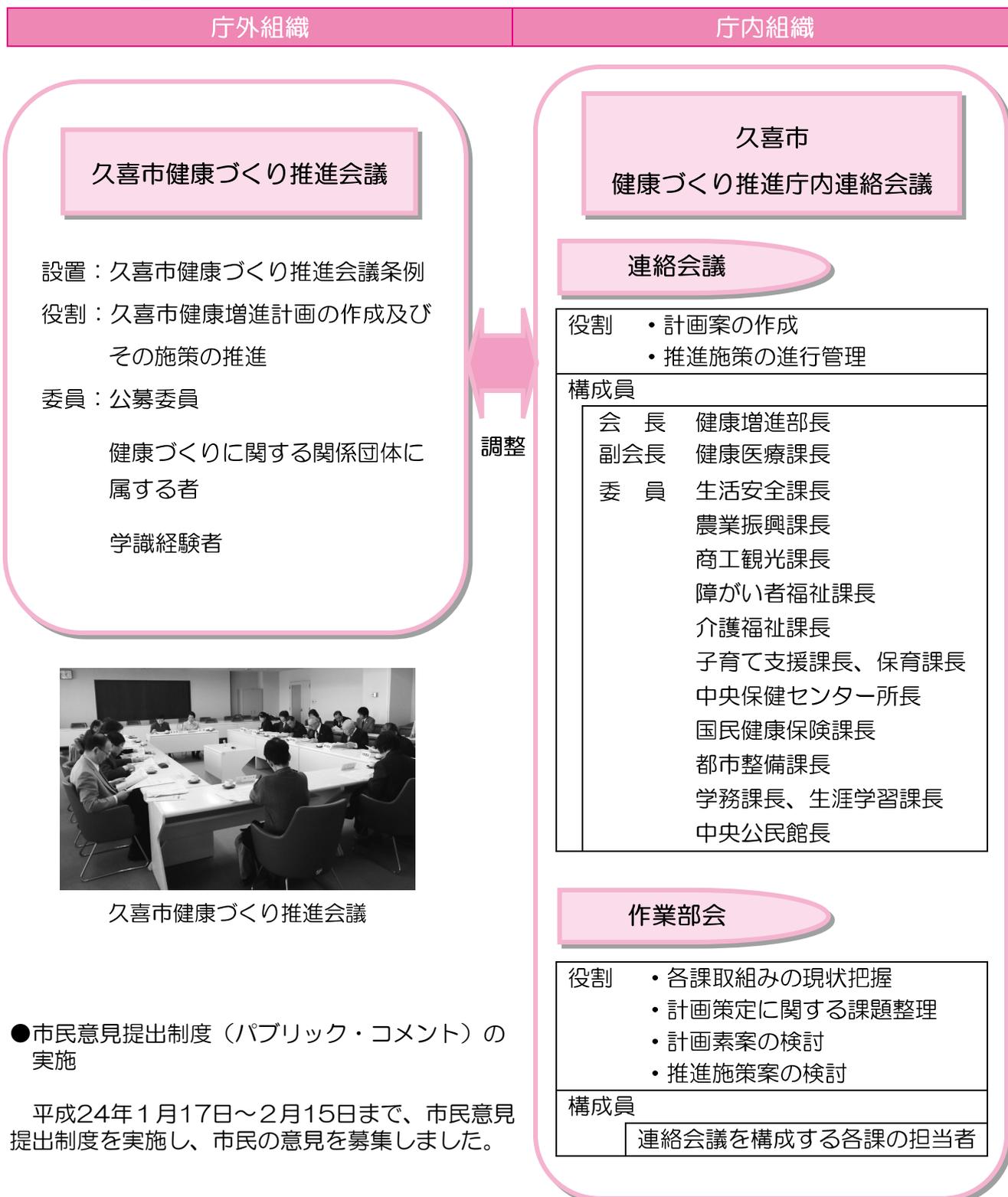
健康づくりの4つの世代

- ◆ 幼少世代（0～15歳）・・・生活習慣の基礎が固まる重要な時期
- ◆ 青年世代（16～39歳）・・・身体的には生理機能が完成を迎え、活動的な時期
社会参加によるライフスタイルを決定する時期
- ◆ 壮年世代（40～64歳）・・・身体機能が徐々に低下する時期
社会的には働き盛りの時期
- ◆ 高齢世代（65歳以上）・・・身体的には老化が進み、個人差はあるが健康問題
が出現する時期
社会的には人生の完成期

(6) 策定体制

保健分野の関係者だけでなく市における横断的な意見を集約するため、市内における「久喜市健康づくり推進市内連絡会議」を設置するとともに、公募委員、各関係団体の代表者等からなる「久喜市健康づくり推進会議」を設置し、市民の皆様とともに策定しました。

図表 2 策定体制



●市民意見提出制度（パブリック・コメント）の実施

平成24年1月17日～2月15日まで、市民意見提出制度を実施し、市民の意見を募集しました。

Ⅱ 「健康」をめぐる本市の現状

この章は、「健康」をめぐる本市の現状を示しています。

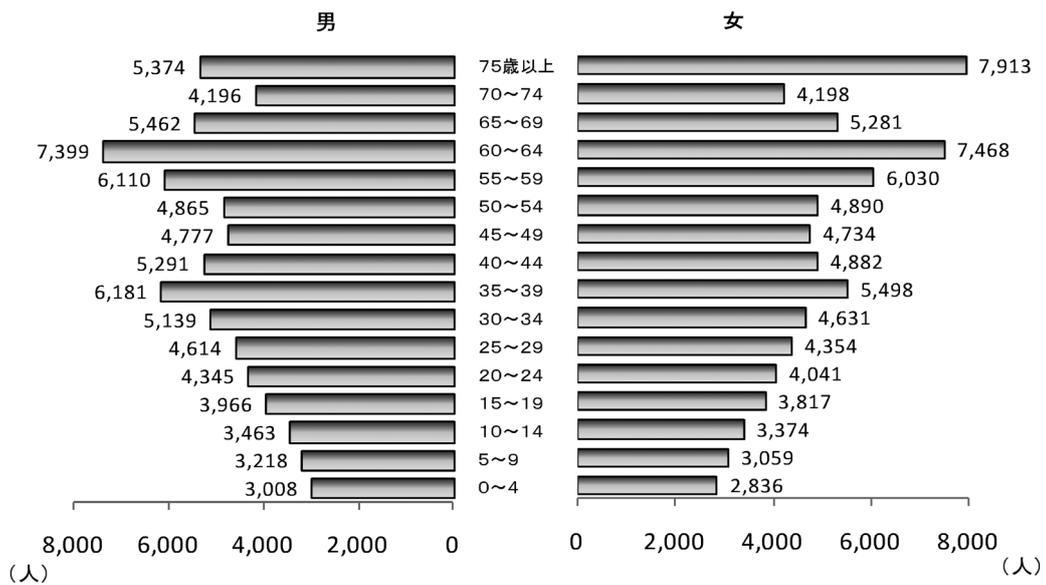
1 本市の統計から見た「健康」をめぐる現状

(1) 人口等に関する状況

※平成22年3月22日以前のデータについては、合併前の旧久喜市、旧菖蒲町、旧栗橋町及び旧鷲宮町の数値を単純に合算しています。

◇30歳代、50歳代、60歳代、70歳以上の市民の割合が高くなっています。

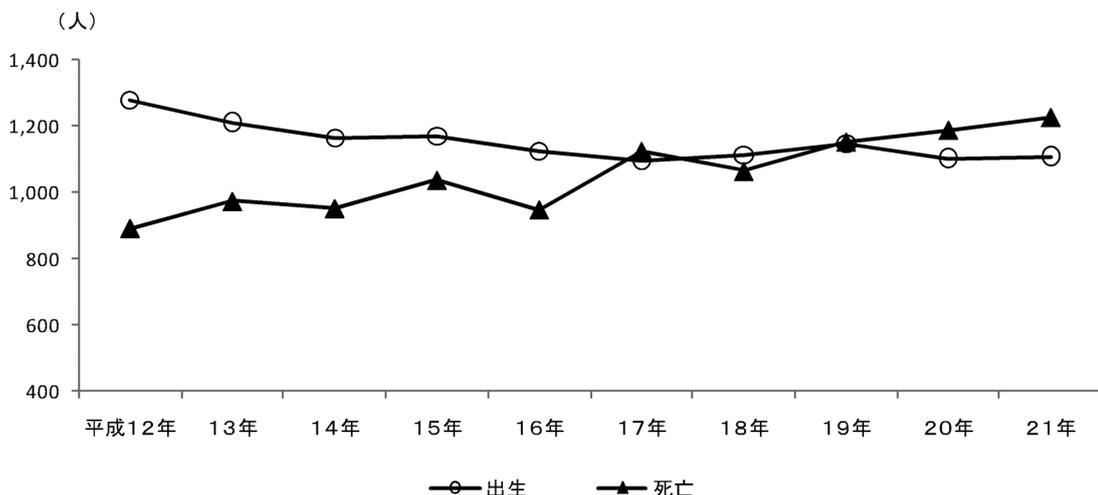
図表 3 本市の人口構造



資料：住民基本台帳（基準日平成23年4月1日）

◇出生数は減少し、死亡数は増加しています。

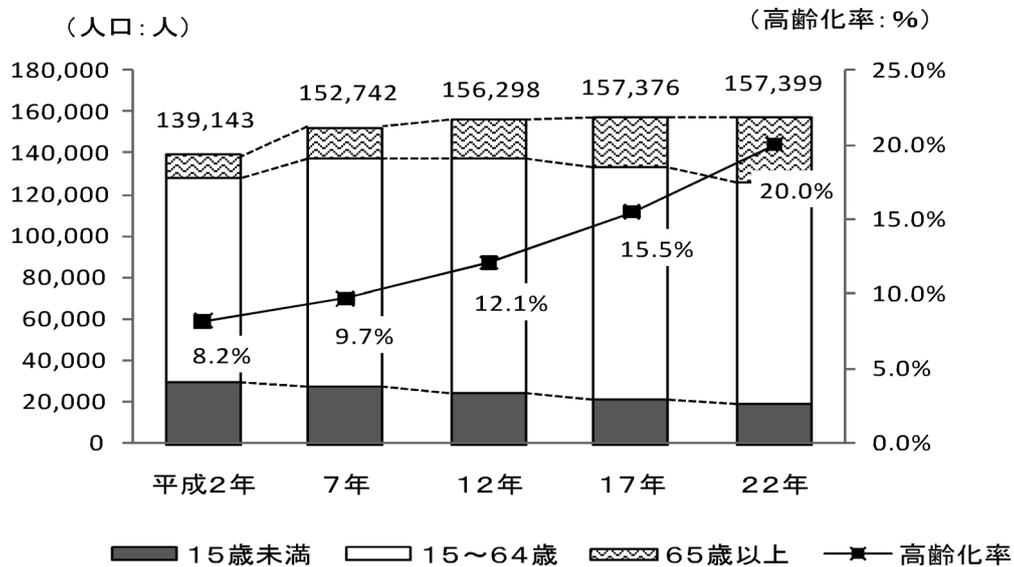
図表 4 出生数と死亡数の推移



資料：人口動態統計

◇15歳未満の年少人口が減少し、65歳以上の老年人口が増加しています。高齢化率は年々上昇し、少子高齢化が進んでいます。

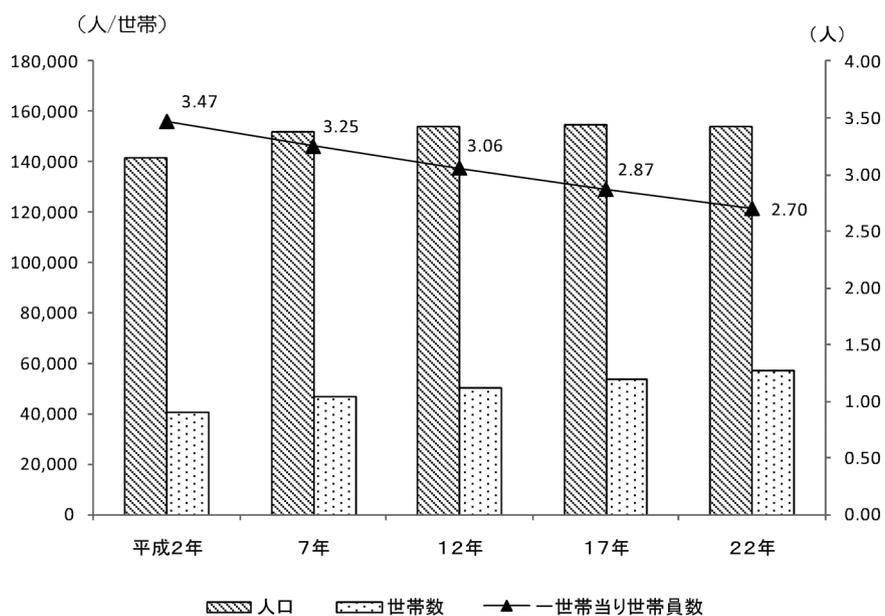
図表 5 年齢3階級別人口割合と高齢化率の推移



資料：埼玉県健康指標ソフト（基準日1月1日）

◇人口は、ほぼ横ばいで世帯数は微増しています。一世帯当りの世帯員数は減少し、核家族化が進行しています。

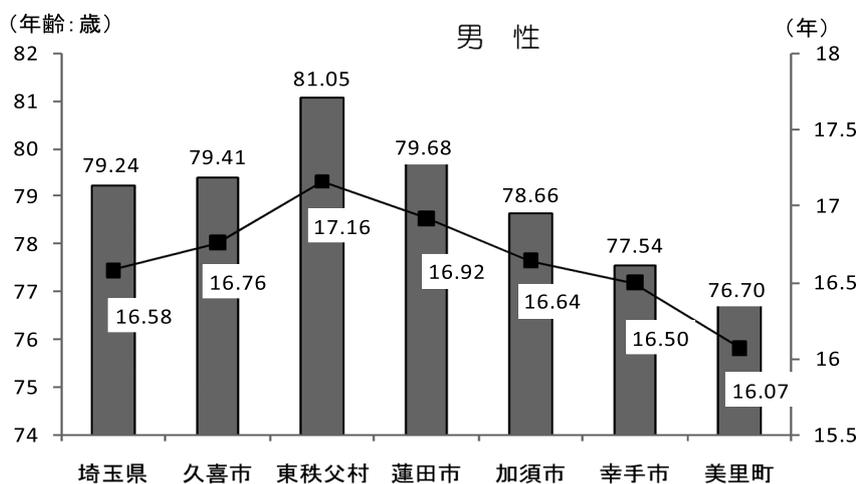
図表 6 人口と世帯数及び一世帯当りの世帯員数の推移



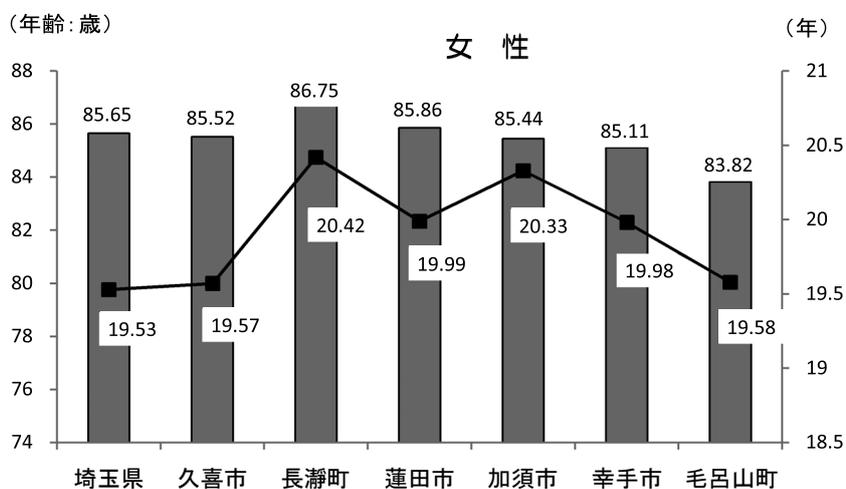
資料：各年国勢調査

◇男性の平均寿命※⁵は79.41歳、65歳健康寿命※⁶は16.76歳、ともに県内で19位です。女性の平均寿命は85.52歳、65歳健康寿命は19.57歳、ともに県内で30位です。

図表 7 平均寿命と65歳健康寿命の他市町村との比較



注：平均寿命（男性）の県内最高の東秩父村と県内最低の美里町、近隣市を選定し比較した。



注：平均寿命（女性）の県内最高の長瀨町と県内最低の毛呂山町、近隣市を選定し比較した。

資料：埼玉県健康指標ソフト(H21年データ)

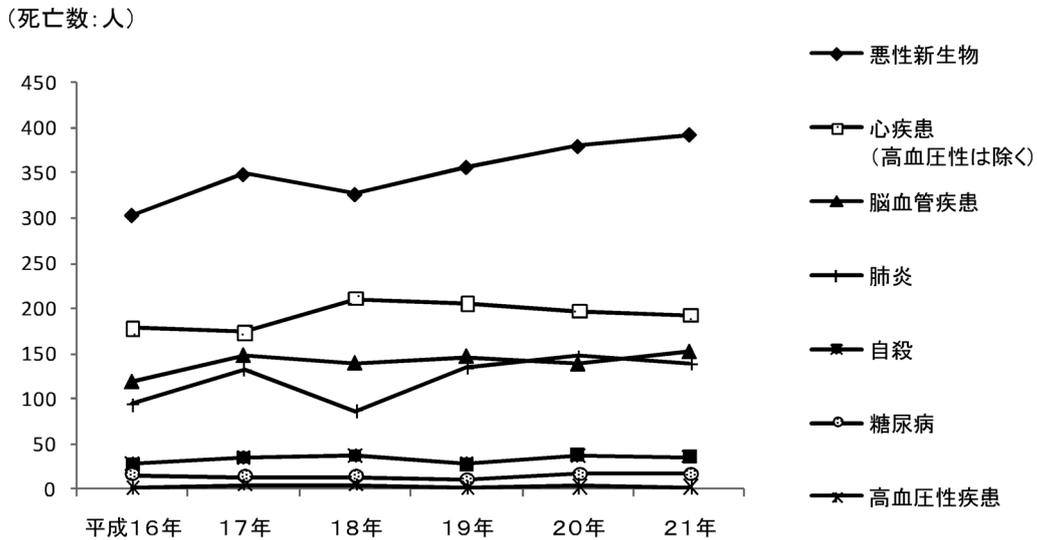
※5 「平均寿命」とは、出生時(0歳時)の男女別にみた年齢別死亡率が将来もそのまま続くと仮定して、その後平均して何年生きられるかを示した期待値をいう。

※6 「65歳健康寿命」とは、65歳に達した人たちが、介護を必要とせず、健康で自立した生活を送ることができる期間をいう。

(2) 市民の健康に関する状況

◇悪性新生物（がん）の死亡数が最も増加しています。

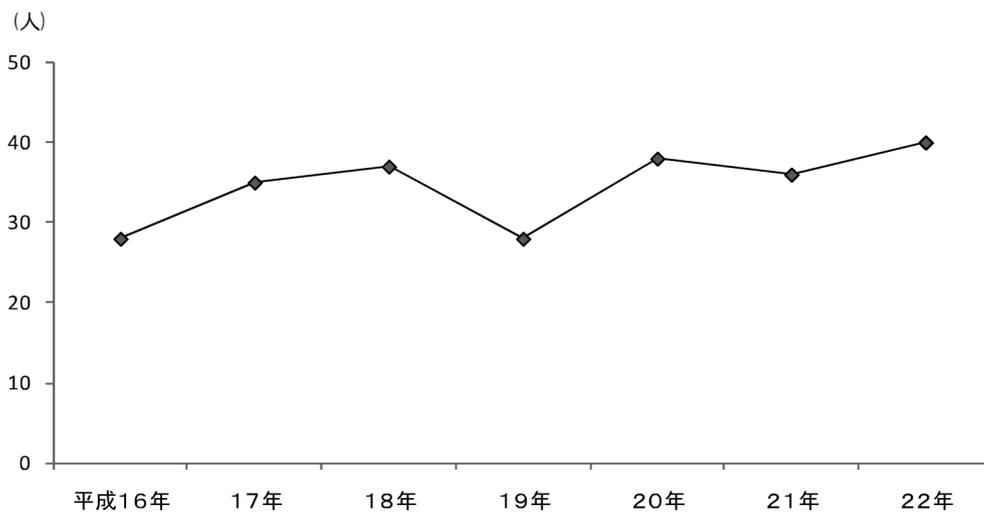
図表 8 死因別死亡数の推移



資料：人口動態統計

◇自殺者数は、増加傾向にあります。

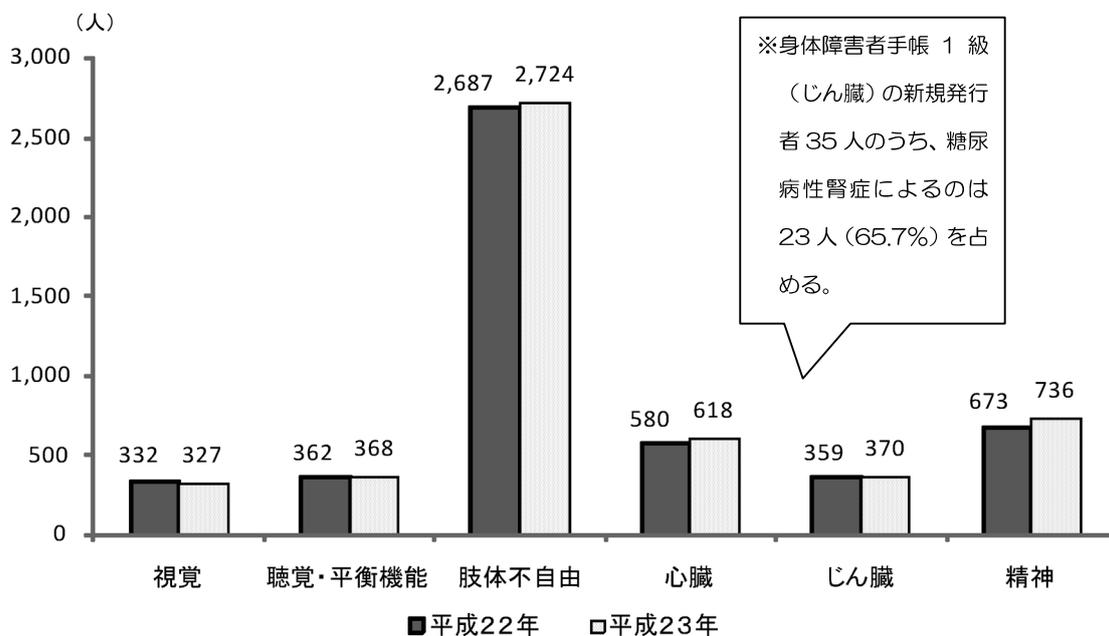
図表 9 自殺者数の推移



資料：人口動態統計

◇主な障がい区分における1級～6級の身体障害者手帳交付者数及び精神障害者保健福祉手帳交付者数の合計は、視覚の区分を除いて増加しています。

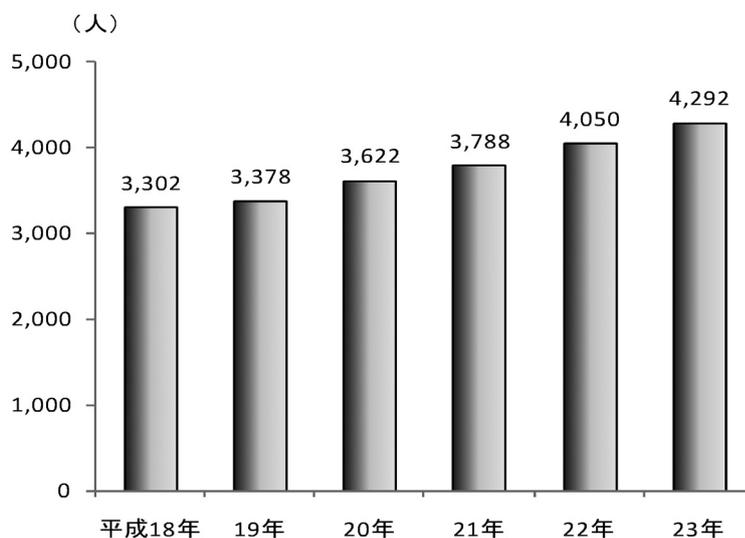
図表 10 身体障害者手帳交付者数・精神障害者保健福祉手帳交付状況



資料：障がい者福祉課（各年4月1日現在）

◇要介護（要支援）認定者数は年々増加しています。

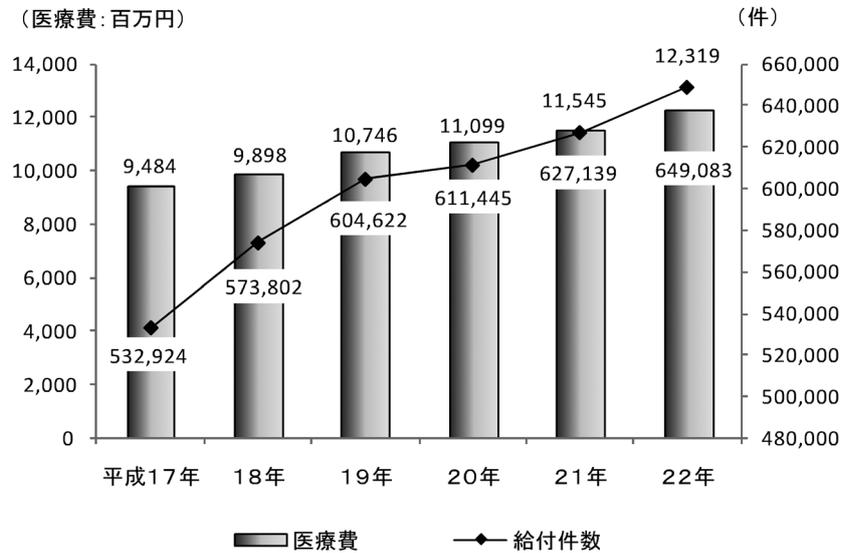
図表 11 要介護（要支援）認定者数の推移



資料：介護福祉課（基準日3月31日）

◇国民健康保険の医療費、給付件数ともに増加しています。

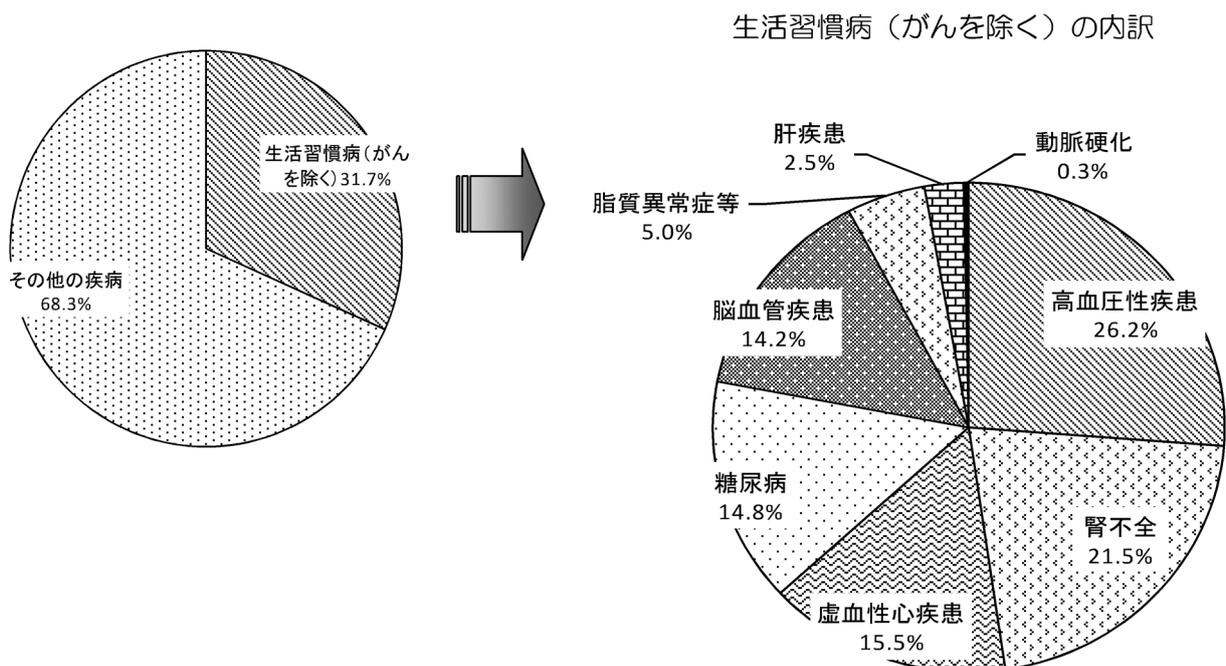
図表 12 医療費（国民健康保険）の推移



資料：国民健康保険事業報告書（「療養の給付等」の件数・費用額）

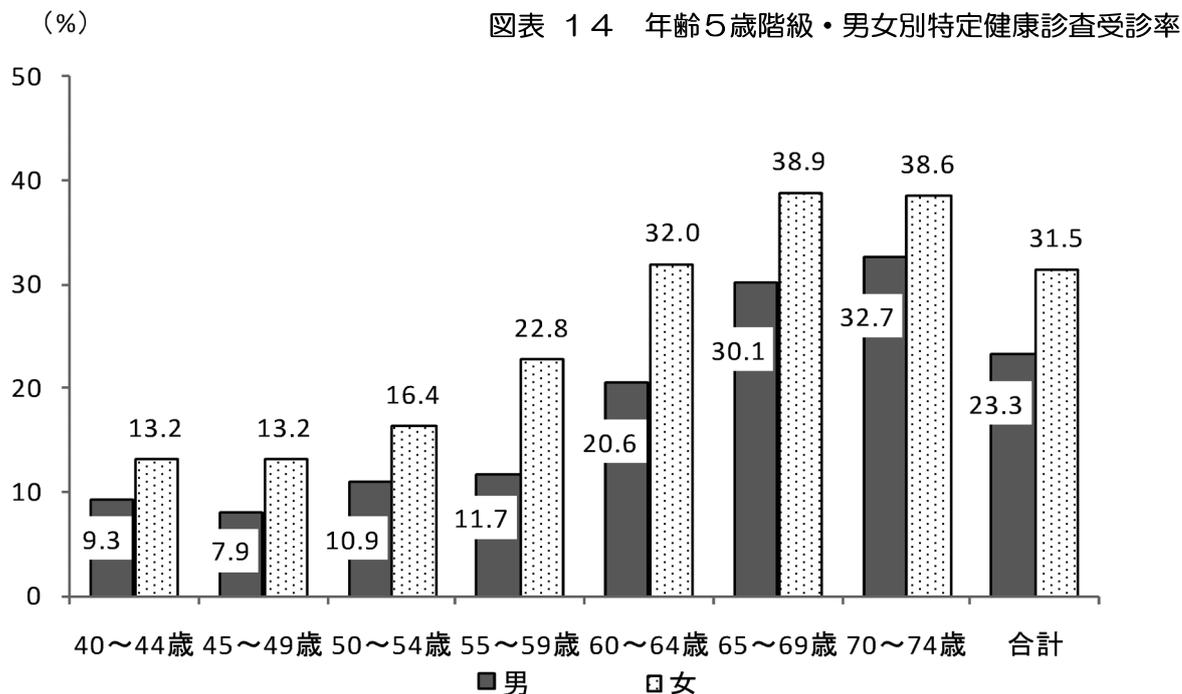
◇国民健康保険の平成21年4月～平成22年3月診療分のレセプトデータ(費用額)の、生活習慣病（がんを除く）の占める割合は31.7%で、それらの疾病別内訳割合は、高血圧性疾患、腎不全、虚血性心疾患、糖尿病、脳血管疾患の順です。

図表 13 レセプトデータ（費用額）に占める生活習慣病の割合



資料：国民健康保険課（平成21年4月から平成22年3月診療分）

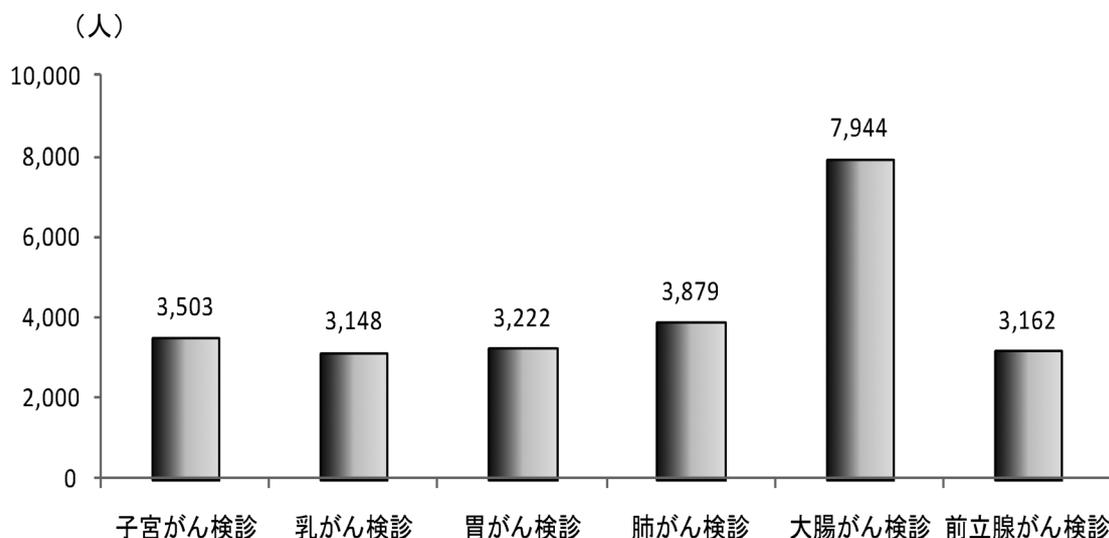
◇国民健康保険被保険者の特定健康診査の受診率は、年齢が高いほど高くなっています。また、どの年代においても男性より女性のほうが高くなっています。



資料：国民健康保険課（平成22年度）

◇がん検診の受診者数は、大腸がん検診が最も多く、どのがん検診も 3,000 人を超えています。

図表 15 各種がん検診受診者数



資料：中央保健センター（平成22年度）

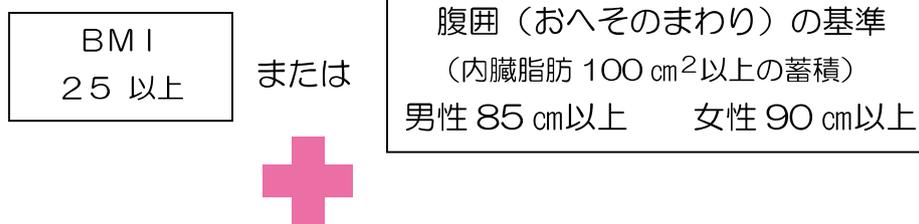
特定健診を受けましょう！

コラム① 特定健康診査(特定健診)・特定保健指導とは

医療保険者（会社等の健康保険組合、市町村が運営する国民健康保険等）が実施するメタボリックシンドローム（内臓脂肪型肥満）（P82参照）に着目した40歳以上75歳未満の方を対象とした健康診査と保健指導の事です。

特定健診を受けた方のうち、腹囲またはBMI（ビーエムアイ：P23参照）が基準値以上で、かつ、重症化の危険因子（血糖、脂質、血圧）が1つ以上ある方を対象に、特定保健指導を実施します。

特定保健指導の階層化基準



内臓脂肪は、体に悪い影響を及ぼします！

危険因子の判定基準（★1つ以上）

- ★血糖 空腹時血糖 100mg/dl以上 または HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）※7 5.2%以上（JDS値）
- ★脂質 中性脂肪 150mg/dl以上 または HDLコレステロール 40mg/dl未満
- ★血圧 収縮期血圧 130mmHg以上 または 拡張期血圧 85mmHg以上

腹囲またはBMIの基準と危険因子1つ以上が該当すると・・・

特定保健指導

生活習慣病の発症を予防するために、保健師や管理栄養士と一緒に現在の生活を見直し、健康的な生活習慣が身につくよう支援します。

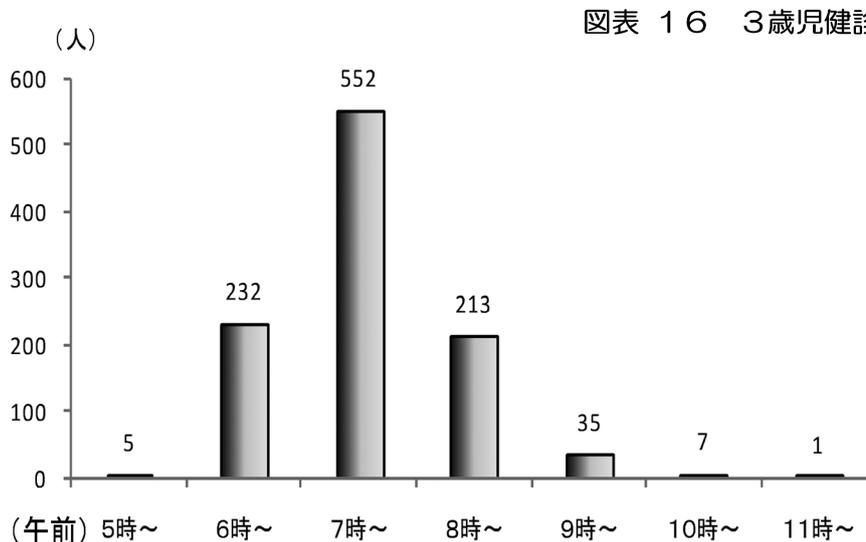


特定保健指導（集団指導）の様子

※7 HbA1cとは、検査前1～2か月の平均の血糖値の状態を表す指標。

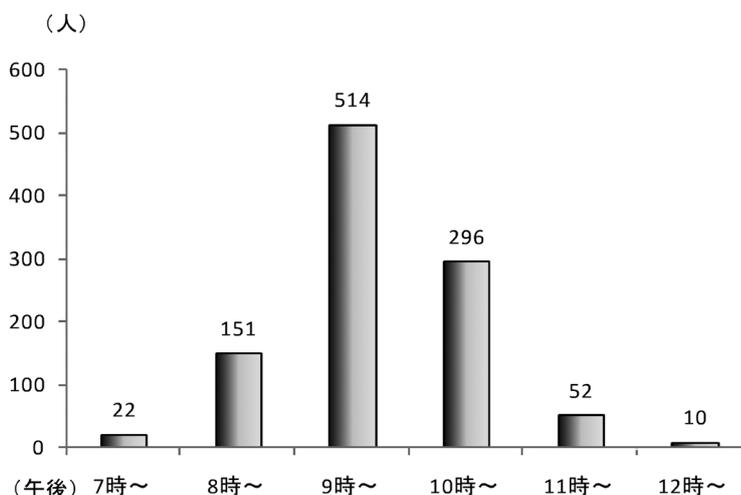
(3) 子どもたちに関する状況

◇3歳児健診受診児の起床時間は7時台が一番多く、997人(95.4%)は6時～8時台に起床しています。9時以降に起床する幼児も43人(4.1%)います。



資料：中央保健センター(平成22年度)

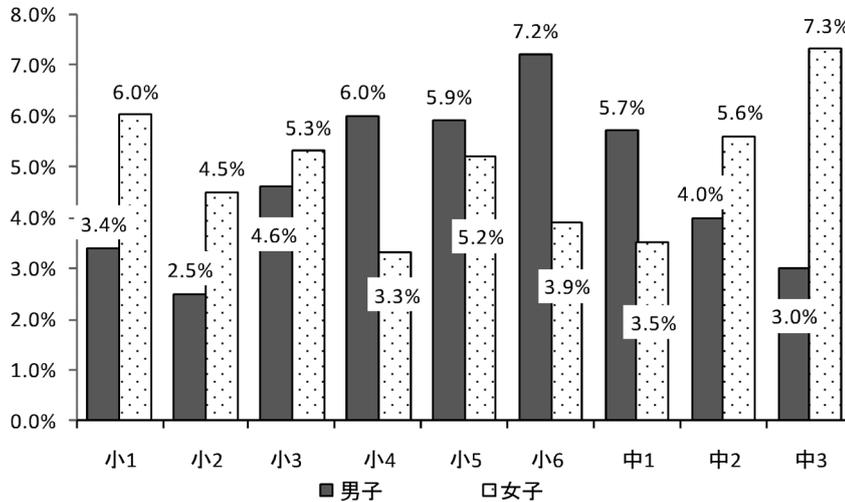
◇3歳児健診受診児の就寝時間は9時台が一番多く、961人(92.0%)は、8時～10時台に就寝しています。11時以降に就寝する幼児も62人(5.9%)います。



資料：中央保健センター(平成22年度)

◇肥満の割合は、男子は小学校6年生、女子は中学3年生が最も高くなっています。

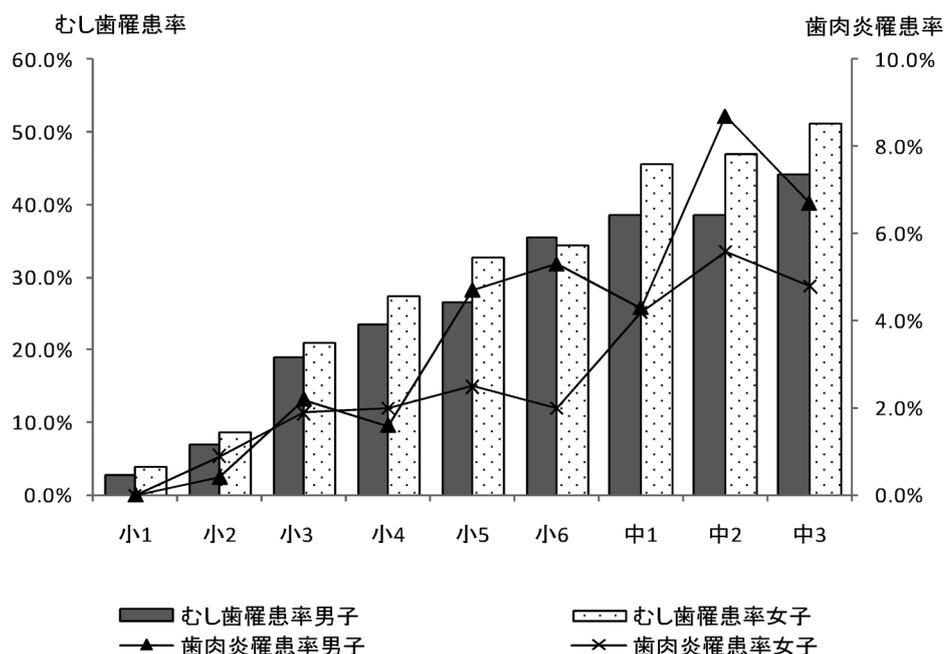
図表 18 児童・生徒の肥満の割合



資料：久喜市学校保健統計調査（平成22年度）

◇むし歯罹患率は、ほとんどの学年で女子が高く、小学5年生以降の歯肉炎罹患率は、女子より男子の方が高くなっています。

図表 19 児童・生徒のむし歯及び歯肉炎の罹患率



資料：久喜市学校保健統計調査（平成22年度）

2 市民調査から見た「健康」をめぐる本市の現状

(1) 市民の健康・食に関する意識及び実態調査の概要

市民の健康に関する現状を把握し、計画に反映するため、以下のアンケートを実施しました。

図表 20 アンケートの実施概要

	16歳以上市民調査	中学生調査	小学生調査
調査対象者	市民 (16歳以上の男女)	市立中学2年生	市立小学5年生
抽出方法	無作為抽出	全校2学年1クラス	全校5学年1クラス
調査方法	郵送配布・回収	学校配布・回収	学校配布・回収
配布数	2,000人	377人	643人
回収率	53.3%	100.0%	100.0%
調査時期	平成22年12月1日～15日(調査基準日12月1日)		

回答者について(n=回答者数)
 16歳以上：16歳以上の市民
 中学生：市立中学2年生
 小学生：市立小学5年生

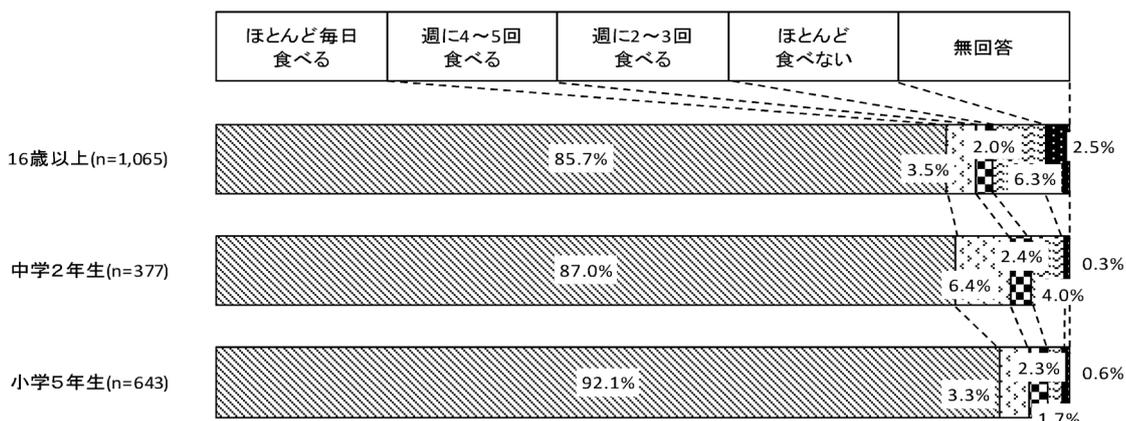
調査結果の表記について
 調査結果の%表記については、少数第2位を四捨五入した値であるため、単数回答でも合計が必ずしも100%になるとは限りません。
 複数回答の質問は、回答数を100%として各選択肢の%を算出しているため、合計は100%を超えています。

(2) 市民の健康意識、生活習慣の実態

◇「朝食をほとんど食べない」(欠食する) 16歳以上の市民は6.3%、中学生は4.0%、小学生は1.7%です。

図表 21 朝食の摂取状況

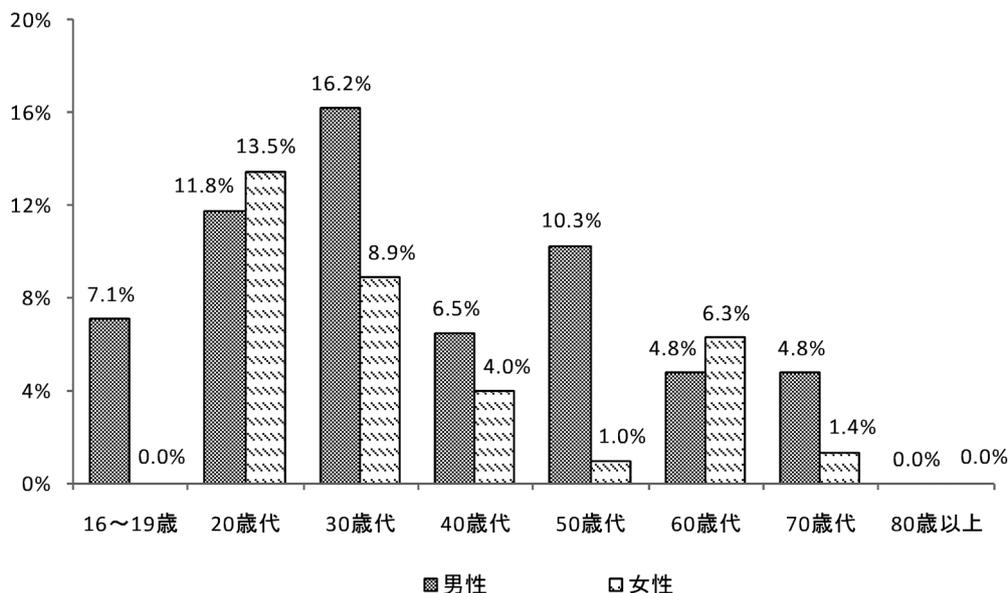
質問：
あなたは毎日朝食を食べていますか。



◇「朝食をほとんど食べない」(欠食する) 16歳以上の市民を年代・男女別で見ると、20歳代の男女、30歳代男性が高くなっています。

図表 22 年代・男女別の朝食の欠食率

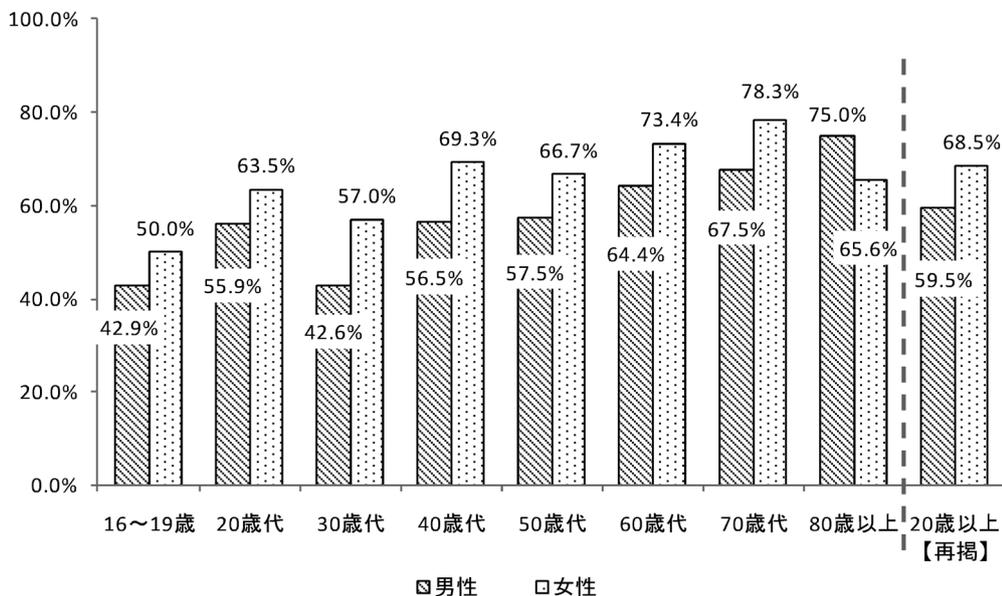
質問：
あなたは毎日朝食を食べていますか。(児童・生徒を除く)



◇自分にとって適切な食事の量や内容を知っている16歳以上の市民を年代・男女別で見ると、若い年代の方が低くなっています。

図表 23 年代・男女別の適切な食事の量や内容の認知度

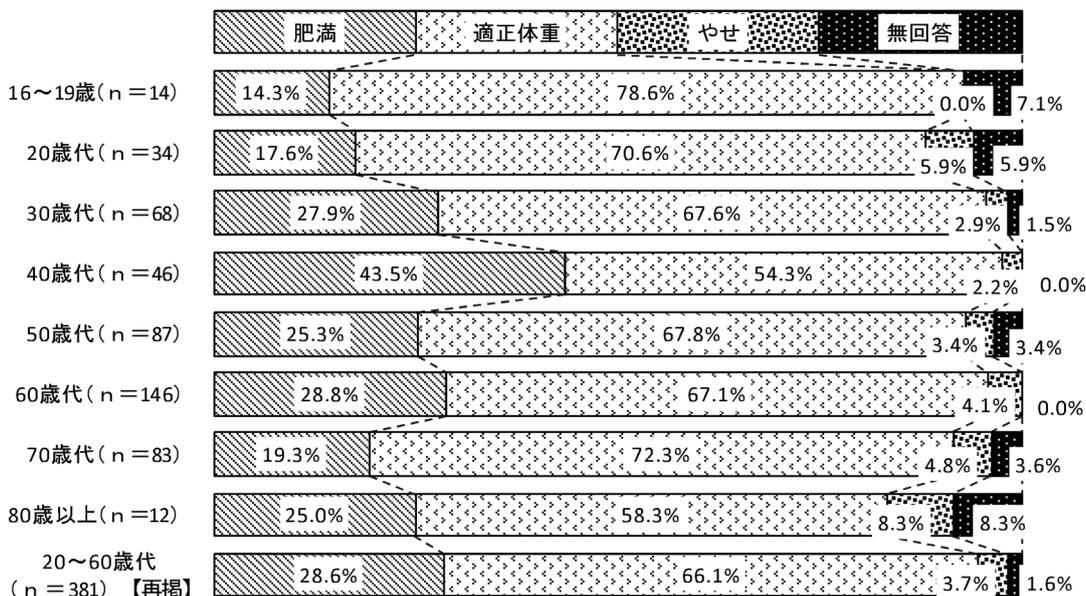
質問：
あなたは、自分にとっての適切な食事量や内容を知っていますか。



◇男性の肥満の割合は40歳代が高くなっています。

図表 24 男性の年代別肥満度

質問：
あなたの身長と体重をご記入ください。

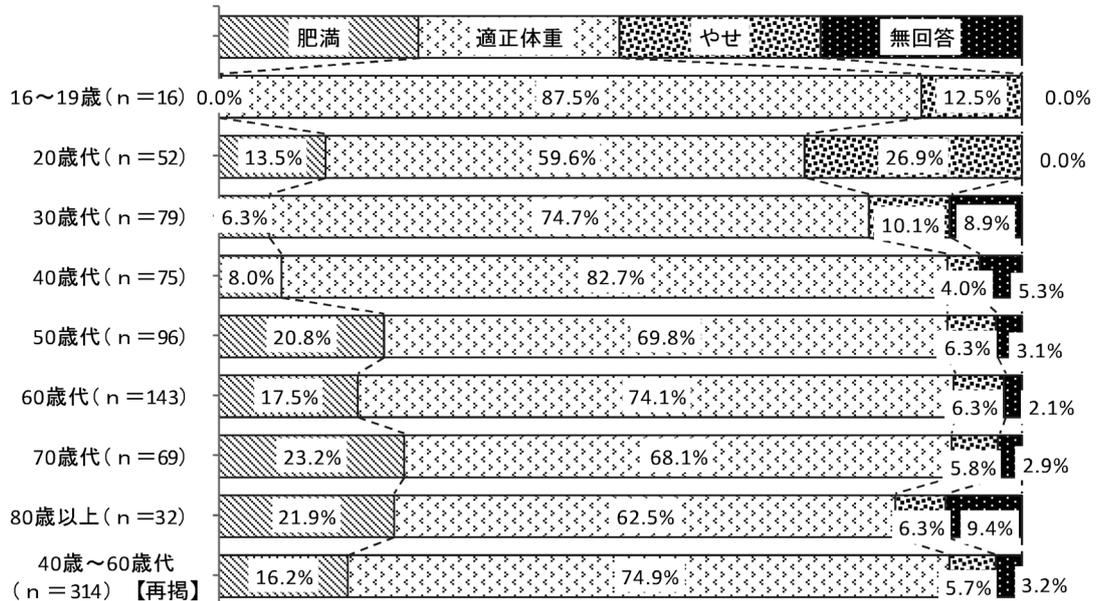


◇女性の肥満の割合は、50歳代以降が高めになっています。また、女性のやせの割合は20歳代が高くなっています。

質問：

あなたの身長と体重をご記入ください。

図表 25 女性の年代別肥満度



コラム② 適正体重を知ろう

- 「BMI」とは、「ボディー・マス・インデックス」の略で、体重と身長から肥満度を求める計算式です。

$$BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

BMI	成人の判定基準
18.5未満	やせ
18.5以上25.0未満	適正体重
25.0以上	肥満

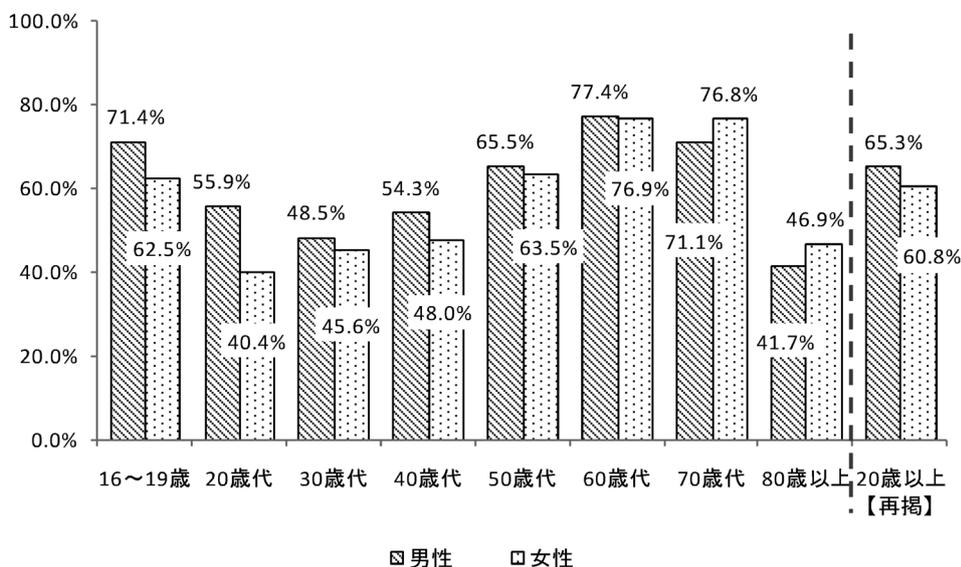
- 適正体重は、身長に「BMI」が最も理想的である「22」をかけることで算出することができます。体重を定期的に記録し、健康管理に役立てましょう。

$$\text{適正体重} = \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22$$

◇意識的にいつも（時々）体を動かしている16歳以上の市民を年代・男女別で見ると、男性は80歳以上、女性は20歳代が最も低くなっています。

図表 26 年代・男女別の意識的に体を動かす人の割合

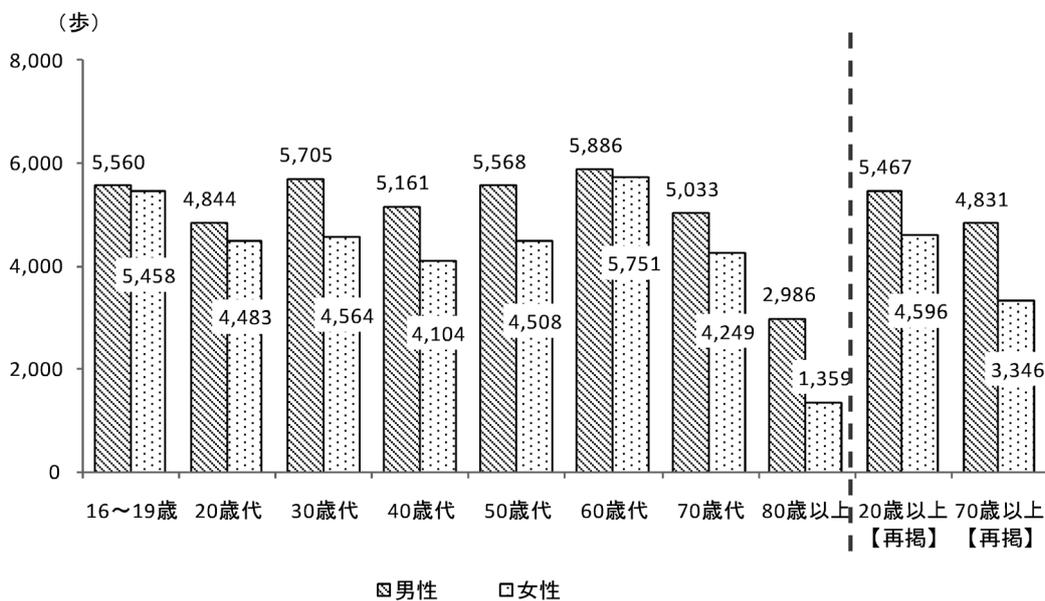
質問：
あなたは、
日常生活
の中で、意
識的に体
を動かす
などの運
動をして
いますか。



◇16歳以上の市民の1日の歩数を年代・男女別で見ると、男女とも、80歳以上が最も少なくなっています。また、どの年代においても、男性より女性のほうが歩数は少なくなっています。

図表 27 年代・男女別の1日の歩数（記入者のみ）

質問：
あなたは、
1日およ
そ何歩く
らい歩い
ています
か。

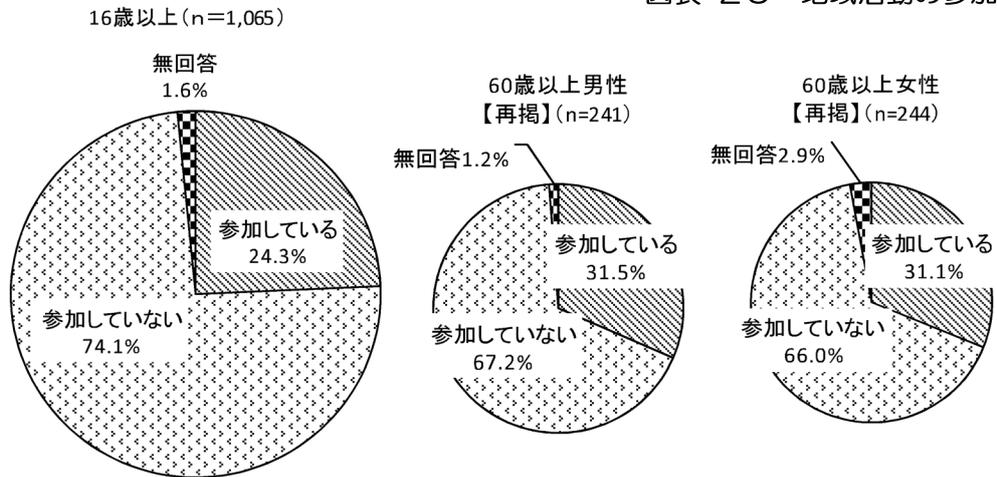


◇地域で行われる催し物やボランティア・団体活動等の地域活動に参加している16歳以上の市民の割合は24.3%です。また、60歳以上の男女ともに3割が地域活動等に参加しています。

質問：

あなたは、地域で行われている催し物やボランティア・団体活動等、何らかの地域活動に参加していますか。

図表 28 地域活動の参加状況

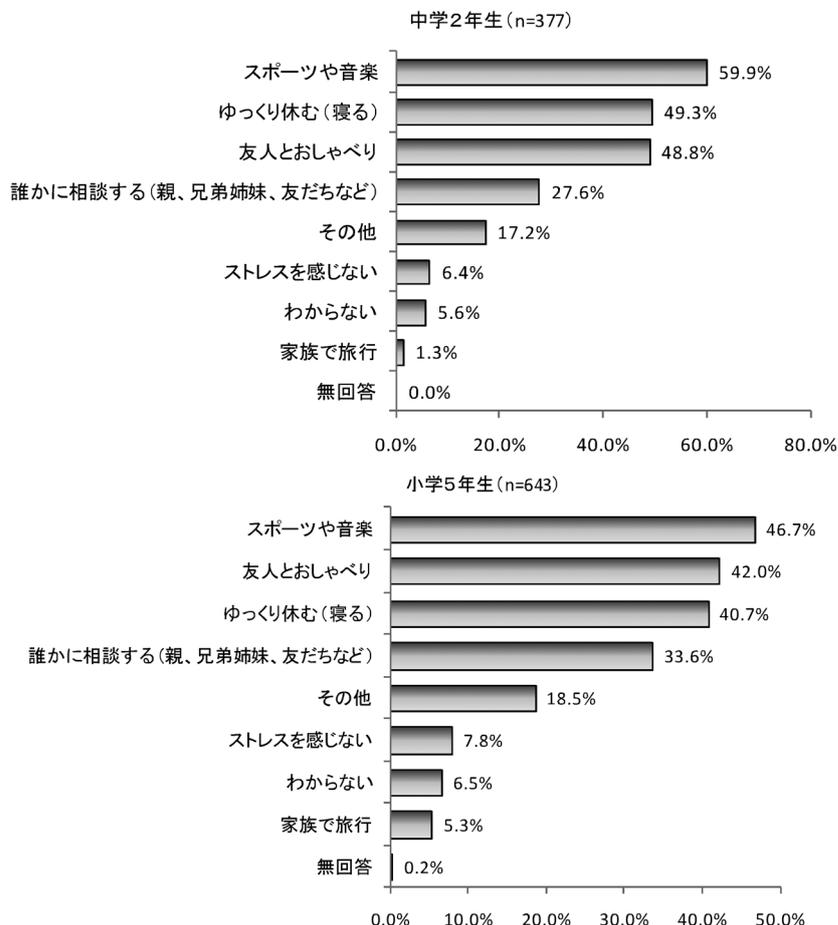


◇小・中学生の約半数が、「スポーツや音楽」「友達とおしゃべり」「ゆっくり休む(寝る)」により、悩みや不安、ストレスを処理しています。(重複回答)

質問：

あなたは、悩みや不安、ストレスを感じた時に、どのようにして対処していますか。[重複回答]

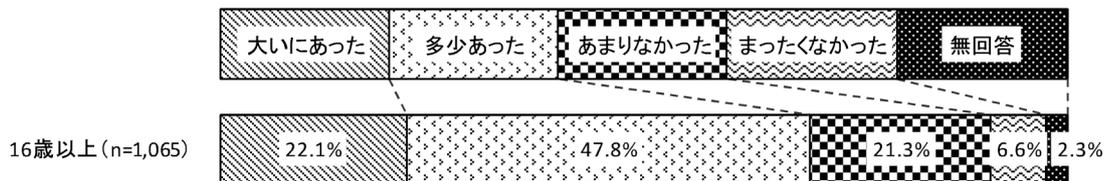
図表 29 悩みや不安、ストレスの処理方法



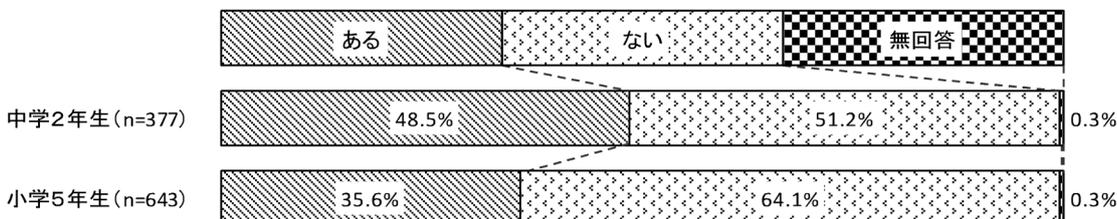
◇不満、悩み、苦労、ストレスなどが「大いにあった」「多少あった」と答えた16歳以上の市民の割合は69.9%です。
 ◇心配事や悩みのある中学生の割合は48.5%、小学生の割合は35.6%です。

図表 30 不満、悩み等の有無

質問：
この1か月間、不満、悩み、疲労、ストレスなどがありましたか。



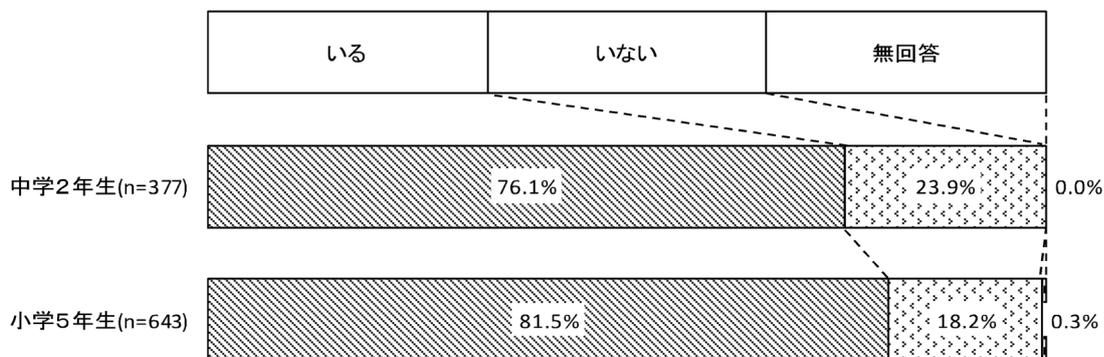
質問：
あなたは、今、心配ごとや悩んでいることがありますか。



◇「気軽に相談できる人がいない」と答えた中学生の割合は23.9%、小学生の割合は18.2%です。

図表 31 相談者の有無（児童・生徒）

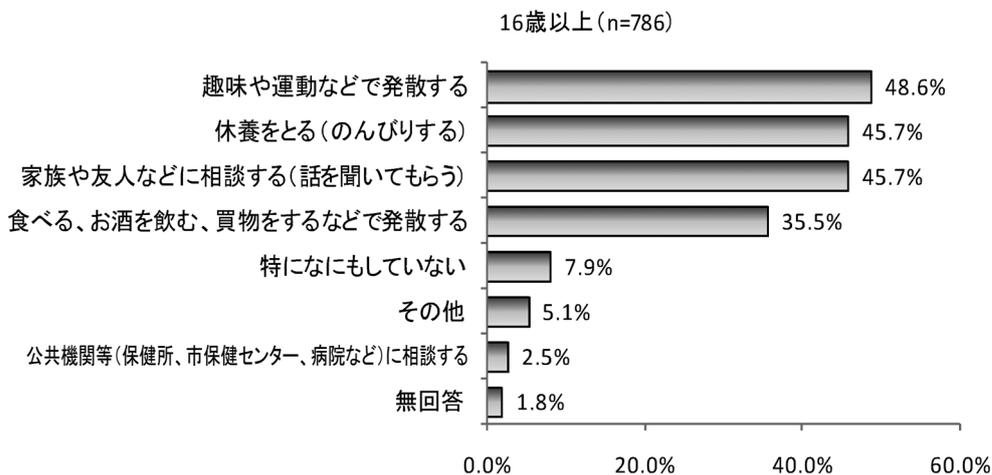
質問：あなたは、ふだん、何か困ったことや心配ごとがある場合、気軽に相談できる人がいますか。（児童・生徒調査）



◇ストレス等を処理できている16歳以上の市民のその処理方法は、「趣味や運動で発散」「家族や友人等に相談」「休養をとる」が約半数を占めています。続いて、「食べる、お酒を飲む、買い物をする等で発散する」も3割を超えています。（重複回答）

質問：
（不満、悩み、苦勞、ストレス等を十分またはなんとか処理できていると回答した方に対して）どのように処理していますか。[重複回答]

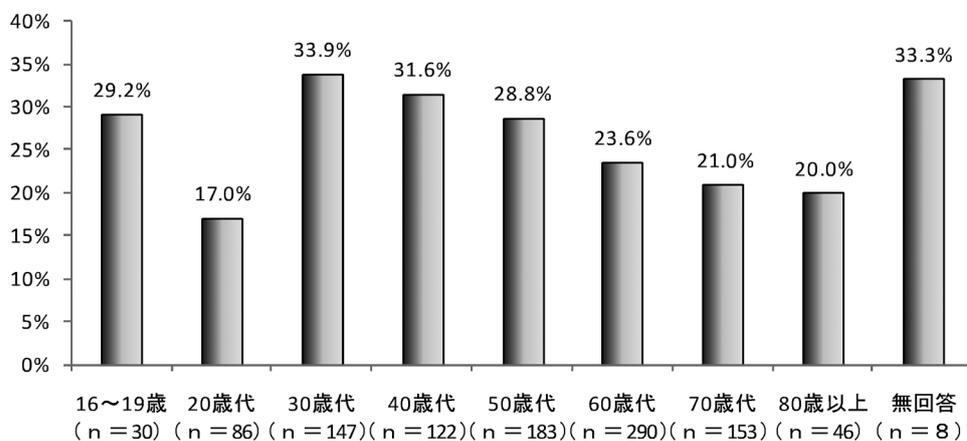
図表 32 不満、悩み等の処理方法



◇「この1か月に不満、悩み、苦勞、ストレス等が大いにあった、または多少あった」人のうち、「それらを日頃処理できない、あまりできない」と答えた16歳以上の市民は、30歳代が最も高く、続いて40歳代で、どちらも3割を超えています。

図表 33 年代別の不満、悩み等を（あまり）処理できていないと答えた人の割合

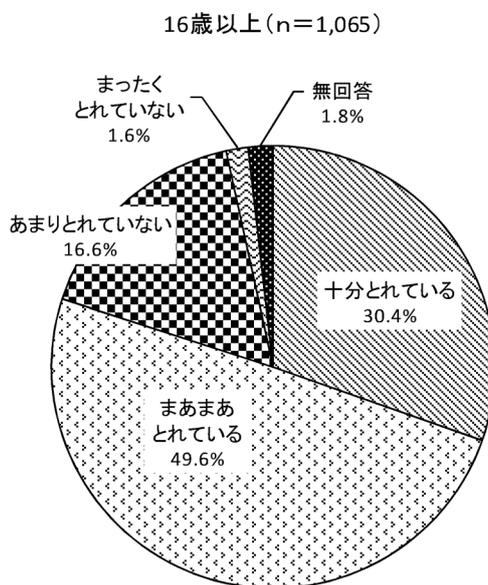
質問：
（この1か月に不満、悩み、苦勞ストレス等が大いにあった、または多少あったと答えた方に対して）日頃の不満、悩み、苦勞、ストレス等を処理できていると思いますか。



◇「睡眠で休養がまったくとれていない」「あまりとれていない」と答えた 16 歳以上の市民は、18.2%です。

図表 34 睡眠による休養の確保

質問：
この1か月間、あなたは睡眠で休養が十分とれていますか。



コラム③ 健康づくりのための睡眠指針

～快適な睡眠のための7箇条～

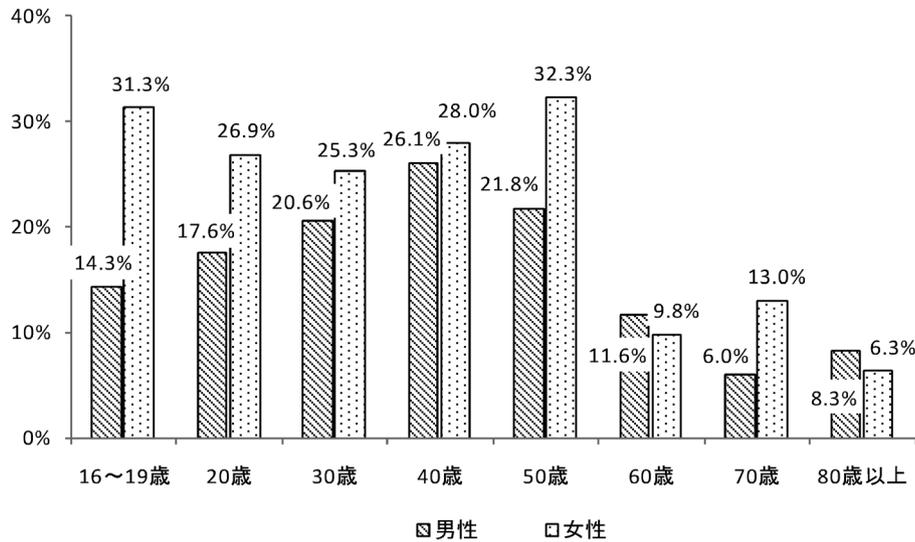
- 1 快適な睡眠でいきいき健康生活
 - 快適な睡眠で、疲労回復・ストレス解消・事故防止
 - 睡眠に問題があると、高血圧、心臓病、脳卒中など生活習慣病のリスクが上昇
 - 快適な睡眠をもたらす生活習慣～定期的な運動習慣、心と体の目覚めに重要な朝食はしっかり、夜食はごく軽く～
- 2 睡眠は人それぞれ、日中元気はつらつが、快適な睡眠のバロメーター
- 3 快適な睡眠は自らつくり出す
- 4 眠る前に自分なりのリラックス法、眠ろうとする意気込みが頭をさえさせる
- 5 目が覚めたら日光を取り入れて、体内時計をスイッチオン
- 6 午後の眠気をやりすごす
- 7 睡眠障がいには専門家に相談
 - 睡眠障がいは、「体や心の病気」のサインのことがある
 - 寝付けない、熟睡感がない、充分眠っても日中の眠気が強い時は要注意
 - 睡眠中の激しいいびき、足のむずむず感、歯ぎしりなども要注意

出典：健康づくりのための睡眠指針 平成 15 年（2003 年）3 月 厚生労働省（改編）

◇「睡眠で休養がまったく（あまり）とれていない」と回答する16歳以上の市民を年代・男女別で見ると、全体的に男性より、女性のほうが高くなっています。男性では、30歳代から50歳代の働く世代の割合が高くなっています。

図表 35 年代・男女別の睡眠で休養がまったく（あまり）とれないと答えた人の割合

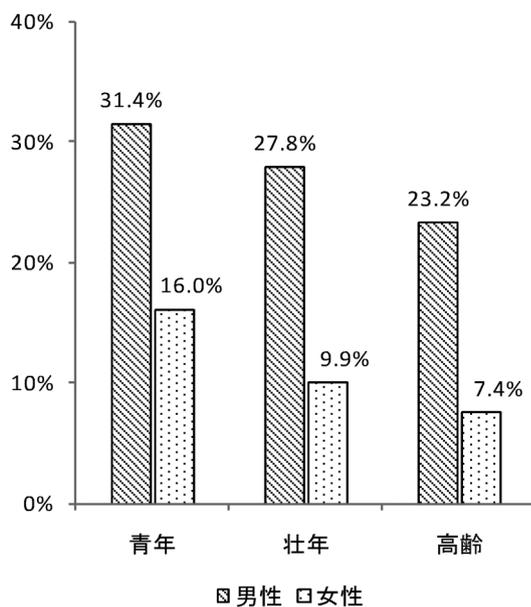
質問：
この1か月間、あなたは睡眠で休養が十分とれていますか。



◇世代・男女別の喫煙者の割合は、男女とも青年世代がもっとも高く、どの世代も女性より男性のほうが高い割合を示しています。

図表 36 世代・男女別の喫煙者の割合

質問：
あなたはたばこを吸いますか。

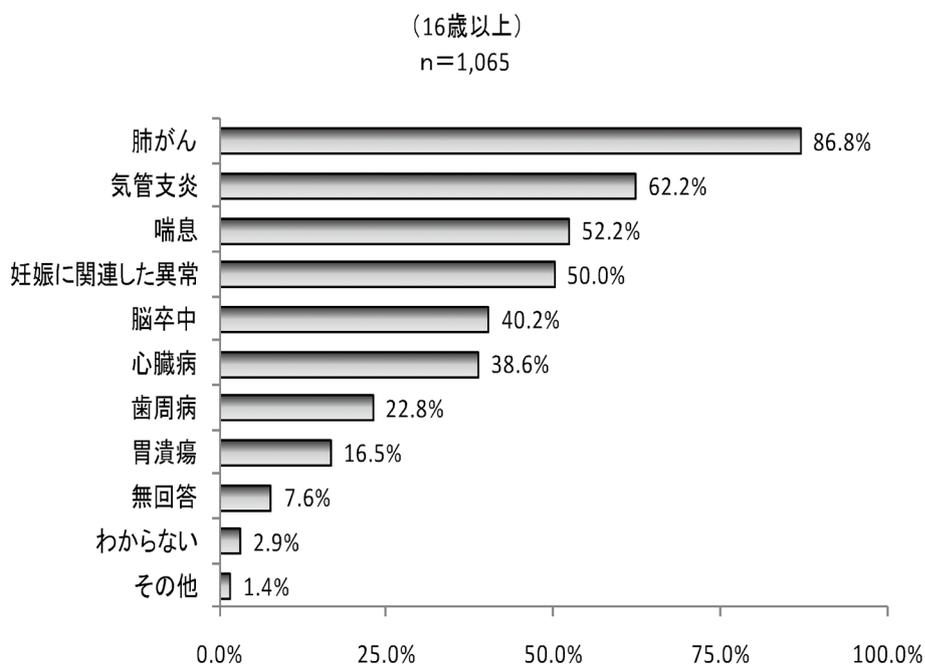


青年：16歳～39歳
(男性n=116) (女性n=147)
壮年：40歳～59歳
(男性n=133) (女性n=171)
高齢：60歳以上
(男性n=241) (女性n=244)

◇喫煙による健康への影響としてあげるのは、肺がんが 1 位、続いて気管支炎、喘息と、呼吸器系の病気の回答が多くなっています。

図表 37 喫煙の影響に対する理解

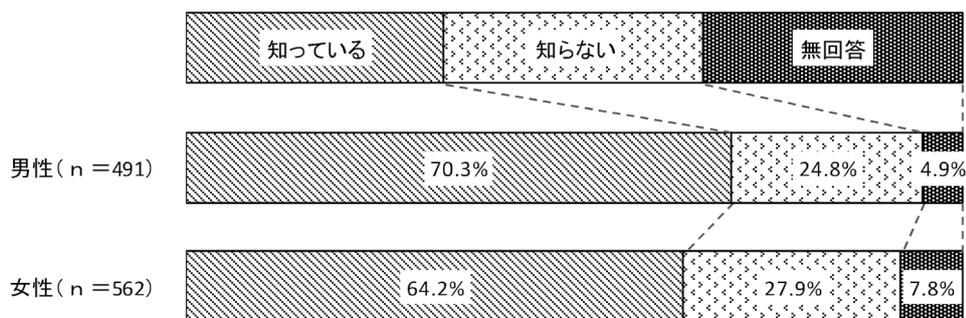
質問：
あなたは、喫煙が自分の健康に対する影響(能動喫煙)について知っていますか。影響があると思われるものを選んでください。[重複回答]



◇男性のほうが効果の高い分煙の方法を知っています。

図表 38 男女別の効果の高い分煙の方法を知っていると答えた人の割合

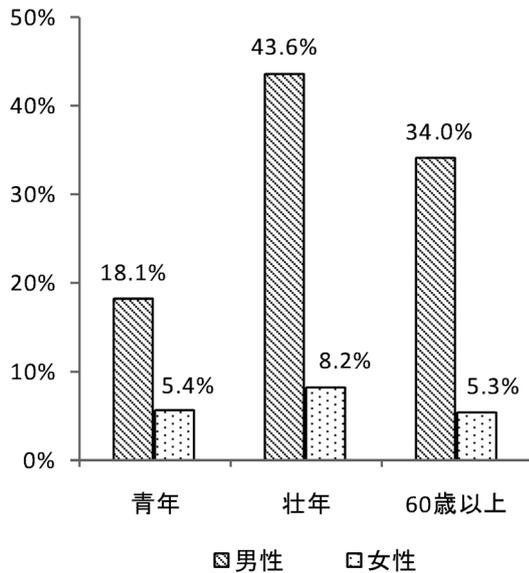
質問：
あなたは、効果の高い分煙について知っていますか。



◇世代・男女別の毎日飲酒する割合は、男女とも壮年世代がもっとも高く、どの世代も、女性より男性のほうが高い割合を示しています。

図表 39 世代・男女別の毎日飲酒すると答えた人の割合

質問：
お酒を飲むと答えた方に対して、あなたのお酒を飲む頻度はどれくらいですか。

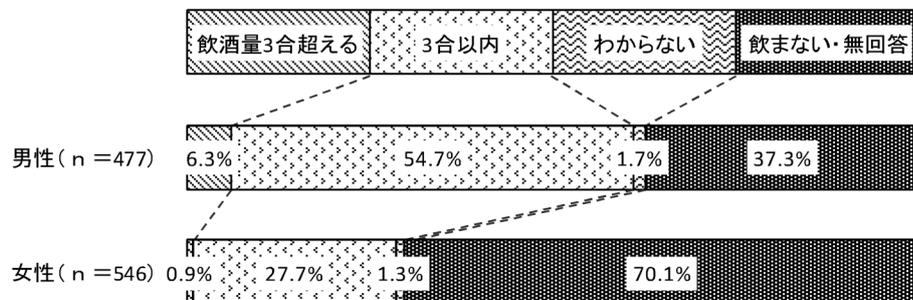


青年：16歳～39歳
(男性n=116)(女性n=147)
壮年：40歳～59歳
(男性n=133)(女性n=171)
高齢：60歳以上
(男性n=241)(女性n=244)

◇男女別（20歳以上）の多量にお酒（純アルコール量 60g 以上：日本酒に換算すると3合を超える量）を飲む割合は、男性6.3%、女性0.9%で、男性のほうが高い割合を示しています。

図表 40 20歳以上の男女別の飲酒状況

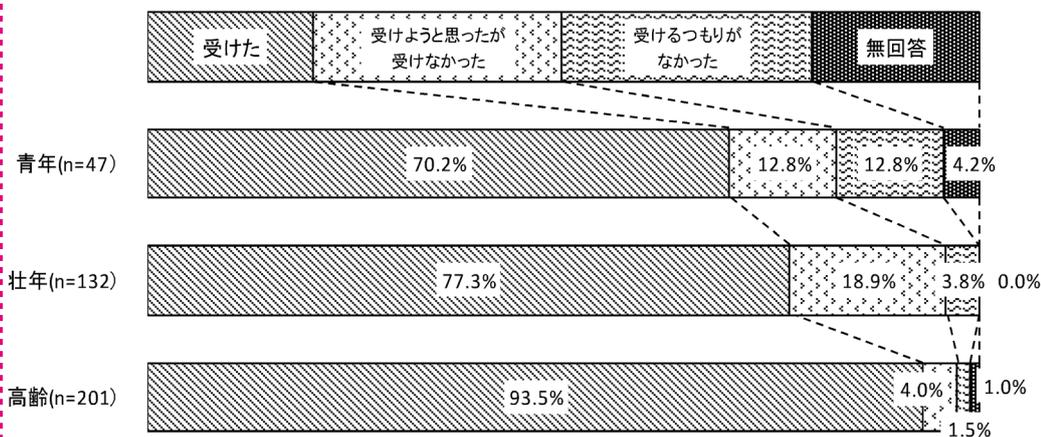
質問：
(お酒を飲むと答えた方に対して)あなたは、1日あたり、どれくらいの量を飲みますか。



◇健康診断の結果、医療機関を受診するように言われた380人のうち、「受けるつもりがない」または「結局受けられなかった」という市民は、青年世代で25.6%、壮年世代で21.9%です。

図表 4-1 世代別健康診断後に受診するように言われても受診しなかった人の割合

質問：
（これまでの健康診断の結果、医療機関で受診するよう言われたことがあると答えた方に対して）医療機関を受診したり、保健指導を受けましたか。

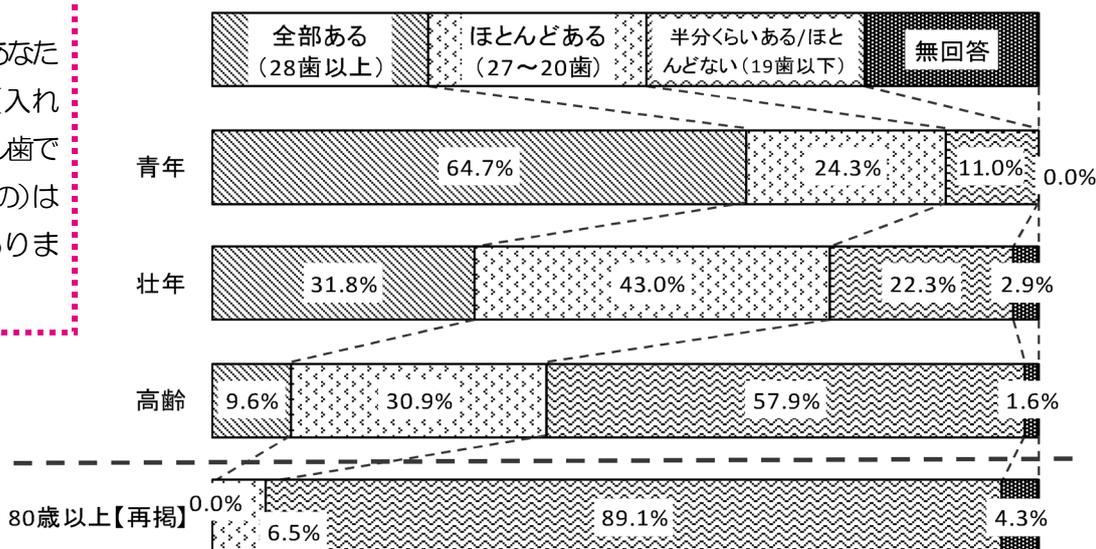


青年：16歳～39歳
 壮年：40歳～59歳
 高齢：60歳以上

◇世代とともに歯の本数は減少する傾向です。80歳以上で20歯以上あるのは、6.5%です。

図表 4-2 世代別の現在の歯の本数

質問：
現在、あなたの歯（入れ歯、差し歯でないもの）は何本ありますか。

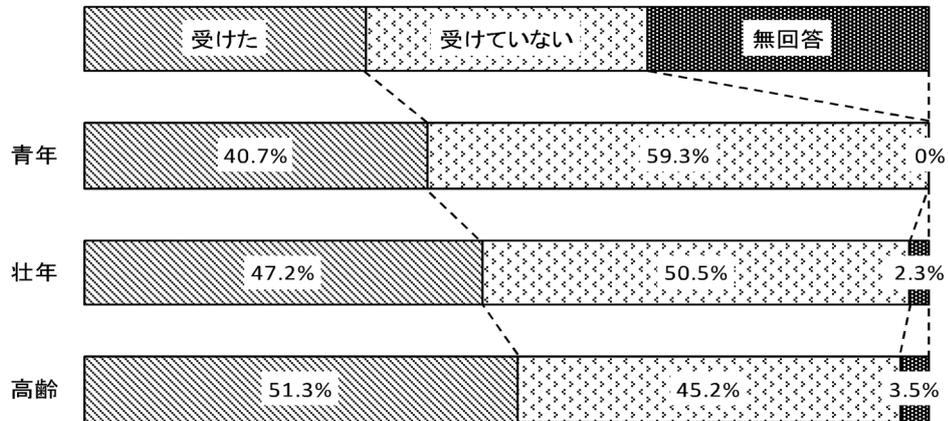


青年 (n=263)：16歳～39歳
 壮年 (n=305)：40歳～59歳
 高齢 (n=489)：60歳以上
 80歳以上【再掲】 (n=44)

◇1年間に歯科健診等を受けた市民の割合は、若い世代の方が少なくなっています。

図表 43 世代別の歯科健診等の有無

質問：
あなたは、この1年間に
歯科健診や
歯石除去、ブ
ラッシング
指導を受け
ましたか。

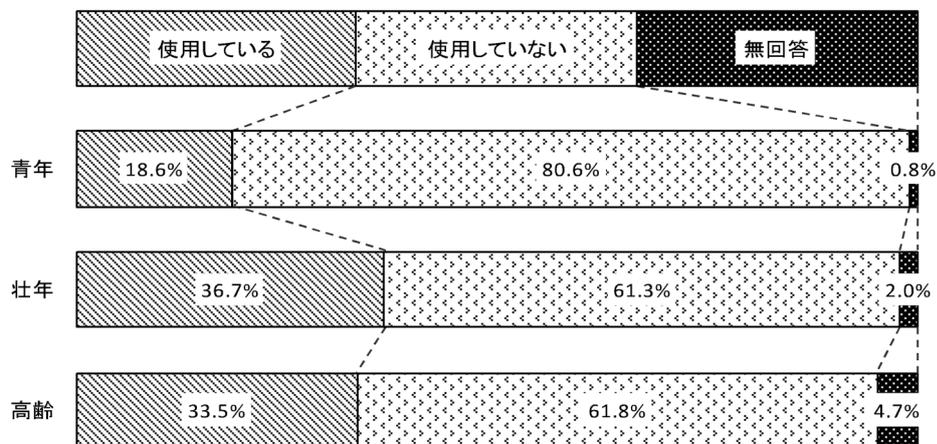


青年 (n=263) : 16歳~39歳
 壮年 (n=305) : 40歳~59歳
 高齢 (n=489) : 60歳以上

◇歯ブラシ以外の清掃用具（フロス、歯間ブラシ等）の使用状況は、壮年世代が一番高くなっています。

図表 44 世代別の歯ブラシ以外の清掃用具の使用状況

質問：
あなたは、歯
を磨く時、歯
ブラシ以外
の清掃用具
（フロス、歯
間ブラシ等）
を使用しま
すか。



青年 (n=263) : 16歳~39歳
 壮年 (n=305) : 40歳~59歳
 高齢 (n=489) : 60歳以上

Ⅲ 計画のめざすところ

この章は、健康寿命の延伸と生活の質※8の向上をめざした計画の基本理念や基本方針を示しています。

※8「生活の質」とは「クオリティ・オブ・ライフ」ともいう。物理的な豊かさやサービスの量、個々の身辺自立だけでなく、精神面を含めた生活全体の豊かさと自己実現を含めた概念。「生活の質の向上」の具体例として、歩行、摂食、衣服の着脱、入浴や排泄といった身辺自立ができなくても、他者の介助を利用して当事者の望む生活の質を確保すること等をいう。

1 基本理念

基本理念

広げよう！「笑顔」でつながる地域の輪
～健康づくりの主役はあなたです～

「健康」は豊かな人生を送るために必要な一つの条件です。

本計画では、健康の象徴を「笑顔」と表現し、「笑顔でつながる地域の輪」として「健康なまち久喜市」をめざします。

最初の「広げよう！」は、人と人とのつながり「絆」を強め、「健康づくりをみんなですすめよう」という思いを込めた市民へのメッセージです。

副題の「健康づくりの主役はあなたです」は、「市民一人一人が、主体的に自分に合った健康づくりをすすめていく」ということを表現しています。

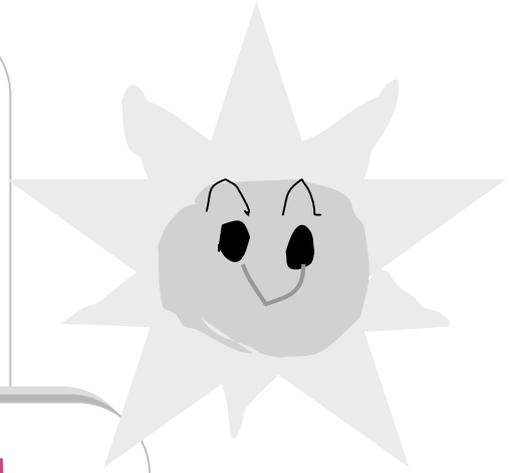


2 基本方針

「健康なまち久喜市」をめざすため、基本理念に基づく「4つの基本方針」を定めました。

1 市民主体の健康づくり

市民一人一人が自ら健康づくりを実践していくことができるよう、重要な項目については目標値を定めるとともに、その達成に向けて手段を提案します。



2 生活習慣病予防を重視した健康づくり

生活習慣病を予防するため、生活習慣を改善し病気を予防する一次予防に加え、病気を早期に発見し、生活習慣病の悪化を防ぐ二次予防の取組みも、併せて推進します。

3 ライフステージに応じた健康づくり

健康づくりは生涯にわたる取組みが必要です。すべての世代における健康づくりを効果的にすすめるために、

幼少世代（0歳～15歳）

青年世代（16歳～39歳）

壮年世代（40歳～64歳）

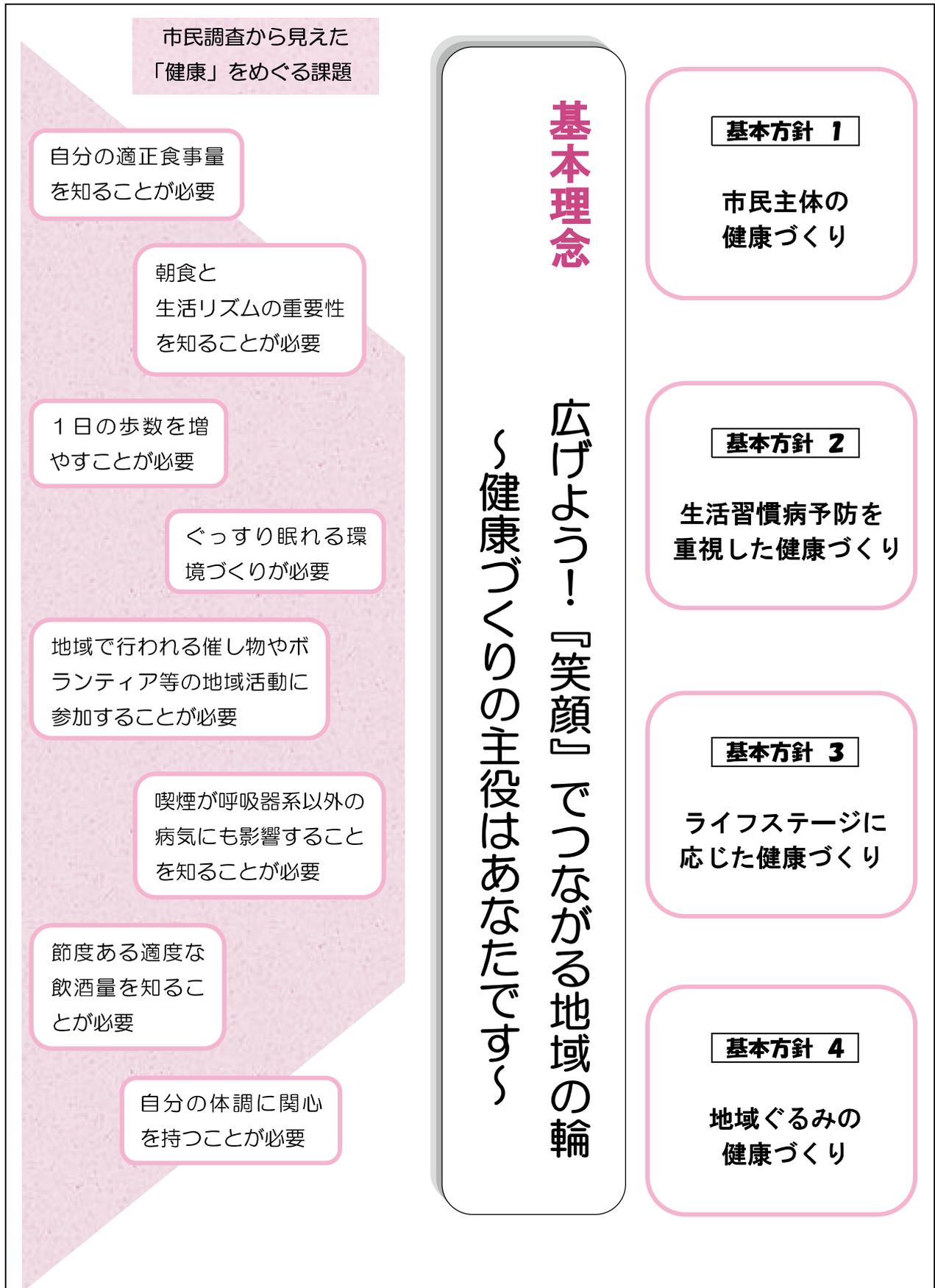
高齢世代（65歳以上）の4つの世代の重点的な取組みを設定します。

4 地域ぐるみの健康づくり

「自分」「家族」「地域（グループ・関係団体）」「行政」がともに協働し、それぞれ支え合えるしくみを築く等、連携の輪を広げる健康づくりを推進します。

3 本市における健康づくりの体系図

基本理念・基本方針



各健康分野の基本目標

栄 養
・
食生活

バランスの取れた食生活

～おいしく楽しく、
規則正しく食生活を実践しよう～

身体活動
・
運 動

健康状態に即した運動の習慣化

～日常生活の中で、
自分にできる運動を実践しよう～

休 養
・
こころの健康

こころにゆとりある生活

～休養をとるなど気持ちを切り替え、
悩みやストレスの解消に努めよう～

たばこ
・
アルコール

喫煙・飲酒のマナー遵守

～たばこやアルコールが健康に及ぼす
影響を理解し、健康づくりに努めよう～

生活習慣病
・
歯の健康

健康づくりへの理解と認識

～自分の体調に関心を持ち、正しい生活
習慣を身につけ、健康管理に努めよう～

コラム④ 健康づくりのための「3つの予防」の考え方

一次予防

病気の発生や事故等による傷がいの発生を防ぐこと。

(例) 適正な食事や運動不足の解消、禁煙や節酒、ストレスコントロールといった健康的な生活習慣づくり（健康教室・保健指導等）、予防接種、環境改善、外傷の防止 等

一次予防が一番！！



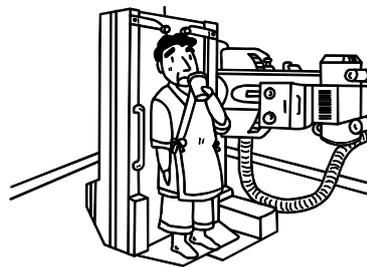
健康診断のデータ（内臓関係の血液検査等）によっては、正常のデータの範囲内であっても、生活習慣等の様々な要因により数値が上がったり下がったりします。

たとえ「異常なし」であっても、血液検査の数値については、毎年の変化を意識して、健康管理に役立てましょう！

二次予防

健康診断等で病気を早期に発見し、治療を行い、悪化を防ぐこと。

(例) 特定健康診査、人間ドック、各種がん検診
乳がんの自己検診、早期の医療受診 等



三次予防

病気にかかったら、治療とともに機能回復や機能維持を行うこと。

(例) リハビリテーション 等

出典：健康日本 21 実践の手引き（改編）

Ⅳ 分野別・世代別

健康づくりの課題と取組み

この章は、健康分野別の現状と課題、目標、成果指標及び市民の皆さんをはじめ、家族、地域及び市が具体的に取組むことを示しています。

1 栄養・食生活

◇現状・課題◇

- 栄養の偏りや不規則な食事等による肥満や生活習慣病の増加、若い女性の過度の痩身志向、高齢者の低栄養などが問題となっています。本市においても、青年及び壮年世代の男性と壮年世代の女性における肥満や、20歳代女性のやせの割合が高いことから、栄養や食事量等、バランスの取れた食生活を送る市民を増やす必要があります。（P22 図表24、P23 図表25）
- 朝食を毎日食べる小学生は9割、中学生は9割に届かず、朝食を欠食する人は、30歳代男性と20歳代女性に多いことから、幼少世代、青年世代は、生活リズムを整え、朝食の重要性を知り、朝食を欠食する人を減らす必要があります。（P21 図表21、22）
- 若い世代ほど自分にとって適切な食事の量や内容を知っている人が少なく、20歳代女性の「やせ」や40歳代男性の「肥満」が多く見られることから、幼少世代、青年世代、壮年世代は自分にとって適切な食事の量や内容を知る必要があります。（P22 図表23、24、P23 図表25）
- 心身の健康と豊かな人間形成をめざした久喜市食育推進計画を策定し、「～おいしく食べて楽しい食事～『食』でつなげる健康で心豊かな人づくり・まちづくり」を理念として、本計画と整合を図り推進します。



◇目 標◇

バランスの取れた食生活

～おいしく楽しく、規則正しく食生活を実践しよう～

世代別の行動目標

幼少世代 (0歳～15歳)

早寝早起きを励行し、朝食を食べる習慣を身につけます

青年世代 (16歳～39歳)

バランスの取れた3回の食事を実践します

壮年世代 (40歳～64歳)

バランスの取れた食事内容を学び、体調に合わせた食事に心がけます

高齢世代 (65歳以上)

しっかり噛める口腔※9の状態を維持し、栄養バランスの取れた食事与健康づくりに努めます

※9「口腔」とは、口から咽頭に至る部分のこと。口の中の全体をいう。

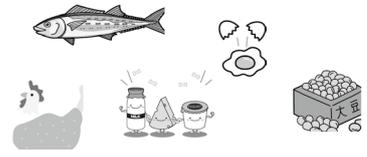


◇成果指標◇ 目標達成を評価し、見直すため、以下の指標を設定します。

指 標	対象者	現 状 値 (平成22年度)	目 標 値 (平成27年度)	備考
朝食を食べない市民の割合の減少	中学生	4.0%	} 10%以下 15%以下	
	20歳代男性	11.8%		
	20歳代女性	13.5%		
	30歳代男性	16.2%		
自分の適正体重を維持することのできる食事量を理解している市民の割合の増加	20歳以上男性	59.5%	} 80%以上	平成22年度 市民の健康・食に関する意識及び実態調査
	20歳以上女性	68.5%		
肥満者等の市民の割合の減少 BMI：18.5未満の者 BMI：25.0以上の者 //	20歳代女性	26.9%	} 15%以下	
	20～60歳代男性	28.6%		
	40～60歳代女性	16.2%		

◇取組み◇

基本目標

取組み 行動目標	自分ができること	家族ができること
<p>幼少世代</p> <p>早寝早起きを励行し、朝食を食べる習慣を身につけます</p>	<ul style="list-style-type: none"> 生活リズムを整え、3回の食事(朝、昼、夕)をよく噛んで食べます。 バランスの取れた食事を学びます。 だらだら食いを防ぐため、食事の時間を決め、食後に歯をみがきます。 	<ul style="list-style-type: none"> 主食、主菜、副菜のバランスのとれた3回の食事づくりに努め、家族一緒に食べます。 好き嫌いについて話し合い、家族で献立を考え楽しく食事をします。 <p>甘味料や菓子等の買置きを減らそうか・・・</p> <p>だらだら食べない!! 「食後は歯みがき」の声かけを。</p>
<p>青年世代</p> <p>バランスの取れた3回の食事を実践します</p>	<ul style="list-style-type: none"> 「バランスの取れた食事」と「自分に合った食事量」を学び、主食、主菜、副菜のそろった3回の食事を取ります。 	<ul style="list-style-type: none"> 家族でバランスの取れた献立と量を考え、楽しく食事できるよう心がけます。 <p>夜遅く食べないように声をかけよう!!</p>
<p>壮年世代</p> <p>バランスの取れた食事内容を学び、体調に合わせた食事に心がけます</p>	<ul style="list-style-type: none"> 「バランスの取れた食事」と「自分に合った食事量」を学び、よく噛んで、1回に食べる量を腹八分目にします。 <p>水分補給はお水で!</p> 	<ul style="list-style-type: none"> 家族でバランスの取れた献立と量を考え、楽しく食事できるよう心がけます。 <p>作り過ぎないようにしよう!</p> <p>減塩を心がけよう!</p>
<p>高齢世代</p> <p>しっかり噛める口腔の状態を維持し、栄養バランスの取れた食事与健康づくりに努めます</p>	<ul style="list-style-type: none"> 「栄養バランス」と「自分に合った食事量」を考慮し、よく噛んで3回の食事に努めます。 <p>たんばく質を多く含む食品をそろえましょう!</p>	<ul style="list-style-type: none"> 家族そろって楽しく食事できるよう心がけます。 一人暮らしの方には、福祉サービス等を活用し、楽しく食事する機会をつくります。 

バランスの取れた食生活～おいしく楽しく、規則正しく食生活を実践しよう～

地域ができること

- 地域の行事等で、「食育の大切さ」に気づき、実践化を図るための場づくりに努めます。

会食の機会に栄養バランスをチェック!!

- 学校給食や家庭料理の食材や調理方法を話題にし、料理に興味関心を持てるような環境を整えます。

子どもたちの集まりの時には手作りおやつに挑戦してみようか・・・

行政ができること

- 食育推進計画を推進します。
- 適切な食生活に関する知識の普及を図り、講座等を開催します。
- 学校給食を通じ、家族とコミュニケーションを図るための情報を提供します。

- 地域の行事等で、「食育の大切さ」に気づき、実践化を図るための場づくりに努めます。

- 隣近所の方々と、得意料理や料理の方法について情報交換できる場づくりをします。

行政の出前講座を活用します。

- 食育推進計画を推進します。
- 適切な食生活に関する知識の普及を図り、講座等を開催します。
- 地域で活躍する食生活改善推進員（ヘルスマイト）を養成します。

- 地域の行事等で、「食育の大切さ」に気づき、実践化を図るための場づくりに努めます。

お互いの日頃の体調の変化に気づき、食生活習慣の改善を話題にします。

行政が行う講座等の情報も話題にします。

- 食育推進計画を推進します。
- 適切な食生活に関する知識の普及を図り、講座等を開催します。
- 地域で活躍する食生活改善推進員（ヘルスマイト）を養成します。

- 地域の行事等で、「食育の大切さ」に気づき、実践化を図るための場づくりに努めます。

みんなが集まる時には、嗜む、飲み込む等の機能を維持する体操をやってみよう！（P81参照）

- 食育推進計画を推進します。
- 適切な食生活に関する情報提供を行います。
- 高齢者のための調理実習及び栄養状態を改善するための健康講座を開催します。
- 地域で活躍する食生活改善推進員（ヘルスマイト）を養成します。

■市は次のように進めていきます

【幼少世代】

事業名等	内容	担当課
食育の推進	食育推進計画を策定し、心身の健康と豊かな人間形成を育む食育を推進します。	健康医療課 各担当課
啓発事業	「食育だより」、「園だより」や「予定献立表」等を通じて食育に関する情報を発信します。	学務課（市立幼稚園） （小・中学校）
離乳食に関する事業 （乳幼児健診、離乳食教室等）	乳児の保護者等を対象に、離乳食に関する講座を開催します。	中央保健センター 子育て支援課
栄養相談事業 （乳幼児健診、子育て相談等）	乳幼児の保護者等を対象に、栄養・食生活に関する相談に応じます。	中央保健センター 子育て支援課
料理体験等	園児及びその保護者を対象に、野菜等を栽培し、収穫物を使った料理の体験や会食等の機会を提供します。	学務課（市立幼稚園）
学校給食事業 （食に関する指導等）	児童生徒を対象に、適切な栄養を提供するとともに、学校給食を通じて、「食」への関心を高め、食に関する知識を提供します。 PTA主催による学校給食試食会等を通じて、正しい食生活についての普及、啓発を行います。	学務課（小・中学校）
小・中学校における取組み	家庭科、生活科、総合的な学習等において、栄養について学び、調理実習等を行う機会を提供します。	指導課（小・中学校）

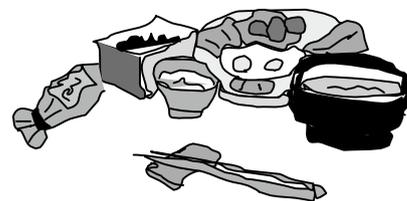
【青年世代・壮年世代・高齢世代】

事業名等	内容	担当課
食育の推進	食育推進計画を策定し、心身の健康と豊かな人間形成を育む食育を推進します。	健康医療課 各担当課
啓発事業	市の広報紙「広報くき」または「広報くきお知らせ版」や市ホームページにおける「食育サイト」等を通じて食育に関する情報を発信します。	健康医療課
妊産婦保健事業	妊産婦を対象に、妊娠中の栄養に関する講座を開催します。	中央保健センター
健康づくり事業	市民を対象に、「栄養バランスの取れた適量の食事」について学習する機会や調理実習等を体験する機会を提供します。	中央保健センター

事業名等	内容	担当課
出前講座事業	市民のグループを対象に、栄養・食生活に関する講座の講師依頼に応じます。	中央保健センター 学務課 生涯学習課
食生活相談事業	市民を対象に、栄養・食生活に関する相談に応じます。	中央保健センター
高齢者二次予防事業 (栄養改善事業)	低栄養状態のおそれのある高齢者に対して、管理栄養士等が定期的に自宅に訪問して、栄養状態を改善するための指導や相談を行います。	介護福祉課
高齢者一次予防事業 (高齢者のためのいきいきクッキング)	高齢者を対象に、健康維持と介護予防のための食生活について講話と調理実習を行います。	介護福祉課
いきいきデイサービス事業	介護保険の要支援・要介護に該当せず、家に閉じこもりがちな高齢者を対象に、健康チェック、健康体操、給食、趣味活動等を行います。	介護福祉課
食生活改善推進員 (ヘルスマイト)の養成	食生活の改善を通じて、地域の健康づくりを推進している食生活改善推進員(ヘルスマイト)の養成を行います。	中央保健センター

■地域ではこのようなことに取り組みます

(健康づくり推進会議を構成している団体の活動事例)



活動	内容	団体
子どもから高齢者までの食育教室等の開催	調理体験等を通じて、健康な体づくりのための食事について学ぶ機会を提供し、啓発します。	食生活改善推進員協議会
子育て支援の教室等の開催	幼児と保護者、小学生等を対象に、手作りおやつや手打ちうどん等の体験を通じて、食について学ぶ機会を提供します。	母子愛育連合会
食に関する情報提供等	参加者及び参加者の家族に対し、朝食と生活リズムの重要性等、食に関する情報提供を行います。	レクリエーション協会 体育協会 スポーツ推進委員協議会 スポーツ少年団
ふれあい食事サービス事業	一人暮らしの高齢者を対象に、配食サービスや会食の機会を提供します。	社会福祉協議会

コラム⑤ バランスの取れた食事とは？

主食・主菜・副菜を基本に、バランスよく組み合わせた食事のこと。

食生活指針

食事は楽しく、バランスよく、適量を食えることが大切です。

この食生活指針は、食料生産・流通から食卓、健康と幅広く食生活全体を視野に入れたものとなっています。

健康づくりに向けて、次のポイントを確認してみましょう。

- 食事を楽しみましょう
- 一日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを
- 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを
- ごはん等の穀類をしっかりと
- 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚等も組み合わせて
- 食塩や脂肪は控えめに
- 適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を
- 食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も
- 調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく
- 自分の食生活を見直してみましょう



出典：食生活指針 平成 12 年（2000 年）3 月文部省・厚生省（当時）・農林水産省決定

食事バランスガイド

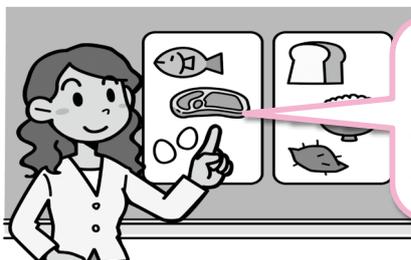
あなたの食事は大丈夫？

1 日分	料理例
5~7 主食 (ごはん、パン、麺) つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度 (野菜、きのこ、いも、海藻料理)	1 っ分=ごはん小盛り1杯=おにぎり1個=食パン1枚=0-11"ン2個 1.5 っ分=ごはん中盛り1杯 2 っ分=うどん1杯=もりそば1杯=パ"ゲッティ
5~6 副菜 つ(SV) 野菜料理 5 皿程度 (肉、魚、卵、大豆料理)	1 っ分=野菜サラダ=きゅうりとわかめの 具たくさん =ほうれんそうの 酢の物 =みそ汁 =おひたし =ひじきの煮物=煮豆=きのこソテー 2 っ分=野菜の煮物=野菜いため=芋の煮っころがし
3~5 主菜 つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から 3 皿程度	1 っ分=冷奴=納豆=目玉焼き1皿 2 っ分=焼き魚=魚の天ぷら=まぐろとイカの刺身 3 っ分=ハンバーグステーキ=豚肉のしょうが焼き=鶏肉のから揚げ
2 牛乳・乳製品 つ(SV) 牛乳だったら 1 本程度	1 っ分=牛乳コップ半分=チ"ズ1杯=アイ"ズ1杯=3"グ"ト1杯 2 っ分=牛乳缶1本分
2 果物 つ(SV) みかんだったら 2 個程度	1 っ分=みかん1個=りんご半分=かき1個=梨半分=ぶどう半房=桃1個

※ sv とはサービング（食事の提供量の単位）の略

「食事バランスガイド」は、健康で豊かな食生活の実現を目的に、「食生活指針」を具体的に行動に結びつけるものとして、平成 17 年 6 月に厚生労働省と農林水産省で作成したものです。

コラム⑥ 自分に合った食事量とは？



食事量は1日に必要なエネルギー量から割り出します。まずは、自分に合ったエネルギー量を知りましょう。エネルギー量は、年齢、体格、性別、身体活動等によって変わります。自分に合ったエネルギー量を知りたい場合は、食生活相談事業（P47参照）を利用しましょう。

エネルギーの食事摂取基準：推定エネルギー必要量（kcal/1日）※10

年齢	男性			女性		
	身体活動レベル			身体活動レベル		
	I	II	III	I	II	III
0～5（月）	—	550	—	—	500	—
6～8（月）	—	650	—	—	600	—
9～11（月）	—	700	—	—	650	—
1～2（歳）	—	1,000	—	—	900	—
3～5（歳）	—	1,300	—	—	1,250	—
6～7（歳）	1,350	1,550	1,700	1,250	1,450	1,650
8～9（歳）	1,600	1,800	2,050	1,500	1,700	1,900
10～11（歳）	1,950	2,250	2,500	1,750	2,000	2,250
12～14（歳）	2,200	2,500	2,750	2,000	2,250	2,550
15～17（歳）	2,450	2,750	3,100	2,000	2,250	2,500
18～29（歳）	2,250	2,650	3,000	1,700	1,950	2,250
30～49（歳）	2,300	2,650	3,050	1,750	2,000	2,300
50～69（歳）	2,100	2,450	2,800	1,650	1,950	2,200
70以上（歳）※11	1,850	2,200	2,500	1,450	1,700	2,000
妊婦（付加量）初期				+50	+50	+50
中期				+250	+250	+250
末期				+450	+450	+450
授乳婦（付加量）				+350	+350	+350

※10 成人では、推定エネルギー必要量＝基礎代謝量（kcal/1日）×身体活動レベルとして算定した。

※11 主として、70～75歳ならびに自由な生活を営んでいる対象者に基づく報告から算定した。

出典：日本人の食事摂取基準

身体活動レベルの例（15～69歳）

- I 生活の大部分が座位で、静的な活動が中心の場合。
- II 座位中心の仕事だが、職場内での移動や立位での作業・接客等、あるいは通勤、買物、家事、軽いスポーツ等のいずれかを含む場合。
- III 移動や立位の多い仕事への従事者。あるいは、スポーツなど余暇における活発な運動習慣を持っている場合。

2 身体活動・運動

◇現状・課題◇

- 生活の利便性が向上したことによるライフスタイルの変化とともに、子どもも大人も身体活動量が減り、生活習慣病等の医療費や介護負担の増加につながっています。
- 子どもが巻き込まれる事件等の発生により、子どもを外で遊ばせることに不安があり、安全性の確保が求められています。また、ゲームや携帯電話の普及により、子どもたちが外で遊ぶ機会も減少しています。
- 約半数の小・中学生が、スポーツや音楽でストレスを解消しています。体力の向上にとどまらず、こころの健康を保つことにも身体活動量を増やすことは大切です。(P25 図表29)
- 30～60歳代の男性に肥満が多く、なかでも30～40歳代は意識的に体を動かす人の割合も低いことから、生活習慣病予防のために、歩くことや運動等で身体活動量を増やすことが必要です。(P22 図表24、P24 図表26)
- 20～40歳代の女性は意識的に体を動かす人の割合が低く「やせ」の傾向があることから、骨粗しょう症予防のためにも、歩くことや運動等で身体活動量を増やすことが必要です。(P23 図表25、P24 図表26)
- 60歳以上で地域活動を実施しているのは、男女とも3割にとどまっています。身体活動・運動の取組みと同時に休養・こころの健康の分野の取組みとしても、地域活動に参加する60歳以上の市民を増やすことは重要な取組みです。(P25 図表28)
- 80歳以上になると、歩数や意識的に体を動かす人が減ってきます。自分の健康状態に合わせて楽しく体を動かすことが必要です。(P24 図表26、27)

市で行っている様々な運動教室



「ダンベル体操」



「アンチエイジング講座」



ボール・ベル・ベルトを使った「3B体操」

◇目 標◇

健康状態に即した運動の習慣化

~日常生活の中で、自分にできる運動を実践しよう~

世代別の行動目標

幼少世代
(0歳~15歳)

戸外等で体を動かし、ぐっすり眠る生活リズムを整えます

青年世代
(16歳~39歳)

自分にできる運動や活動を見つけ、実践・継続に努めます

壮年世代
(40歳~64歳)

生活の中で楽しみながら、体を動かす機会を増やします

高齢世代
(65歳以上)

自分の健康状態に合わせて、仲間と楽しく体を動かす努力をします

めざせ!
1,000歩
アップ!!

◇成果指標◇ 目標達成を評価し、見直すため、以下の指標を設定します。

指 標	対象者	現 状 値 (平成22年度)	目 標 値 (平成27年度)	備考
意識的に運動を心がけている市民の割合の増加	20歳以上男性 20歳以上女性	65.3% 60.8%	70%以上 65%以上	平成22年度市民の健康・食に関する意識及び実態調査
日常生活における歩数の増加	20歳以上男性 20歳以上女性 【70歳以上男性】 【70歳以上女性】	5,467歩 4,596歩 【4,831歩】 【3,346歩】	6,500歩以上 5,500歩以上 【5,800歩以上】 【4,300歩以上】	
何らかの地域活動に参加している市民の割合の増加	60歳以上男性 60歳以上女性	31.5% 31.1%	} 40%以上	

◇取組み◇

基本目標

取組み
行動目標

幼少世代

戸外等で体を動かし、ぐっすり眠る生活リズムを整えます

自分ができること

- 日中は体を動かし、夜の睡眠を充分とります。
- ゲームや携帯電話の使用時間を決めます。



家族ができること

- 家族で体を動かす習慣を身につけます。

スポーツしよう!!

外で遊ぼう!!

お掃除しよう!!

青年世代

自分にできる運動や活動を見つけ、実践・継続に努めます

- スポーツクラブや地域の行事等に積極的に参加します。
- 体を動かす習慣化に努めます。



- 家族で支援し合い、体を動かすことの楽しさを共有します。

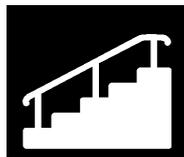
今日はみんなで大掃除!!

今日はみんなでスポーツ観戦!!

壮年世代

生活の中で楽しみながら、体を動かす機会を増やします

- 体重、脈拍、歩数等を記録し、自分の健康状態を把握しながら、体を動かす機会をつくります。



拭き掃除でゴシゴシ!!

エレベーターより階段!!

- 体重の変化、歩数の増加等、その成果を家族で確認します。



楽しいことは家族も一緒に!!

頑張ってるね。すごいね!

高齢世代

自分の健康状態に合わせて、仲間と楽しく体を動かす努力をします

- 体重、脈拍、歩数等を記録し、自分の健康状態を把握しながら、体を動かす機会をつくります。



- 体重の変化、歩数の増加等、その成果を家族で確認します。
- 家の中に閉じこもることを防ぐため、外出しやすい環境を整えます。

送り迎えしてあげようか・・・

健康状態に即した運動の習慣化～日常生活の中で、自分にできる運動を実践しよう～

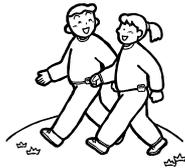
地域ができること

行政ができること

- 定期的に運動をするイベントを企画します。
- 体を動かすことの楽しさを体感できる機会を提供します。
- 簡単にできる運動やスポーツを体験できる教室を開催します。

- 子どもと子どもにかかわる大人に対し、外遊びの重要性について啓発します。
- 学校教育の中で、児童生徒の体力づくりに努めます。
- 学校体育施設の開放の制度を充実します。
- 安全に遊べる環境を整備します。

- 仲間を増やし、みんなで運動を続けます。
- 体を動かし、みんなで楽しむ行事（夏祭り等）を開催します。
- 仲間と楽しくウォーキングできるコースを紹介します。



- 運動を実践している市民グループの情報を集約し、紹介できる体制を整えます。
- 体力づくりを推進する指導者の育成、支援に努めます。
- 学校体育施設の開放の制度を充実します。
- 運動できる施設や設備の充実を図ります。
- 観光ウォーキングコースを普及します。

10のコースを市ホームページで紹介しています。

- 地域の行事等で「みんなでできる体操」を取り入れます。
- 運動の楽しさ、健康について話し合う機会をつくります。

行政の出前講座を活用します。

- 仲間と楽しくウォーキングできるコースを紹介します。

市広報紙や市ホームページにも運動教室等のお知らせが掲載されています。

- 運動教室等の充実に努めます。
- 運動を実践している市民グループの情報を集約し、紹介できる体制を整えます。
- 体力づくりを推進する指導者の育成、支援に努めます。
- 学校体育施設の開放の制度を充実します。
- 運動できる施設や設備の充実を図ります。
- 観光ウォーキングコースを普及します。

- 地域の行事等で「みんなでできる体操」を取り入れます。
- 運動の楽しさ、健康について話し合う機会をつくります。

行政の出前講座を活用します。

- 仲間と楽しくウォーキングできるコースを紹介します。

- 運動教室等の充実に努めます。
- 運動を実践している市民グループの情報を集約し、紹介できる体制を整えます。
- 体力づくりを推進する指導者の育成、支援に努めます。
- 学校体育施設の開放の制度を充実します。
- 運動できる施設や設備の充実を図ります。
- 観光ウォーキングコースを普及します。

■市は次のように進めていきます

【幼少世代】

事業名等	内 容	担当課
啓発事業	市の広報紙「広報くき」または「広報くきお知らせ版」や市ホームページにおいて、健康づくりのイベント等の情報を提供します。	健康医療課 各担当課
乳幼児健康診査事業 乳幼児健康相談事業	乳幼児の保護者等を対象に、体を動かすことの重要性等についての保健相談を行います。	中央保健センター
親子講座事業 子育て相談事業	乳幼児及びその保護者等を対象に、身体活動等に関する講座を開催します。	子育て支援課
小・中学校における取組み	保健だより、体育・保健体育、部活動等において、健康な体づくりについて学び、体力づくりを行う機会を提供します。	指導課(小・中学校)
児童生徒の 体力向上への取組み	体力向上推進委員会により、児童生徒の体力・運動能力に係る調査・分析・考察を行い、具体的な取組みについて普及、啓発を行います。	指導課
学校体育施設の開放	学校体育施設(体育館、校庭等)を開放します。	生涯学習課
公園等の整備	運動のできる施設や設備の充実を図ります。	都市整備課 生涯学習課

【青年世代・壮年世代・高齢世代】

事業名等	内 容	担当課
啓発事業	市の広報紙「広報くき」または「広報くきお知らせ版」や市ホームページにおいて、健康づくりのイベント等の情報を提供します。	健康医療課 各担当課
	運動を実践している市民グループ等の情報を提供します。	生涯学習課 中央公民館
妊産婦保健事業	妊婦等を対象に、妊娠中における身体活動や運動（妊婦体操）の講座を開催します。	中央保健センター
健康づくり事業	市民を対象に、身体活動・運動についての学習及び体を動かす体験の機会を提供します。	中央保健センター
出前講座事業	市民のグループを対象に、身体活動・運動に関する講座の講師依頼に応じます。	介護福祉課 中央保健センター 生涯学習課
健康相談事業	市民を対象に、身体活動・運動に関する相談に応じます。	中央保健センター
高齢者一次予防事業	高齢者の体の特性に合わせた安全な運動等の知識や技術を普及、啓発するため、各種講座や教室を開催します。	介護福祉課
いきいきデイサービス事業	介護保険の要支援・要介護に該当せず、家に閉じこもりがちな高齢者を対象に、健康チェック、健康体操、給食、趣味活動等を行います。	介護福祉課
運動器の機能向上事業 閉じこもり予防支援事業	介護が必要になるおそれの高い高齢者を対象に、生活機能の低下を予防するための教室の開催や訪問による指導を行います。	介護福祉課
観光ウォーキングコースの普及	駅等を起点とした市内10コースの観光散策コースを紹介します。	商工観光課
学校体育施設の開放	学校体育施設（体育館、校庭等）を開放します。	生涯学習課
公園等の整備	運動のできる施設や設備の充実を図ります。	都市整備課 生涯学習課
指導者の育成及び支援	体力づくりを推進する指導者を育成し、支援します。	生涯学習課

■地域ではこのようなことに取り組みます

(健康づくり推進会議を構成している団体の活動事例)

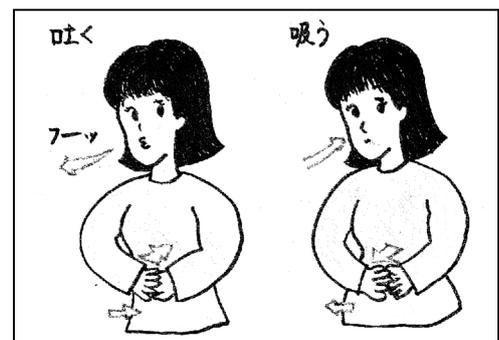
活動	内容	団体
子どもから高齢者までのスポーツ大会や教室等の開催	3B体操親子講習会、太極拳のつどい、ニュースポーツ講習会やレクリエーションダンス講習会等を通じて、健康な体づくりのための体を動かす機会を提供し、仲間づくりを進めます。	レクリエーション協会
	駅伝競走大会、各種球技大会、ゴルフ大会やスキー教室等を通じて、健康な体づくりのための体を動かす機会を提供し、仲間づくりを進めます。	体育協会
	スポーツカレッジ、体力測定とニュースポーツ体験や綱引き大会等、健康な体づくりのための体を動かす機会を提供し、仲間づくりを進めます。	スポーツ推進委員協議会
親子の交流教室等の開催	乳幼児と保護者等を対象に、遊びの体験を通じた健康づくりについて学ぶ機会を提供します。	母子愛育連合会
スポーツ少年団の活動	各種スポーツを通じた児童の健全育成等、健康な体づくりの場を提供し、生涯スポーツの基礎づくりと仲間づくりを進めます。	スポーツ少年団
社協の福祉のまちづくり講座	出前講座による、介護予防教室（体操等）を開催します。	社会福祉協議会

リラックス効果、冷え性の改善、血圧の低下など。

コラム⑦ みんなでできる体操 パートⅠ「深呼吸」

様々な効果をもたらす「深呼吸」をやってみよう！

- 1、まず、力を抜いてリラックスしましょう。
おへその下に両手を当て、おなかがへこむのを確かめながら息をすべて吐きます。
- 2、おなかが膨らんでいくを確認しながら鼻から充分息を吸います。
- 3、口をすぼめ、ろうそくの火が消えないくらい細く、長く（息を吸った2倍くらいの長さを意識して）吐きます。



コラム⑧

みんなでできる体操 パートⅡ「ゆっくりステップ」

健康づくりの第一歩は「ゆっくりステップ」で脚力向上から

歩くことは人間の切なる願いです。人は歩けなくなると、自分の意思による移動手段を失い、日常生活が制限され運動不足から生活習慣病の引き金となる危険性が大きくなります。この「ゆっくりステップ」は自宅でテレビを見ながら1日1分間から始める下肢訓練方法です。毎日続けることで脚力が向上して転倒予防やウォーキング【速歩】がスムーズにできるようになります。
 ※注意→最初から意気込んで長時間続けると逆に筋肉痛になります。簡単にできるからと長時間ステップは避けてください。筋肉痛は翌日に表れます。

①～④の順に行ってください

①準備



②一日1分から始めましょう



③毎日続けましょう



④効果確認



3 休養・こころの健康

◇現状・課題◇

- 子どもたちの遅寝や睡眠不足は、学習能力や情緒形成に悪影響を及ぼすと懸念されています。また、大人の睡眠障害は、生活習慣病をはじめ様々な身体疾患やうつ等のこころの病気と関連しているといわれています。
- 年間3万人を超える自殺は、「こころの病」との関連が指摘されています。その背景は様々な要因が複雑に絡み合っており、こころの健康づくりと他の施策との連携が重要です。
- 心配事や悩みのある小学生は3割を超え、中学生は約5割となっています。(P26 図表30) また、気軽に相談できる人がいないと答えた小学生は2割弱、中学生は2割を超え、幼少世代は、家族や友人等との日頃の交流や会話を見直す取組みが必要です。(P26 図表31)
- この1か月間、不満、悩み、疲労、ストレスなどが「大いにあった」または「多少あった」のは7割です。また、30~40歳代は、ストレス等を受けた後、その処理を日頃から出来ていないと答えた人の割合が高く、働く世代、子育て世代は、ストレスの解消に努めるとともに周囲の環境も整える取組みが必要です。(P26 図表30、P27 図表33)
- 世代に関係なく、ストレスの処理方法として、「食べる、お酒を飲む、買い物で発散する」と回答したのは約3割であり、健康に悪影響を及ぼす場合もあることから、ストレスの処理方法を見直す必要があります。(P27 図表32)
- 地域で行われる催し物やボランティア・団体活動に参加している人は24.3%と少ない状況です。また、自殺者数は増加傾向にあります。人は孤立すると自殺等のリスクも高まる可能性があることから、全世代に対して、身近な人々とのコミュニケーションを図り、周囲の人々を思いやる“つながり”を構築していく必要があります。(P13 図表9、P25 図表28)



◇目 標◇

基本目標

こころにゆとりある生活
～休養をとるなど気持ちを切り替え、
悩みやストレスの解消に努めよう～

世代別の行動目標

幼少世代

(0歳～15歳)

家族や友だち、地域の方々と交流し、笑顔であいさつ、言葉かけに努めます

青年世代

(16歳～39歳)

事に対してプラス思考に努め、ストレスと上手につき合う努力をします

壮年世代

(40歳～64歳)

規則正しい生活(食事、運動、休養のバランス)に努め、気持ちよい目覚めを感じる努力をします

高齢世代

(65歳以上)

家族や友だち、地域の方々と交流し、生きがいある生活に努めます

◇成果指標◇ 目標達成を評価し、見直すため、以下の指標を設定します。

指 標	対象者	現 状 値 (平成22年度)	目 標 値 (平成27年度)	備 考
ストレスを感じた市民の割合の減少	16歳以上	69.9%	60%以下	平成22年度市民の健康・食に関する意識及び実態調査
睡眠による休養を十分にとれていない市民の割合の減少	16歳以上	18.2%	18%以下	
自殺する市民の減少 (自殺者の減少)	全世代	40人	30人以下	平成22年人口動態統計

◇取組み◇

基本目標

取組み
行動目標

幼少世代

家族や友だち、地域の方々と交流し、笑顔であいさつ、言葉かけに努めます

自分ができること

- ・日中は体を動かし、夜の睡眠を充分とります。
- ・友だち、家族や地域の方々と交流し、たくさん話します。



家族ができること

- ・生活の中で子どもが存分に体を動かす場づくりと、十分な睡眠を確保できる環境を整えます。
- ・家族で過ごす時間を大切に、何でも話し合える関係づくりに努めます。

今日、1日
どうだった？

青年世代

事に対してプラス思考に努め、ストレスと上手につき合う努力をします

- ・自分に合った気分転換の方法を見つけます。
- ・時には仕事を早く切り上げ、家族で団らんする時間を持ちます。
- ・悩んだ時に相談できる場所を探しておきます。

- ・リラックスできる環境を整えます。
- ・家族で過ごす時間を大切に、何でも話し合える関係づくりに努めます。

話してみよう！
聞きたいよ。

壮年世代

規則正しい生活（食事、運動、休養のバランス）に努め、気持ちよい目覚めを感じる努力をします

- ・時には仕事を早く切り上げ、家族で団らんする時間を持ちます。
- ・生活のリズムをできるだけ整えます。



- ・家族で過ごす時間を大切に、何でも話し合える関係づくりに努めます。
- ・リラックスできる環境を整えます。
- ・悩みを相談する場の情報等を伝えます。

高齢世代

家族や友だち、地域の方々と交流し、生きがいある生活に努めます

- ・生きがいを見つけます。
- ・仲間と一緒に歩く等、人との交流を持ちます。
- ・日頃から、相談できる相手を見つけておきます。



- ・地域で交流できる場の情報や悩みを相談できる場の情報を伝えます。場合によっては、一緒に参加します。
- ・離れていても、電話等で会話の機会を持ちます。

もしもし、元気？
今、何してた？

こころにゆとりある生活

～休養をとるなど気持ちを切り替え、悩みやストレスの解消に努めよう～

地域ができること

- 子どもと地域の大人が交流する機会をつくり、日頃のあいさつや声かけを実行します。
- 子どもは地域の人々で育てる、という意識の高揚と環境づくりに努めます。



行政ができること

- 規則正しい生活の大切さや睡眠の重要性について啓発します。
- こころの健康に関する知識の普及、啓発を図ります。
- 相談窓口の情報を積極的に発信します。
- 小・中学校におけるカウンセリングの充実を図ります。

青年世代、壮年世代

- ストレス発散のできる行事を企画します（おしゃべりサロン、祭り等）。
- 趣味を生かせる集まりを企画します。
- 子育て中の保護者等が気軽に集まれる場を設定します。
- ボランティア活動等への呼びかけをします。

青年世代、壮年世代

- 子どもにかかわる大人に対し、子どもの話に耳を傾けることの重要性について普及、啓発を図ります。
- こころの健康、規則正しい生活の大切さや睡眠の重要性についての知識の普及、啓発を図ります。
- 生涯学習を充実させます。
- 各種相談窓口の情報を積極的に発信します。
- 育児相談を行うとともに、子育て中の親が気軽に集まれる場づくりを支援します。
- 睡眠やこころの健康について、相談できる専門機関や医療機関の情報を提供します。

- 趣味を生かせる集まりを企画します。
- 一人暮らしの高齢者等が気軽に集まれる場を設定します。
- ボランティア活動等への呼びかけをします。



- 生涯学習を充実させ、こころの健康や規則正しい生活の大切さ、睡眠の重要性についての知識の普及、啓発を図ります。
- 家に閉じこもりがちな高齢者に対して、交流の場を提供するとともに、訪問などによる相談支援も行います。
- 睡眠やこころの健康について、相談できる専門機関や医療機関の情報等積極的に発信します。
- 子どもにかかわる大人に対し、子どもの話に耳を傾けることの重要性を伝えます。

■市は次のように進めていきます

【幼少世代】

事業名等	内容	担当課
相談窓口の情報発信	市の広報紙「広報くき」または「広報くきお知らせ版」、市ホームページ等において、各種相談窓口の情報提供を行います。	各担当課
乳幼児健康診査事業 乳幼児健康相談事業 母子訪問指導事業	乳幼児の保護者等を対象に、生活リズムを整えることの重要性を伝え、また、子育ての不安の解消のため、保健相談や育児相談等を行います。	中央保健センター
子育て相談事業	就学前の児童及び保護者等を対象に、育児相談を行います。	子育て支援課 保育課（市立保育所）
教育相談事業	スクールカウンセラー、スクールソーシャルワーカー、教育相談員、担任、養護教諭等が様々な相談に応じます。	指導課（小・中学校）
小・中学校における取組み	保健日より、学級活動や体育・保健体育等において、生活リズムと睡眠の重要性、命の大切さ、欲求やストレスへの対応について学習する機会を提供します。	指導課（小・中学校）

【青年世代・壮年世代・高齢世代】

事業名等	内容	担当課
相談窓口の情報発信	市の広報紙「広報くき」または「広報くきお知らせ版」、市ホームページ等において、各種相談窓口の情報提供を行います。	各担当課
妊産婦保健事業	妊娠に伴う様々な不安の解消のため、妊娠・出産について学習する機会その他、先輩ママとの交流や仲間づくりを意識した交流会の場を提供します。	中央保健センター
こころの健康講座事業	こころの健康に関する講座等を開催し、正しい知識の普及、啓発を行います。	健康医療課 中央保健センター
出前講座事業	市民のグループを対象に、休養・こころの健康に関する講座の講師依頼に応じます。	介護福祉課 中央保健センター 生涯学習課
いきいきデイサービス事業	介護保険の要支援・要介護に該当せず、家に閉じこもりがちな高齢者を対象に、健康チェック、健康体操、給食、趣味活動等を行います。	介護福祉課
閉じこもり予防支援事業	介護が必要になるおそれの高い高齢者を対象に、閉じこもり等を予防するため、訪問による指導を行います。	介護福祉課
各種相談	精神保健相談、健康相談、人権・女性相談や女性の悩み相談（カウンセリング）等の各種相談の場を提供します。	各担当課

事業名等	内容	担当課
認知症サポーター養成講座	認知症の方やその家族が安心して暮らせるよう、認知症についての理解を深め、認知症の方やその家族を支える為のサポーター（協力者）を養成します。	介護福祉課

■地域ではこのようなことに取り組みます

（健康づくり推進会議を構成している団体の活動事例）

活動	内容	団体
子育て体験（赤ちゃんと遊ぼう）等の開催	小学生等を対象に、赤ちゃん人形を使い、抱っこや沐浴等、赤ちゃんを慈しむ体験の機会を提供します。	母子愛育連合会
子どもから高齢者まで体を動かすことの楽しさ、こころのあり方の啓発等	参加者及び参加者の家族に対し、スポーツやレクリエーション等を通して、心身ともに楽しむことが健康につながることを伝えていきます。	レクリエーション協会 体育協会 スポーツ推進委員協議会 スポーツ少年団
様々な活動を通じた交流事業	会食やカラオケ、話し合い、奉仕活動等を通じて高齢者の生きがい活動を行います。	老人クラブ連合会
各種ボランティア養成講座	様々なボランティア養成講座を実施し、ボランティア活動のきっかけづくりや、ボランティアの養成を行います。また、おおむね夏の期間を利用したボランティア体験を実施します。	社会福祉協議会
ふれあい・いきいきサロン	子育て中の方や障がいのある方、高齢者をはじめ、誰でも気軽に楽しく参加できる交流の場づくりを支援します。	社会福祉協議会
在宅介護者支援事業	介護者の会の開催、介護者通信を発行します。	社会福祉協議会

コラム⑨ ストレスとは？

ストレスとは、外部からの刺激に対する体の反応とその原因となる刺激のことです。ストレスを受けても、健康であれば、正常な状態に戻ろうとする体の働きにより、元の状態に回復します。

しかし、ストレスが強すぎたり、長すぎたりすると回復できなくなることもあります。ストレスに対する正しい知識を持ち、「物事の受け止め方や考え方」を柔軟にし、ストレスと上手につき合う方法を見つけて実践しましょう。



コラム⑩ あなたのこころ大丈夫？ ～うつ病についての正しい知識～

うつ病は特別な人がかかる病気ではなく、誰でもかかる可能性があります。うつ病は、心配や過労、ストレスが続くとかかりやすくなる病気で、環境の変化がきっかけになることもあります。



こころの健康問題への関心を高めましょう。自殺者の多くが、亡くなった時には、うつ病、アルコール依存症、統合失調症等、精神疾患相当の状態であることがわかっています。

◆ うつ病のサイン ◆

自分が気づく心身の変化…憂うつ、気力・意欲・集中力の低下、だるい、眠れない、食欲がなくなる 等

家族や周囲が気づく変化…元気がない、体調不良の訴え、遅刻や欠勤、ミスの増加、外出しなくなる 等

◆ うつ病が疑われたら ◆

自力で何とかしようとせず専門家(医師等)に相談(受診)し、仕事や家事、学業のペースを落とし、十分な休養を取りましょう。

家族や周囲の人は、抱え込まずに誰かに相談し、本人に治療することを勧めましょう。また、ゆっくりと話を聴く等、長い目で見守る必要があります。

うつ病の自己チェック

- 毎日の生活に充実感がない
- これまで楽しんでやれたことが、楽しめなくなった
- 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる
- 自分が役に立つ人間だと思えない
- わけもなく疲れたように感じる

これらのうち、2つ以上あてはまり、その状態が2週間以上、ほとんど毎日続いていて、生活に支障が出ている場合、うつ病の可能性を考えてみてください。

厚生労働省「うつ対策推進方策マニュアル」

免疫力アップ
リラックス効果など・・・

コラム⑪ 笑いの効果

“笑い”がこころや体に良いということが、医学的にも研究され、実証されつつあり、病気の予防や治療においても注目を浴びているようです。

日頃から、おもしろいことを考えたり、自分の失敗などを笑い話に変えて、人を笑わせることに意識を集中すれば、くよくよ考える時間は短くなり、健康にプラス効果をもたらすでしょう。とにかく笑顔を心がけましょう。

あなたの“笑顔”は人から人へと伝わり、たくさんの人を和ませることでしょ。

笑う門には
福来る！！



4 たばこ・アルコール

◇現状・課題◇

- 男性の喫煙率は減少傾向にあるといわれていますが、女性の喫煙率は低いものの喫煙率の減少は見られず、未成年者の喫煙も問題になっています。
- 乳幼児の誤飲事故※12の内容は、たばこが多くを占めています。また、たばこの煙による健康に及ぼす影響も考えられることから、喫煙者のマナー遵守が求められています。
- 喫煙者の割合は青年世代に多くみられます。また、喫煙による健康への影響について、全世代において呼吸器系の病気以外はあまり知られていません。このようなことから、全世代において喫煙及び受動喫煙（他人のたばこの煙を吸わされること）の健康への影響について理解を深めるとともに、受動喫煙を防ぐ必要があります。さらに、効果の高い分煙に関する知識を知っているのは、男女とも6～7割にとどまっており、さらに分煙に関する知識を普及する必要があります。
(P 29 図表36、 P 30 図表37、38)
- 未成年者の飲酒、キッチンドリンカー、高齢者の過度の飲酒問題等が近年の日本のアルコール問題としてとりあげられています。
- 毎日お酒を飲む割合が高いのは、壮年世代の男性であり、飲酒者はアルコールが健康に及ぼす影響を理解し、休肝日を設ける必要があります。(P 31 図表39)
- 多量に飲酒することは、健康に悪い影響を及ぼす可能性が高いことから、適正な飲酒量について普及、啓発する必要があります。(P 31、図表40)

※12 「乳幼児の誤飲事故」・・・平成21年度厚生労働省「家庭用品等に係る健康被害病院モニター報告」によると、子どもの誤飲は、たばこが第1位であり、6か月児～1歳5か月児までに集中して発生している。保護者が誤飲の危険性を充分認識し、子どもがいる環境からたばこを遠ざけることが重要である。

◇目 標◇

喫煙・飲酒のマナー遵守

基本目標 ~たばこやアルコールが健康に及ぼす影響を理解し、健康づくりに努めよう~

世代別の行動目標

全世代

たばこやアルコールが健康に及ぼす影響を学び、その害から身を守ります

喫煙者

喫煙、受動喫煙の影響を理解し、効果の高い分煙を実践します

飲酒者

適正な飲酒を心がけ、休肝日を設けます

◇成果指標◇ 目標達成を評価し、見直すため、以下の指標を設定します。

指 標	対象者	現 状 値 (平成22年度)	目 標 値 (平成27年度)	備考
喫煙が及ぼす健康影響についての十分な知識を知っている市民の割合の増加	16歳以上	肺がん 86.8% 気管支炎 62.2% 喘息 52.2% 妊娠に関連した異常 50.0% 脳卒中 40.2% 心臓病 38.6% 歯周病 22.8% 胃潰瘍 16.5%	100%	平成22年度市民の健康・食に関する意識及び実態調査
効果の高い分煙に関する知識を知っている市民の割合の増加	16歳以上男性 16歳以上女性	70.3% 64.2%	100%	
多量に飲酒する市民の割合の減少	20歳以上男性 20歳以上女性	6.3% 0.9%	3.2%以下 0.2%以下	

◇取組み◇

基本目標

取組み 行動目標	自分ができること	家族ができること
<p>全世代</p> <p>たばこやアルコールが健康に及ぼす影響を学び、その害から身を守ります</p>	<ul style="list-style-type: none"> たばこやアルコールが健康に及ぼす影響を理解します。 未成年者は、たばこやお酒をすすめられても断ります。 たばこを吸わない人は、そのまま継続します。 お酒を飲めない人は、お酒をすすめられても、飲めない体質であることを周囲に伝え、断ります。 	<ul style="list-style-type: none"> たばこやアルコールが健康に及ぼす影響について家族や保護者が学び、子どもが喫煙や飲酒をしないよう働きかけます。 家庭内で子どもの手の届く所にたばこやお酒を置きません。 未成年者の前でたばこを吸ったり、お酒を飲み過ぎたりしません。 未成年者にたばこやお酒を与えません。 成人に対しても、たばこやお酒を無理にすすめません。 <p>もっと飲んだら！！</p>
<p>喫煙者</p> <p>喫煙、受動喫煙の影響を理解し、効果の高い分煙を実践します</p>	<ul style="list-style-type: none"> たばこが健康に及ぼす影響を自ら理解し、認識します。 喫煙場所を守り、受動喫煙を防ぎます。 定期的に健康診断を受けます。 禁煙に挑戦し、宣言します。 <p>吸ってごらん</p>	<ul style="list-style-type: none"> 家族でたばこが健康に及ぼす影響について話し合います。 家庭での喫煙場所は、効果の高い分煙を考慮した場所に決めます。 定期的な健康診断をすすめます。 禁煙意欲を応援します。
<p>飲酒者</p> <p>適正な飲酒を心がけ、休肝日を設けます</p>	<ul style="list-style-type: none"> アルコールが健康に及ぼす影響を自ら理解し、認識します。 適量（日本酒1合等）を守り、食事とともにゆっくり飲みます。 週に2日は休肝日を決め、守ります。 定期的な健康診断を受けます。 <p>一緒に飲め！</p>	<ul style="list-style-type: none"> 家族でアルコールが健康に及ぼす影響について話し合います。 出来るだけ家族と一緒に食事をします。 休肝日には、お酒を見えないところに置きます。 お酒は少しずつ購入します。 定期的な健康診断をすすめます。

喫煙・飲酒のマナー遵守

～たばこやアルコールが健康に及ぼす影響を理解し、健康づくりに努めよう～

地域ができること

- 地域の行事等で、たばこやアルコールが健康に及ぼす影響について学ぶ機会を設定し、受動喫煙に配慮します。

- 未成年者の喫煙や飲酒に対し、注意します。
- 未成年者へのたばこやお酒の販売を禁止します。

たばこやお酒の自動販売機の設置場所を考慮します。

- 地域の行事等で、無理にたばこやお酒をすすめません。

行政ができること

- たばこやアルコールが健康に与える影響についての知識の普及を図ります。

未成年者の利用する公共機関等に、わかりやすいポスター等を掲示します！

- 薬物乱用防止教室等を開催します。
- 禁煙や分煙、適正飲酒に関する意識の啓発を図ります。
- 公共施設の全面禁煙・分煙を推進します。
- 公共施設の敷地内での禁煙・分煙を推進します。

- 地域の行事等で、たばこが健康に及ぼす影響について学ぶ機会を設定します。

ポイ捨てタバコの吸殻を拾うイベント等を企画します。

- 集会や行事等、地域の方々が集まる場では、禁煙または効果の高い分煙を考慮した、喫煙場所を決めます。
- 禁煙の仲間づくりをすすめます。

- 健康相談において、禁煙指導を受けられる医療機関等の情報提供や指導を行います。
- 久喜市路上喫煙の防止に関する条例により喫煙マナーの向上を図ります。

路上喫煙による煙の迷惑等が周囲に及ばないよう配慮しなければなりません。また、路上喫煙禁止区域では 所定の場所以外で喫煙すると、過料が科せられる場合があります。

- 地域の行事等で、アルコールが健康に及ぼす影響について学ぶ機会を設定します。
- 過度にお酒をすすめません。

- ところや体の健康相談では、節度ある適度な飲酒についての知識を伝えます。
- 禁酒したい人に、断酒会等の情報を提供します。
- 相談窓口等の情報を提供します。

■市は次のように進めていきます

【幼少世代】

事業名等	内容	担当課
啓発事業	市の広報紙「広報くき」または「広報くきお知らせ版」や市ホームページにおいて、たばこやアルコールの健康に及ぼす影響について情報提供を行います。 小・中学校内に掲示物による啓発を行います。	健康医療課 指導課(小・中学校)
薬物乱用防止教室事業	小・中学生を対象に、たばこ・アルコール・薬物乱用防止について学習する機会を提供します。	学務課
小・中学校における取組み	保健だより、体育・保健体育、学校保健委員会等において、たばこやアルコールの健康に及ぼす影響、薬物乱用防止について正しい知識を提供します。	指導課(小・中学校)
禁煙・分煙の推進	市の施設等の禁煙及び分煙を推進します。	各担当課
久喜市路上喫煙の防止に関する条例の運用	条例の周知、啓発を徹底し、路上喫煙による煙の迷惑等の防止を図ります。	環境課

【青年世代・壮年世代・高齢世代】

事業名等	内容	担当課
啓発事業	市の広報紙「広報くき」または「広報くきお知らせ版」や市ホームページにおいて、たばこやアルコールの健康に及ぼす影響について情報提供を行います。	健康医療課
妊産婦保健事業	妊娠中のたばこの影響等について学習する機会を提供します。	中央保健センター
禁煙指導等の情報提供	健康相談等において、医療機関で行う禁煙指導に関する情報提供を行います。	中央保健センター
健康相談・食生活相談事業	健康相談等において、たばこやアルコールの健康に及ぼす影響や正しい知識の普及、啓発を行います。	中央保健センター
出前講座事業	市民のグループを対象に、たばこやアルコールの健康に及ぼす影響に関する講座の講師依頼に応じます。	中央保健センター 生涯学習課
禁煙・分煙の推進	市の施設等の禁煙及び分煙を推進します。	各担当課
久喜市路上喫煙の防止に関する条例の運用	条例の周知、啓発を徹底し、路上喫煙による煙の迷惑等の防止を図ります。	環境課

■地域ではこのようなことに取り組みます

(健康づくり推進会議を構成している団体の活動事例)

活動	内容	団体
禁煙・分煙の推進	医療機関等において、禁煙及び分煙を推進します。	医師会 歯科医師会

コラム⑫ 適正な飲酒量を守りましょう

週に2日は休肝日をつくる等、お酒と上手に付き合しましょう。

1日の飲酒量のめやす (以下のうちいずれか)



日本酒
1合
(180ml)

ウイスキー・ブランデー
ダブル1杯
(60ml)

焼酎 (30度)
ぐい飲み1杯
(70ml)

ビール
中ビン1本
(500ml)

ワイン
グラス1.5~2杯
(200ml)

厚生労働省ホームページより

※焼酎は、アルコール度数によって適量が変わります。

【参考】 25度 90ml
20度 135ml

たばこは1本からでも害になりますが、止めた瞬間から少しずつ健康をとりもどすことができます。手遅れにならないうちに、「止める」または「吸わせない」よう皆で心がけましょう。

コラム⑬ たばこと健康の豆知識

たばこが与える健康への影響

- 喫煙により身体のほぼすべての臓器が影響を受け、病気にかかったり健康状態が悪くなったりします。
- 喫煙を長く続けていると・・・次の病気にかかりやすくなります。

- ・肺がん
- ・喘息
- ・気管支炎
- ・心臓病
- ・脳卒中
- ・胃潰瘍
- ・妊娠に関連した異常
- ・歯周病
- ・慢性閉塞性肺疾患（COPD） 等



～知っていますか？こんな病気～

ニコチン依存症

たばこを吸うと、脳は「ニコチンがほしい！」と感じるようになり、要求するようになってしまいます。だから、たばこを止めようと思っても、血液の中のニコチン量が減り、脳から「吸いなさい」という指令が出て、吸わずにはいられなくなるのです。こうしてたばこが止められなくなることを、「ニコチン依存症」といいます。

現在は、病院で禁煙治療が行われています。たばこを止めたいと思っている方は、ぜひ相談してみましょう。

コラム⑭ 受動喫煙と分煙

～たばこを吸う人より周りの人のほうが影響を受けやすいのです!!～

たばこを吸う人が吸い込む煙を主流煙、たばこの先から立ちのぼる煙を副流煙といいます。たばこの煙には、ニコチン、タール、一酸化炭素等、体の害となるものがたくさん含まれています。

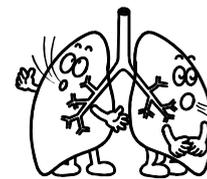


実はこれらの物質は、主流煙よりも副流煙に多く含まれていることが明らかにされています。そして、たばこを吸っていない人がたばこの煙を吸わされることを受動喫煙といいます。

喫煙空間と非喫煙空間を分けることを分煙と言い、「吸わない人に吸わせない」重要な取組みの1つです。

～知っていますか？こんな病気～ 慢性閉塞性肺疾患（COPD）

慢性閉塞性肺疾患（COPD）とは、慢性気管支炎、肺気腫、びまん性汎細気管支炎等、長期にわたり、気道が閉塞状態になる病気の総称です。「肺から息を吐き出しにくい」という状態が起こります。息切れや呼吸困難等の症状があり、進行すると日常生活にも支障をきたします。



COPDを引き起こす最大の原因は、本人がたばこを吸うこと（喫煙）です。また他人のたばこの煙を吸わされること（受動喫煙）も発症の原因となる可能性が指摘されています。

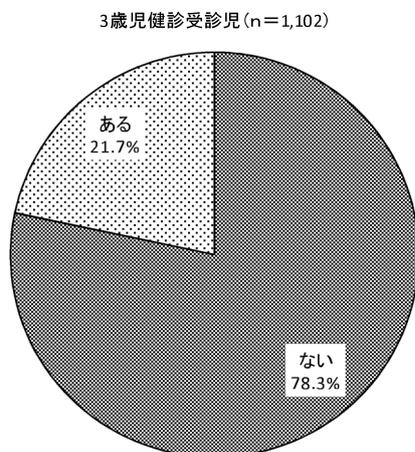
たばこを吸う人の治療は「禁煙」が基本です。風邪やインフルエンザの感染をきっかけに、症状が悪化し入院が必要になることもありますので、インフルエンザ等の予防接種を受け、日頃から健康管理を心がけましょう。

5 生活習慣病・歯の健康

◇現状・課題◇

- 「健康日本21」では、生活習慣病の予防として、糖尿病、脳血管疾患と虚血性心疾患を含む循環器病、及びがんの対策を位置づけています。特に、糖尿病は、自覚症状がないことが多く、放置すると心疾患、脳血管疾患、網膜症、腎症、神経障害等の重症な合併症を起こすことが多いことから、糖尿病の予防や早期発見・早期対策（重症化の予防）に関して積極的に取り組む必要があるといわれています。
- 歯の健康づくりは、むし歯と歯周病の予防だけでなく、生活習慣病と歯周疾患の関係や歯及び口腔の健康と全身の健康状態との関係が注目されており、健康づくりの重要な項目のひとつとなっています。
- 青年世代や壮年世代に、要医療といわれても受診しない人の割合が高い状況です。糖尿病性腎症による身体障害者手帳1級の新規交付者の占める割合は65.7%であることから、特定健康診査等を受け、生活習慣を見直し改善するほか、早期発見・早期治療に結びつける、重症化予防にも取り組む必要があります。
(P14 図表10、P32 図表41)
- 年齢とともに歯の本数が減少する傾向にありますが、歯ブラシ以外の清掃用具（フロス、歯間ブラシ等）を使用する割合は壮年世代が一番高い状況です。また、60歳以上では、歯科健診等を約半分の人が受けていますが、若い世代ほど歯科健診等を受ける人の割合は低くなります。3歳児健診の時点で2割がむし歯にかかっていることから、歯を失わないための生活習慣を身につけるには、若い世代、特に幼少世代からの取り組みが必要です。(P32 図表42、P33 図表43、44、図表45)

図表45 むし歯のない3歳児健診受診児の割合



資料：中央保健センター（平成22年度）

◇目 標◇

健康づくりへの理解と認識

基本目標

～自分の体調に関心を持ち、
正しい生活習慣を身につけ、健康管理に努めよう～

世代別の行動目標

幼少世代

(0歳～15歳)

「歯及び口腔内の健康」が全身に影響を及ぼすことを学び、よく噛む、正しい歯みがきの習慣を身につけ、よりよい健康づくりに努めます

青年世代

(16歳～39歳)

「歯及び口腔内の健康」が全身に影響を及ぼすことを学び、健康管理に努めます

壮年世代

(40歳～64歳)

特定健康診査等、健康診断の必要性を理解し定期的に受け、生活習慣を見直し改善に努めます

高齢世代

(65歳以上)

特定健康診査等、健康診断の必要性を理解し定期的に受け、健康管理に努めます

◇成果指標◇ 目標達成を評価し、見直すため、以下の指標を設定します。

指 標	対象者	現 状 値 (平成22年度)	目 標 値 (平成27年度)	備 考
むし歯のない幼児の割合の増加	3歳児健診受診児	78.3%	80%以上	平成22年度中央保健センター実績
80歳で20歯以上の自分の歯を有する市民の割合の増加	80歳以上	6.5%	10%以上	平成22年度市民の健康・食に関する意識及び実態調査
糖尿病合併症の減少 (糖尿病性腎症による身体障害者手帳(1級)新規発行者の減少)	18歳以上	23人	20人以下	平成22年度障がい者福祉課実績

◇取組み◇

基本目標

行動目標

取組み

自分ができること

家族ができること

幼少世代

「歯及び口腔内の健康」が全身に影響を及ぼすことを学び、よく噛む、正しい歯みがきの習慣を身につけ、よりよい健康づくりに努めます

- お口の健康や正しい歯みがき方法について学びます。
- よく噛んで食べます。
- 自分の健康状態に気づきます。

体温や体重をはかってみよう。

便や尿の回数等を数えてみよう。

- 自分の家族歴（P80 参照）を聞きます。

- 歯及び口腔内の健康が全身に影響することや正しい歯みがき方法を学び、子どもに伝えます。



- 子どもの健康状態を把握します。
- かかりつけ医を持ちます。
- 子どもに家族歴（P80 参照）を伝えます。

青年世代

「歯及び口腔内の健康」が全身に影響を及ぼすことを学び、健康管理に努めます

- 口腔内の健康が全身に影響することや正しい歯みがき方法を学び、よく噛んで食べます。
- 自分の適正体重（P23 参照）を知り、計測を習慣化します。
- 体重や体温、排便回数等をチェックし、自己の健康状態の変化に気づきます。
- 自分の家族歴を知り、健康管理に役立てます。

- 口腔内の清潔が保たれているか確認します。

見せて！

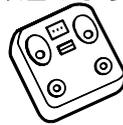
- 家族で健康づくりに関心を持ち、生活習慣の改善に協力します。
- 子どもに家族歴を伝えます。

壮年世代

特定健康診査等、健康診断の必要性を理解し定期的を受け、生活習慣を見直し改善に努めます

- 特定健診等により、自分の健康状態を把握し、必要な検査や指導を受け、生活習慣を見直し改善します。

体重を毎日記録してみよう。



- よく噛んで食べ、食後は口腔内を清潔に保ちます。

- 特定健診等を受けるよう、また、その結果に関心を持ち、必要な検査や指導を受けるよう声をかけます。

結果はどうだった？

家族みんなで生活改善！

- 口腔内の清潔が保たれているか確認します。

高齢世代

特定健康診査等、健康診断の必要性を理解し定期的を受け、健康管理に努めます

- 特定健診等の必要性を理解し、定期的を受け、自分の健康状態を把握します。その結果から、健康についての正しい情報を学びます。

- よく噛んで食べ、食後は口腔内を清潔に保ちます。

- 特定健診等を受けるよう声をかけます。

一緒に健診を受けよう！

- 家族が健康についての正しい情報を学び、伝えます。
- 口腔内の清潔が保たれているか確認します。

健康づくりへの理解と認識

～自分の体調に関心を持ち、正しい生活習慣を身につけ、健康管理に努めよう～

地域ができること

- ・乳幼児健診の受診等についての言葉かけに努めます。
- ・子どもたちの健康状態（口腔内も含む）について、気になることがあれば、保護者等に声をかけます。



具合でも悪いの？
顔色良くないよ・・・

行政ができること

- ・歯みがきの仕方や、むし歯を防ぐ生活習慣について、知識の普及を図ります。
- ・乳幼児健診や定期健康診断等を行い、よりよい生活習慣を見直すきっかけをつくります。
- ・かかりつけ医（医師、歯科医師、薬剤師）を推進します。

- ・行政等が行う健康講座へ参加するよう呼びかけます。



こんなこと、
やってますよ。

青年世代・壮年世代

- ・歯みがきの仕方や、むし歯、歯周病を防ぐ生活習慣について、知識の普及を図ります。
- ・生活習慣病の予防について知識の普及を図ります。
- ・がん検診や健康診断等の重要性について啓発を図り、受診勧奨を行います。
- ・がん検診等の精密検査未受診者の受診勧奨を行います。



がん検診を
受けましょう。

市で実施している集団がん検診車

壮年世代・高齢世代

- ・健康診断等の大切さを互いに認識し確認するため、地域の行事等で体調や健康について話し合う機会を持ちます。

「お元気ですか？」
「健康診断はお済みですか？」
を合い言葉にしましょう！



- ・生活習慣病の予防について知識の普及を図ります。
- ・がん検診や健康診断の重要性について啓発を図り、受診勧奨を行います。
- ・がん検診等の精密検査未受診者の受診勧奨を行います。
- ・「噛む・飲み込む力」を維持する体操（P81 参照）や正しい口腔内の手入れ方法の知識の普及を図ります。

■市は次のように進めていきます

【幼少世代】

事業名等	内容	担当課
むし歯予防教室	幼児及びその保護者に対して、歯科医師の講話、健診やブラッシング指導等を行います。	中央保健センター
歯みがき指導	給食後に歯みがき指導を行います。	保育課（市立保育所）
乳幼児健康診査事業 内科健診 歯科健診 及び身体測定	乳幼児を対象に、発育・発達の確認と、異常の早期発見を行い、乳幼児の健全な発育発達を促すために、集団健診（内科・歯科）を行います。	中央保健センター 保育課（市立保育所） 学務課（市立幼稚園）
小・中学校における取組み	体育・保健体育、学級活動等において、健康管理等について指導します。また、標語やポスター等、児童の作品等を通じた校内の掲示物による啓発を行います。	指導課（小・中学校）
定期の健康診断・歯科健診 小児生活習慣病予防健診	小・中学生を対象に、定期の健康診断、歯科健診を行います。また、小学1年生・中学1年生を対象に、心臓検診、小学4年生を対象に、小児生活習慣予防健診、中学2年生を対象に貧血検査等を行います。	学務課（小・中学校）

【青年世代・壮年世代・高齢世代】

事業名等	内容	担当課
健康診査等普及啓発事業	市の広報紙「広報くさ」または「広報くさお知らせ版」や市ホームページにおいて、健康診断等を受ける必要性や健康診断等についての情報を提供します。	健康医療課 中央保健センター 国民健康保険課
妊産婦保健事業	妊婦を対象に、妊婦健康診査を行います。 妊娠中の歯科保健等に関する講座を開催します。	中央保健センター
健康づくり事業	市民を対象に、がん検診や健康診断等の重要性及び生活習慣病の予防、歯みがきの仕方、むし歯や歯周病を防ぐ生活習慣等に関する講座を開催します。	中央保健センター
出前講座事業	市民のグループを対象に、がん検診や健康診断等の重要性及び生活習慣病の予防、歯みがきの仕方、むし歯や歯周病を防ぐ生活習慣に関する講座の講師依頼に応じます。	中央保健センター 生涯学習課
健康相談・食生活相談事業	市民を対象に、健康診断等のデータの見方や生活習慣の改善に関する相談に保健師、栄養士等が応じます。	中央保健センター
高齢者二次予防事業	介護予防のための基本チェックリストにより、生活機能の低下のおそれのある高齢者を把握し、介護予防事業が必要な対象者に、運動器の機能向上、閉じこもり予防、口腔機能の向上や栄養改善等を目的としたプログラムを提供します。	介護福祉課

事業名等	内容	担当課
各種がん検診事業	各種がん検診を行います。 胃がん（40歳以上）、肺がん（40歳以上）、大腸がん（40歳以上）、前立腺がん（50歳以上）乳がん（30歳以上）子宮がん（20歳以上）	中央保健センター
特定健康診査等 特定保健指導事業	生活習慣病予防のために、医療保険者（市においては国民健康保険）によるメタボリックシンドロームに着目した健診・保健指導を実施し、健診や保健指導の必要性について啓発を行います。	健康医療課 中央保健センター 国民健康保険課

■地域ではこのようなことに取り組みます

（健康づくり推進会議を構成している団体の活動事例）

活動	内容	団体
健康管理について学ぶ場の提供	乳幼児と保護者等を対象に、子どもの急病、事故等の対処方法や受診の必要性について学ぶ機会を提供します。	母子愛育連合会
がん検診等の受診勧奨	愛育だよりや声かけ訪問を通じて、乳幼児健診やがん検診等の受診勧奨を行います。	母子愛育連合会
健康管理への支援	乳幼児健診、学校健診、特定健康診査、がん検診等の様々な機会を通じて、健康管理に関する指導を行います。	医師会 歯科医師会
	学校保健委員会、市民まつり等の様々な機会を通じて、健康管理に関する指導を行います。	薬剤師会
社協の福祉のまちづくり講座	出前講座による、健康相談や血圧測定等を行います。	社会福祉協議会

コラム⑮ 歯ブラシ以外の清掃用具とは

歯を失う理由として、むし歯や歯槽膿漏（しそうのうろう）などの歯周疾患があげられます。むし歯や歯周疾患を予防するためには、歯みがきが基本ですが、歯と歯の間は歯ブラシが届きにくいことから、歯間ブラシやデンタルフロス等の歯と歯の間や隙間のあるところに使う清掃用具を使用することも効果的です。

歯間ブラシ等の使い方は、歯科医師や歯科衛生士に相談しましょう。



歯間ブラシ、フロス等

コラム⑬ 自分の家族歴を知ろう！！

自分の血のつながりのある両親、祖父母、伯父伯母（叔父叔母）、兄弟姉妹等の健康について、家族で確認し合ったことはありますか？

遺伝的な要素や生活習慣が影響する病気等は、家族や近親者で、同じような病気にかかることが多くあります。

家族や近親者の現在及び過去の病気に関する履歴のことを家族歴といいます。家族歴を知ることで、自分がどんな病気にかかりやすい体質か気づくこともできるのです。気づくことができれば予防も可能になります。

自分の血のつながりのある両親、祖父母、伯父伯母（叔父叔母）等の、健康状態についても確認し合い、みんなが健康でいられるよう、健康づくりに心がけましょう。

特に、健康診断等の血液検査の数値の変化をきちんと見ていくと、病気を早期に発見できるため、重症になることを防ぐことができます。家族そろって、健康診断等を受けましょう。



生活習慣病予防に、
健康診断等を受けましょう！

～知っていますか？こんな病気～ 慢性腎臓病（CKD）

腎臓の機能低下による人工透析患者が年々増加しています。透析にいたる原因は様々ですが、病態にとらわれることなく腎機能が低下した状態を「慢性腎臓病（CKD）」といいます。CKDは、心臓や脳の血管障害を引き起こすこともあります。

CKDの原因は、生活習慣病や高齢、腎機能の異常、感染症、家族歴等が考えられます。十分な睡眠や休養をとり、適度な運動、感染予防、必要な薬以外は飲まない、排尿を我慢しない、減塩、肥満の予防、禁煙、適量の飲酒等を心がけ、腎臓をいたわりましょう。

コラム⑪ 歯の健康情報

日頃からよく噛んで食事することは、だ液の分泌を促し、むし歯や歯周病の予防につながります。また、肥満予防や脳の発達、胃腸の働き、口やあごの正常な発育等を促します。

(だ液の働き)

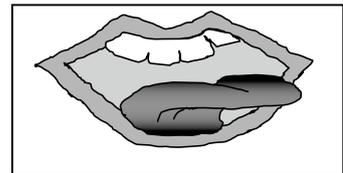
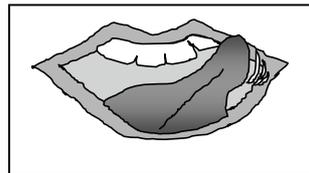
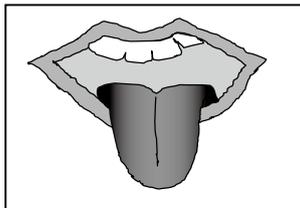
- 細菌の増加を防ぐ
- 初期のむし歯の再石灰化を促す
- 口の中の汚れを洗い流す 等



1 舌の体操 にチャレンジ

舌の体操は、だ液の分泌を促す効果があり、「飲みこむ力」の手助けとなります。

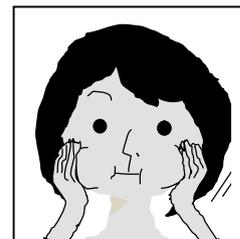
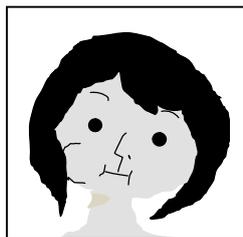
- ① 大きく口をあけ、舌を前に出します。
- ② 舌を鼻先につけるように持ち上げます。
- ③ 唇をなめるように右から左、左から右に動かします。



2 ほおの運動

顔の筋肉を鍛えることも「噛む・飲み込む力」を強めます。

- ① 左ほお、右ほおを片方ずつ膨らませます。



- ② 両ほおを膨らませて、両手を当てつぶします。

コラム⑱ メタボリックシンドロームって??

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）をご存じですか？

糖尿病等の生活習慣病の発症には、内臓に脂肪が蓄積した「内臓脂肪型肥満」が大きく影響していることがわかってきました。内臓脂肪が過剰にたまると、インスリンの働きを悪くしたり、血圧を上昇させたり、血栓ができやすくなる悪玉物質を分泌したり、糖尿病や高血圧症、脂質異常症といった生活習慣病を併発しやすくなります。しかも、「血糖値がちょっと高め」「血圧がちょっと高め」といった、一つ一つの異常は軽く、まだ病気とは診断されていない予備群でも、異常が重なることで、動脈硬化が急速に進行します。「内臓脂肪型肥満」に加えて、高血糖、高血圧、脂質異常のうちいずれか2つ以上をあわせもった状態を、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）といい、場合によっては命にかかわる病気を招くこともあります。

内臓に脂肪が蓄積する理由の1つに、食べ過ぎや運動不足など、「悪い生活習慣の積み重ね」が挙げられます。「内臓脂肪型肥満」の予防には、生活習慣の改善が必要です。



メタボリックシンドロームの診断基準

内臓脂肪蓄積

(内臓脂肪面積100平方cm以上に相当)
おへそまわり 男性85cm以上
女性90cm以上



以下のうち2項目以上

血清脂質異常

中性脂肪値
150mg/dl以上
HDL コレステロール値
40mg/dl未満
のいずれか、
または両方

血圧高値

最高(収縮期)血圧
130mmHg以上
最低(拡張期)血圧
85mmHg以上
のいずれか、
または両方

高血糖

空腹時血糖値
110mg/dl以上

V 健康づくりの推進体制

この章は、市民一人一人が主体的に健康づくりに取り組むための推進体制の確立について示しています。

1 健康なまちづくりをめざした地域の協働

本計画は、地域を構成する市民や家族・仲間、学校や幼稚園・保育所、福祉や保健・医療をはじめとする様々な地域団体と市が協働して取り組むことを基本とし、それぞれの役割を明確にしています。

基本理念

広げよう！ 「笑顔」でつながる地域の輪

～健康づくりの主役はあなたです～



家族・仲間

**主役をやる気にさせる
一番の支援者**

家族や仲間の思いやりの言葉等が、主役をやる気にさせます。

健康づくりを行う企業等

**主役を輝かせる
指導者や舞台づくり**

健康づくりに関する事業を行い、主役を支援します。

市民＝主役

「笑顔」で周囲の人々との絆を深め、自己責任において目標達成のため努力します。

市（行政）

主役を輝かせる舞台づくり

市民（家族）、関係機関・団体等と連携しながら、健康づくりを推進します。

様々な地域団体

主役を輝かせる仲間や指導者

主役との交流や健康に関する情報提供等により、健康づくりを支援します。

2 健康づくり推進の充実・強化

健康づくりの推進は、市民一人一人が健康づくりの重要性に気づき、主体的に選択し取り組むことを基本とするもので、家庭は健康づくりを実践する場となります。

今後は、家庭を取り巻く地域・学校・職場等、日常の暮らしの場で、健康づくりに関係する様々な団体や市（行政）の連携の輪が広がっていくことが期待されています。

(1) 健康づくり推進会議を中心とする推進体制の確立

「久喜市健康づくり推進会議」は協働の輪を広げる役割を担うものです。このため、推進会議を中心に市民や関係団体等との連携、協力、積極的な施策の推進を図ります。さらに団体間のネットワークの拡大をめざしていきます。

【今後期待される健康づくり推進会議を中心とするネットワークイメージ図】



(2) 市内の推進体制の確立

本計画を総合的、全庁的に推進するためには、関係各課と課題を共有し、互いに連絡、調整を図りながら推進していく必要があります。このため「久喜市健康づくり推進市内連絡会議」の充実を図り、市内における進行管理体制を確立していきます。

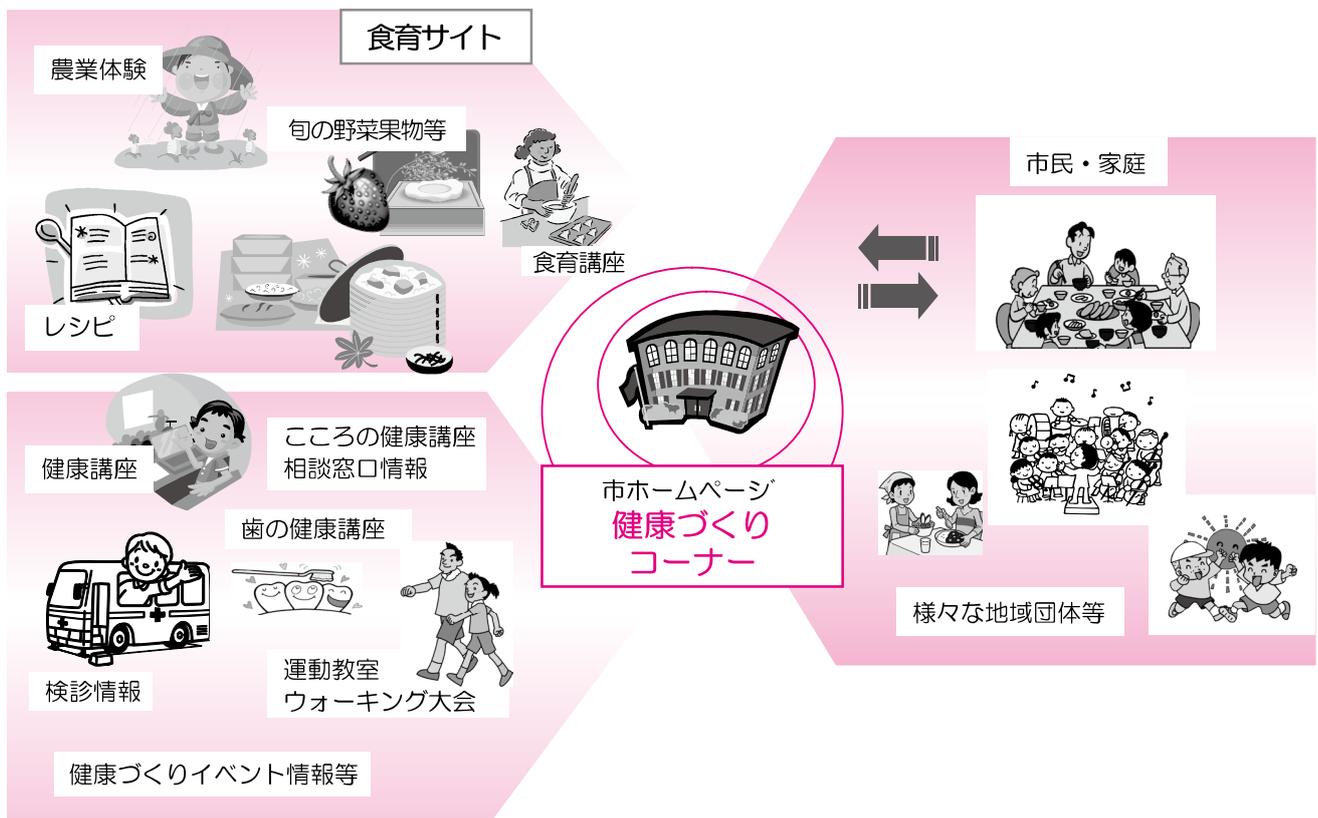
(3) 健康づくりの情報発信など啓発活動の強化

本市では、これまでも関係各課による「健康づくり」に関する情報発信を行ってきましたが、今後は本計画に基づき一元化を図り、総合的な健康づくり情報の発信に取り組んでいきます。

また、国等により定められた健康増進普及月間等を基に、年間の「健康づくり啓発予定表」を作成し、年間を通じて健康づくりの気運を高めていきます。

参考：9月は「健康増進普及月間」等

【市のホームページ上の健康づくりコーナー イメージ図】



3 計画の推進・周知

市民一人一人の健康づくりへの取組みを支援するため、あらゆる機会をとらえて本計画の施策（事業）を推進していきます。また、市の広報紙、ホームページ等を通じて広く市民にPRを行います。

4 目標の進行管理と評価

① 数値目標の設定

既存の健康に関する統計やアンケート調査等を基に健康課題を明確にし、数値目標を設定しています。このことは、健康づくりを効率的に推進するための計画の進行管理に必要であることと、多くの人と目標を共有することで、ヘルスプロモーションを推進する力となります。

② 進行管理と評価

本計画は、健康づくりを効率的に推進するため、計画・実施・評価の「Plan（計画）→Do（実行）→Check（評価）→Action（改善）サイクル」を確立し、計画の進行管理と評価を行います。

5 指標一覧

	指 標	対象者	現 状 値 (平成 22 年度)	目 標 値 平成 27 年度	備 考	
栄養・食生活	朝食を食べない市民の割合の減少	中学生 20 歳代男性 20 歳代女性 30 歳代男性	4.0% 11.8% 13.5% 16.2%	0% } 10%以下 15%以下		
	自分の適正体重を維持することのできる食事量を理解している市民の割合の増加	20 歳以上男性 20 歳以上女性	59.5% 68.5%	} 80%以上		
	肥満者等の市民の割合の減少 BMI : 18.5 未満の者 BMI : 25.0 以上の者 //	20 歳代女性 20~60 歳代男性 40~60 歳代女性	26.9% 28.6% 16.2%	} 15%以下		
身体活動・運動	意識的に運動を心がけている市民の割合の増加	20 歳以上男性 20 歳以上女性	65.3% 60.8%	70%以上 65%以上		平成 22 年度 市民の健康・食に関する意識及び実態調査
	日常生活における歩数の増加	20 歳以上男性 20 歳以上女性 【70 歳以上男性】 【70 歳以上女性】	5,467 歩 4,596 歩 【4,831 歩】 【3,346 歩】	6,500 歩以上 5,500 歩以上 【5,800 歩以上】 【4,300 歩以上】		
	何らかの地域活動に参加している市民の割合の増加	60 歳以上男性 60 歳以上女性	31.5% 31.1%	} 40%以上		
休養・こころの健康	ストレスを感じた市民の割合の減少	16 歳以上	69.9%	60%以下	平成 22 年 人口動態統計	
	睡眠による休養を十分にとれていない市民の割合の減少	16 歳以上	18.2%	18%以下		
	自殺する市民の減少 (自殺者の減少)	全世代	40 人	30 人以下		

	指 標	対象者	現 状 値 (平成 22 年度)	目 標 値 平成 27 年度	備考
たばこ・アルコール	喫煙が及ぼす健康影響についての十分な知識を知っている市民の割合の増加	16 歳以上	肺がん 86.8% 気管支炎 62.2% 喘息 52.2% 妊娠に関連した異常 50.0% 脳卒中 40.2% 心臓病 38.6% 歯周病 22.8% 胃潰瘍 16.5%	100%	平成 22 年度 市民の健康・食に関する意識及び実態調査
	効果の高い分煙に関する知識を知っている市民の割合の増加	16 歳以上男性 16 歳以上女性	70.3% 64.2%	100%	
	多量に飲酒する市民の割合の減少	20 歳以上男性 20 歳以上女性	6.3% 0.9%	3.2%以下 0.2%以下	
生活習慣病・歯の健康	むし歯のない幼児の割合の増加	3 歳児健診 受診児	78.3%	80%以上	平成 22 年度 中央保健センター 実績
	80 歳で 20 歯以上の自分の歯を有する市民の割合の増加	80 歳以上	6.5%	10%以上	平成 22 年度 市民の健康・食に関する意識及び実態調査
	糖尿病合併症の減少 (糖尿病性腎症による身体障害者手帳(1 級)新規発行者の減少)	18 歳以上	23 人	20 人以下	平成 22 年度 障がい者福祉課 実績

資料編

1 策定経過

月 日	会議名等	審議内容等
平成22年度		
10月5日	久喜市健康づくり推進庁内連絡会議 作業部会	<ul style="list-style-type: none"> ・久喜市健康づくり推進庁内連絡会議の設置及び久喜市健康増進計画の策定について(趣旨説明) ・アンケート調査の実施について
10月13日	久喜市健康づくり推進庁内連絡会議	同上
11月9日	久喜市健康づくり推進会議	<ul style="list-style-type: none"> ・委員の委嘱について ・久喜市健康づくり推進会議について ・久喜市健康増進計画の策定について(趣旨説明) ・アンケート調査の実施について
3月3日	久喜市健康づくり推進庁内連絡会議 作業部会	<ul style="list-style-type: none"> ・「健康・食に関するアンケート調査」結果について ・すこやか生活国民運動について
3月29日	久喜市健康づくり推進会議	<ul style="list-style-type: none"> ・「健康・食に関するアンケート調査」結果について ・すこやか生活国民運動について
平成23年度		
5月30日	久喜市健康づくり推進庁内連絡会議 作業部会	<ul style="list-style-type: none"> ・(仮称)久喜市健康増進計画の基本的な考え方(案)について <ul style="list-style-type: none"> ・久喜市の健康課題 ・計画策定の背景と基本理念 ・(仮称)久喜市健康増進計画策定のための健康づくりに関連する事業調査(案)及び(仮称)久喜市健康増進計画策定のための健康づくりに関連する事業・活動調査(案)について
6月7日	久喜市健康づくり推進庁内連絡会議	同上
7月1日	久喜市健康づくり推進会議	<ul style="list-style-type: none"> ・(仮称)久喜市健康増進計画の基本理念(案)について ・(仮称)久喜市健康増進計画の健康分野の分類(案)について ・(仮称)久喜市健康増進計画策定のための健康づくりに関連する事業調査(案)及び(仮称)久喜市健康増進計画策定のための健康づくりに関連する事業・活動調査(案)について

月 日	会議名等	審議内容等
平成23年度		
7月29日	久喜市健康づくり推進庁内連絡会議 作業部会	<ul style="list-style-type: none"> ・(仮称)久喜市健康増進計画の基本理念に基づく基本方針(案)及び健康分野別の基本目標(案)について ・健康づくりに関してのご意見・ご要望とりまとめ(健康・食に関するアンケート調査結果から)について(報告)
8月5日	久喜市健康づくり推進庁内連絡会議	同上
8月22日	久喜市健康づくり推進会議	同上
10月5日	久喜市健康づくり推進庁内連絡会議 作業部会	・(仮称)久喜市健康増進計画の・施策の体系(案)及び各分野の世代別行動目標(案)及び指標、目標値(案)等について
10月13日	久喜市健康づくり推進庁内連絡会議	同上
11月4日	久喜市健康づくり推進会議	同上
12月7日	久喜市健康づくり推進庁内連絡会議 作業部会	<ul style="list-style-type: none"> ・(仮称)久喜市健康増進計画(案) ・各分野の取組みについて ・計画の推進体制について ・(仮称)久喜市健康増進計画(素案)について
12月20日	久喜市健康づくり推進庁内連絡会議	同上
1月12日	久喜市健康づくり推進会議	同上
1月17日 ～2月15日	市民意見提出制度(パブリックコメント) 募集	意見なし
2月20日	久喜市健康づくり推進庁内連絡会議 作業部会	<ul style="list-style-type: none"> ・久喜市健康増進計画(案)の作成 ・久喜市健康増進計画の推進(案)について
2月22日	久喜市健康づくり推進庁内連絡会議	同上
2月29日	久喜市健康づくり推進会議	<ul style="list-style-type: none"> ・久喜市健康増進計画(案)の作成 ・久喜市健康増進計画の推進(案)について

2 久喜市健康づくり推進会議条例

平成22年7月13日

条例第247号

(設置)

第1条 本市における総合的な健康づくりを推進するため、久喜市健康づくり推進会議(以下「推進会議」という。)を置く。

(所掌事項)

第2条 推進会議は、次に掲げる事項を所掌する。

(1) 久喜市健康増進計画(健康増進法(平成14年法律第103号)第8条第2項に規定する市町村健康増進計画をいう。)を作成し、及びその実施を推進すること。

(2) 前号に掲げるもののほか、健康づくりに関する重要事項について審議し、及び健康づくりに関する施策の実施を推進すること。

(組織)

第3条 推進会議は、委員20人以内で組織する。

(委員の委嘱)

第4条 委員は、次に掲げる者のうちから、市長が委嘱する。

(1) 公募による市民

(2) 健康づくりに関する関係団体に属する者

(3) 学識経験を有する者

(委員の任期等)

第5条 委員の任期は、2年とする。ただし、補欠の委員の任期は、前任者の残任期間とする。

2 委員は、再任されることができる。

(会長及び副会長)

第6条 推進会議に会長及び副会長1人を置き、委員の互選によってこれを定める。

2 会長は、会務を総理し、推進会議を代表する。

3 副会長は、会長を補佐し、会長に事故があるとき、又は会長が欠けたときは、その職務を代理する。

(会議)

第7条 推進会議の会議は、会長が招集し、その議長となる。ただし、委員委嘱後の最初の推進会議の会議は、市長が招集する。

2 推進会議の会議は、委員の過半数が出席しなければ開くことができない。

3 推進会議の会議の議事は、出席委員の過半数で決し、可否同数のときは、議長の決するところによる。

(意見聴取等)

第8条 会長は、健康づくりのため必要があると認めるときは、推進会議の会議に関係者の出席を求めて意見若しくは説明を聴き、又は関係者に必要な資料の提出を求めることができる。

(庶務)

第9条 推進会議の庶務は、健康増進部健康医療課において処理する。

(委任)

第10条 この条例に定めるもののほか、推進会議の運営に関し必要な事項は、会長が推進会議に諮って定める。

附 則

この条例は、公布の日から施行する。

3 久喜市健康づくり推進会議委員名簿

(順不同・敬称略)

氏名	団体名など	区分
尼崎 瑞恵	市 民	公 募
市川 秀一郎	//	//
佐藤 和雄	//	//
高橋 時代	//	//
玉置 政美	//	//
松島 宏明	//	//
新井 克典	久喜市医師会	健康づくりに関する関係団体に属する者
渡辺 和泉	久喜市歯科医師会	//
巻島 りつ子	久喜市薬剤師会	//
長谷川 和子	久喜市国民健康保険運営協議会	//
高瀬 文代	久喜市食生活改善推進員協議会	//
河原 良子	久喜市母子愛育連合会	//
堀内 啓次	久喜市レクリエーション協会	//
鈴木 信彦	久喜市久喜体育協会	//
野原 初美	久喜市スポーツ推進委員協議会	//
○ 平井 よし子	久喜市スポーツ少年団本部	//
柴崎 美雄	久喜市老人クラブ連合会	//
澤 妙子	久喜市社会福祉協議会	//
斎藤 則子	久喜市校長会（養護部会）	//
◎ 小松 智子	学識経験者	

◎は会長 ○は副会長

4 久喜市健康づくり推進庁内連絡会議規程

平成 22 年 9 月 13 日

久喜市訓令第 55 号

(設置)

第 1 条 市における健康づくりに関する施策を関係課が連携して総合的に推進するため、久喜市健康づくり推進庁内連絡会議（以下「連絡会議」という。）を置く。

(所掌事項)

第 2 条 連絡会議は、次に掲げる事項を所掌する。

- (1) 久喜市健康づくり推進会議条例（平成 22 年久喜市条例第 247 号）第 2 条第 1 号に規定する久喜市健康増進計画の作成についての検討及び進行管理に関すること。
- (2) その他健康づくりに関する施策の推進に関すること。

(組織)

第 3 条 連絡会議は、会長、副会長及び委員をもって組織する。

2 会長は健康増進部部長の職にある者を、副会長は健康増進部健康医療課課長（以下「健康医療課長」という。）の職にある者を、委員は別表に掲げる職にある者をもって充てる。

(会長及び副会長)

第 4 条 会長は、会務を総理し、連絡会議を代表する。

2 副会長は、会長を補佐し、会長に事故があるとき、又は会長が欠けたときは、その職務を代理する。

(会議)

第 5 条 連絡会議の会議は、会長が招集し、その議長となる。

2 会長は、健康づくりに関する施策の推進のため必要があると認めるときは、連絡会議の会議に関係者の出席を求めて意見若しくは説明を聴き、又は関係者に必要な資料の提出を求めることができる。

(作業部会)

第 6 条 健康増進計画の作成について、必要な調査、研究及び課題の整理をするほか、健康づくりに関する施策の推進に必要な事項を協議するため、連絡会議に作業部会を置く。

2 作業部会は、部会長、副部会長及び部会員をもって組織する。

3 部会長は健康医療課課長の職にある者を、副部会長は健康増進部健康医療課（以下「健康医療課」という。）の健康企画係係長をもって充て、部会員は連絡会議に属する関係各課の健康づくりに関係する業務を担当する職員のうち関係各課の課長にそれぞれ推薦された者とする。

4 部会長は、会務を総理し、作業部会を代表する。

5 副部会長は、部会長を補佐し、部会長に事故があるとき、又は部会長が欠けたときは、その職務を代理する。

6 作業部会の会議は、部会長が招集し、その議長となる。

7 部会長は、健康づくりに関する施策の推進のため必要があると認めるときは、作業部

会の会議に関係者の出席を求めて意見若しくは説明を聴き、又は関係者に必要な資料の提出を求めることができる。

(庶務)

第7条 連絡会議及び作業部会の庶務は、健康医療課において処理する。

(その他)

第8条 この訓令に定めるもののほか、連絡会議について必要な事項は、会長が別に定める。

附 則

この訓令は、公布の日から施行する。

別表（第3条関係）

市民部	生活安全課長
環境経済部	農業振興課長
	商工観光課長
福祉部	障がい者福祉課長
	介護福祉課長
	子育て支援課長
	保育課長
健康増進部	中央保健センター所長
	国民健康保険課長
建設部	都市整備課長
教育部	学務課長
	生涯学習課長
	中央公民館長

久喜市健康増進計画

平成24年3月

発行：久喜市
編集：久喜市健康増進部健康医療課
住所 〒346-8501
埼玉県久喜市下早見 85-3
電話 0480-22-1111（内線 3422）
F A X 0480-22-3319
E-MAIL kenkoiryo@city.kuki.lg.jp
U R L <http://www.city.kuki.lg.jp/>

イラスト協力：市川秀一郎（久喜市健康づくり推進会議委員）
「ゆっくりステップ」資料提供：玉置政美（久喜市健康づくり推進会議委員）

この計画書は、1,000部作成し、一冊あたりの単価は325円です。