

# 健康づくりの五つの健康分野と取り組み

## 休養・こころの健康

### 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

#### ◆主な取り組み例

- ① 友だち、家族や地域の方々と交流し、たくさん話す。
- ② 自分に合った気分転換の方法を見つける。
- ③ 家族で団らんする時間を持つ。
- ④ 日頃から、相談できる相手を見つけておく。

#### ◆主な目標値

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

## 身体活動・運動

### 基本目標

#### 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

#### ◆主な取り組み例

- ① ゲームの使用時間を決め、体を動かす時間をつくる。
- ② 体を動かす習慣づくりに努める。
- ③ 体重や歩数等を記録し、自分の健康状態を把握しながら、体を動かす機会をつくる。

#### ◆主な目標値

日常生活における歩数の増加

- 20歳以上男性  
5,467歩→6,500歩以上
- 20歳以上女性  
4,596歩→5,500歩以上

## 栄養・食生活

### 基本目標

#### 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

#### ◆主な取り組み例

- ① 生活リズムを整え、食事を3回(朝昼夕)とり、よく噛んで食べる。
- ② 「バランスの取れた食事」と「自分に合った食事量」を学ぶ。
- ③ よく噛んで、1回に食べる量を腹八分目にする。
- ④ 3回の食事に努める。

#### ◆主な目標値

朝食を食べない市民の割合の減少

- 中学生 4.0%→0%
- 20歳代男性 11.8%→10%以下
- 20歳代女性 13.5%→10%以下
- 30歳代男性 16.2%→15%以下

## 健康づくりの四つの世代

- ① 幼少世代 (0歳～15歳)
- ② 青年世代 (16歳～39歳)
- ③ 壮年世代 (40歳～64歳)
- ④ 高齢世代 (65歳以上)



### ★お知らせ★

「久喜市健康づくりフォーラム」(3月11日(日)開催)の講演録を7月末に市ホームページに掲載します。

## 生活習慣病・歯の健康

### 基本目標

#### 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

#### ◆主な取り組み例

- ① 口の健康や正しい歯みがき方法を学ぶ。
  - ② 口腔<sup>\*</sup>内の健康が全身に影響すること等を学び、よく噛んで食べる。
  - ③ 特定健診等により、自分の健康状態を把握し、生活習慣を見直し改善する。
  - ④ 特定健診等の必要性を理解し、定期的に受診し、自分の健康状態を把握する。
- ※口腔とは、口の中全体をいう。

#### ◆主な目標値

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

## たばこ・アルコール

### 基本目標

#### 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

#### ◆主な取り組み例

- 全世代：たばこやアルコールが健康に及ぼす影響を理解する。
- 喫煙者：禁煙に挑戦する、または、喫煙場所を守り、受動喫煙を防ぐ。
- 飲酒者：適量(日本酒1合等)を守り、食事と一緒にゆっくり飲む。

#### ◆主な目標値

喫煙が及ぼす健康影響について、十分に理解している市民の割合の増加(16歳以上)

- 肺がん 86.8%→100%
- 脳卒中 40.2%→100%

※「◆主な目標値」は、現状値(平成22年度)→目標値(平成27年度実態調査)で表示しています。