

## 「第2期 久喜市特定健康診査等 実施計画」を策定しました

市では、これまでの特定健康診査・特定保健指導の実施状況を踏まえ、平成25年度から平成29年度の5年間にわたる重点課題・目標を明らかにするとともに、その実現のための方策を定めた「第2期 久喜市特定健康診査等実施計画」を策定しました。

この計画の詳細は、市民参加コーナーや市ホームページでご覧になれます。  
問合せ 国民健康保険課国保管理係（内線3442）

例えば…  
こんなことが載っていますよ



国保マスコット  
健康まもるくん

### ○1人当たりの医療費ってどのくらいかかっているの？

久喜市国民健康保険加入者の1人当たりの年間医療費は、約293,000円です。

65歳以上に限ると、約446,000円まで上昇します。

### ○どのくらいの方が健診を受けているの？

8,137人の方が受診しています。受診率は27.9%（対象者は29,130人）です。

女性の方が多く受けており、高齢になるほど受診率が高くなります。また、市内でも地区ごとに受診率に差があることが分かりました。

### ○特定保健指導って効果があるの？

特定保健指導を受けると、翌年の健診結果が良くなります。特に腹囲、ヘモグロビンA1c（血糖値）については、減少の効果が大きいことが分かりました。

（平成23年度数値）

健康課題を早めに意識することが、自身の「健康寿命」を延ばすことにつながります！

## 6月は食育月間、19日は食育の日です



市では、「久喜市食育推進計画」において、国と同様に、毎年6月を「食育月間」、毎月19日を「食育の日」としました。

「食育ってどういうこと？」という方も多いと思います。

食育には、食事のあいさつや後片付けなど、簡単で身近なことも含まれています。皆さんも「食育月間」をきっかけに食育を始めてみませんか。

問合せ 健康医療課健康企画係(内線3422)

平成24年3月に策定した「久喜市食育推進計画」の中では、次のような取り組みを推進しています。

### ▶朝食を食べよう

朝食は活動に必要なエネルギーのもと。朝食を食べて脳もからだもしっかり目覚めさせましょう。

### ▶地域で採れる農産物を食べよう

この地域ではいろいろな野菜や果物等が生産されています。地元産の農産物を食べ、食材そのものが持つ「味」や「おいしさ」を楽しみましょう。

### ▶「食」を通じたコミュニケーションを図ろう

家族や仲間との笑顔があふれる楽しい食卓は、子どもはもちろん大人にとっても一番の心の栄養となるでしょう。

### ▶よく噛んで味わって食べよう

よく噛んで食べることは消化吸収を助ける、むし歯を予防するなど健康づくりに大切なことがたくさんあります。

### ▶食事のあいさつやマナーを身につけよう

食は空腹を満たすためだけのものではありません。肉、魚や野菜などの生産者、調理した人、食事ができるまでに関わった人、また、食材そのものへの感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。