

## 第3章

### 計画のめざすところ



# 1 基本理念と基本方針



## <基本理念>

### 笑顔あふれる 元気なまち 久喜市

～「健康づくり・食育」共に取り組む実践の輪を広げよう～

「健康づくり」と「食育」は、私たちが豊かな人生を送るために、必要な条件となるものです。子どもから高齢者まで、「健康づくり」と「食育」に笑顔で取り組み、実践の輪を広げること、久喜市が活気あふれるまちとなることをめざします。



▲久喜市立栗橋西中学校  
2年生の作品



▲題名「にこにこで、たべよう！」  
久喜市立栗橋幼稚園年長の作品



▲久喜市立久喜東中学校1年生の作品

\*掲載のポスターは、平成28年度健康づくり・食育推進啓発ポスターの応募作品です。

## <基本理念>

### 基本方針1：健康寿命を延ばします

生活習慣を見直すことにより、疾病の発症を未然に防ぐ「一次予防」に努めます。  
また、健康診査等による疾病の早期発見・早期治療や、病気の進行を防ぐ「重症化予防」を重視した取り組みを推進し、健康寿命<sup>\*</sup>を延ばします。

### 基本方針2：市民一人ひとりの生活様式に応じた取り組みを推進します

ライフステージ<sup>\*</sup>や性別、世帯構成等、市民一人ひとりの生活様式に応じた様々な取り組みを行うことにより、生涯を通じた健康づくり・食育の取り組みを推進します。

### 基本方針3：実践につながる市民主体の取り組みを推進します

市民一人ひとりが、自ら健康づくり・食育を実践していくことができるよう、目標値達成に向けての、市民主体の具体的な取り組みを提案し、推進します。

### 基本方針4：健康づくりや食育を推進するための環境整備に努めます

健康づくりや食育の推進について、「自分」「家族」「地域（グループ・関係団体）」「行政」が共に取り組み、それぞれが支え合い、一人ひとりの意欲を向上させる仕組みづくりを行い、環境整備に努めます。

## 2 計画の体系



### 基本理念

笑顔あふれる  
元気なまち  
久喜市

「健康づくり・食育」共に取り組む実践の輪を広げよう

### 基本方針

1. 健康寿命を延ばします

2. 市民一人ひとりの生活様式に応じた取り組みを推進します

3. 実践につながる市民主体の取り組みを推進します

4. 健康づくりや食育を推進するための環境整備に努めます

### 取り組みの方向性

1. 分野別の健康づくりの推進

2. 健康寿命を延伸する食育の推進

3. 生活習慣病の発症予防と重症化予防

4. 分野別の食育の推進

5. 健康づくり・食育推進を支える環境の整備

分野別の項目	施策の項目
(1) 身体活動・運動	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ライフステージ★や個に応じた身体活動★・運動の習慣化の促進</li> <li>●+ 10 (プラス・テン)★<sup>※1</sup>の促進</li> </ul>
(2) 休養・こころの健康	<ul style="list-style-type: none"> <li>●こころの健康づくりに必要な知識の習得及び実践化の促進</li> <li>●不安や悩みを相談できる環境の整備</li> </ul>
(3) たばこ・アルコール	<ul style="list-style-type: none"> <li>●全世代における受動喫煙防止★対策の推進</li> <li>●禁煙に向けた取り組みの促進</li> <li>●適正飲酒の啓発</li> </ul>
(1) 栄養・食生活、食の安全・安心	<ul style="list-style-type: none"> <li>●バランスのよい食事の啓発</li> <li>●減塩の啓発</li> <li>●肥満・やせの予防と改善</li> <li>●高齢者の低栄養予防・フレイル★<sup>※2</sup>予防</li> <li>●食の安全・安心に関する情報の適切な選別と活用の促進</li> </ul>
(2) 歯・口腔の健康	<ul style="list-style-type: none"> <li>●食事や会話を楽しみ、健康で長生きするための6024 (ろくまるにいよん)運動★及び8020 (はちまるにいまる)運動★の推進</li> <li>●噛ミング30 (かみんぐさんまる)★の推進</li> </ul>
(1) がん	<ul style="list-style-type: none"> <li>●がん検診の受診促進</li> </ul>
(2) 心疾患・脳血管疾患・COPD <sup>※3</sup> ・糖尿病・CKD <sup>※4</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●健康管理の実践に向けた主体的な取り組みの促進</li> </ul>
(1) 食文化の伝承	<ul style="list-style-type: none"> <li>●地域や家庭で受け継がれている伝統的な料理や作法の伝承</li> </ul>
(2) 地産地消の推進	<ul style="list-style-type: none"> <li>●農業体験等の提供</li> <li>●学校給食等における久喜産農産物の活用</li> </ul>
(3) 環境を意識した食の循環	<ul style="list-style-type: none"> <li>●食品ロス★の削減</li> <li>●環境保全型農業★の推進</li> </ul>
(4) 若い世代を中心とした食育の推進	<ul style="list-style-type: none"> <li>●若い世代に向けた「朝ごはんを食べよう」の推進</li> <li>●若い世代のニーズに合わせた情報発信</li> </ul>
(1) 実践化への方策と推進	<ul style="list-style-type: none"> <li>●意欲を引き出す仕組みづくり</li> </ul>
(2) 多様な暮らしに応じた環境整備	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ボランティアの養成</li> <li>●活動の場の提供</li> </ul>

※1 +10 (プラス・テン) : P34参照    ※2 フレイル : P50参照    ※3 COPD : 慢性閉塞性肺疾患    ※4 CKD : 慢性腎臓病

## 3 世代等の考え方



健康づくりと食育については、市民一人ひとりの生涯にわたる主体的な取り組みが重要となります。効果的な取り組みを進めるために、第4章では4つの世代に分け、世代に応じた取り組み例を紹介します。疾病や障がいの有無にかかわらず、すべての市民を対象に考えられる取り組み例として紹介していますが、すべての市民に該当するとは限らないことから、自分に合った取り組みを考えていただく参考例としています。

ここでは、本計画で分類した4つの世代の特徴と、地域の考え方について示します。

### <4つの世代の特徴>

- ◆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） …… 身体機能が完成期を迎え、最も活動的な時期  
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

### <地域の考え方>

本計画でいう「地域」とは、隣近所や自治会、町内会など市民一人ひとりが活躍する範囲をイメージしています。その地域で活動しているグループ、関係団体の他、市民や家族が利用するような、飲食店や農産物直売所等の小売店、事業所も含まれます。