

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 計画の期間

平成24年度から平成28年度までの5年間です。

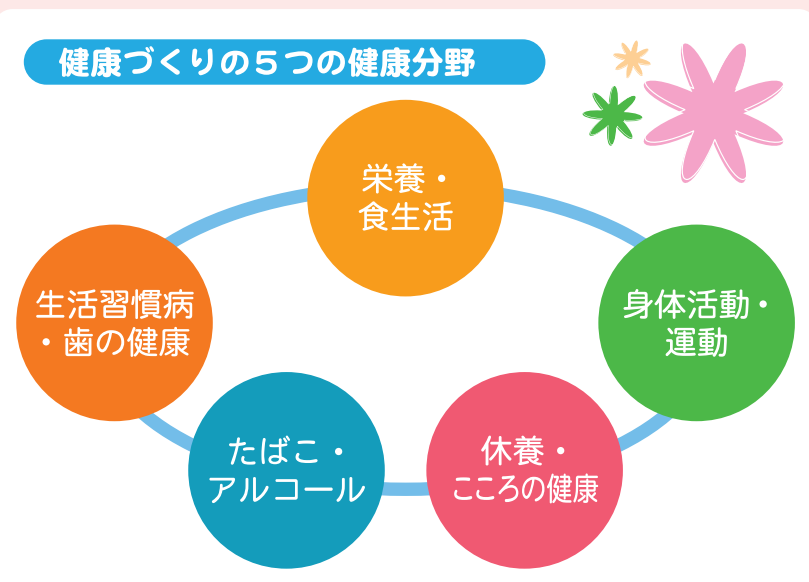
平成24年度
スタート

平成27年度
実態調査

平成28年度
評価・見直し

4 計画の構成 —5つの健康分野と4つの世代

健康づくりを5つの健康分野に分類し、基本目標や数値目標を設け、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、それぞれの世代の行動目標や市民一人一人、家族、地域、行政の取組みを明確にしています。



健康づくりの4つの世代

- ◆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）

5 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～



計画の詳細については、市のホームページからダウンロードできます。また、公共施設の「市民参加コーナー」でもご覧いただけます。

ホームページアドレス <http://www.city.kuki.lg.jp/>

発行 久喜市

編集 久喜市健康増進部健康医療課 久喜市下早見85-3

電話 0480-22-1111 内線3422

このパンフレットは、10,000部作成し、1部あたりの単価は9.8円です。



このパンフレットは再生紙を使用しています

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

概要版



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います。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、栗橋町及び鷺宮町の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ご心から感謝申し上げます。

平成24年3月 久喜市長 田中隆二

1 策定の目的

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、久喜市健康増進計画を策定します。

※「ヘルスプロモーション」とは、保健・医療の専門家等が健康づくりの知識の提供をすとともに、行政、関係機関等が健康づくりのための環境整備を行い、地域で暮らしている人々みんなで取り組むことにより、個人個人の健康づくりがスムーズに行えるよう支援していくこと。

5 つの分野の取り組み

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

● ** 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^{※1}の状態を維持し、栄養バランスの取れた食事で健康づくりに努めます

指 標	対象者	現状値	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%	
	20歳代女性 30歳代男性	13.5% 16.2%	
自分の適正体重を維持することのできる食事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
	BMI ^{※2} : 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	

● ** それぞれの取り組み ** ●

- 市民一人一人** 世代別の取組み例
 - 幼: 生活リズムを整え、3回の食事(朝、昼、夕)をよく噛んで食べる。
 - 青: 「バランスの取れた食事」と「自分に合った食事量」を学ぶ。
 - 壮: よく噛んで、1回に食べる量を腹八分目にする。
 - 高: 3回の食事に努める。
- 家族**
 - バランスの取れた食生活と正しい食習慣が実践できるような家庭環境をつくる。
 - 家族で食卓を囲んで団らんしたり、家族が触れ合う家庭環境をつくる。
- 地域**
 - 栄養・食生活の取組みの活性化に努め、それぞれに行っている活動の中に健康づくりの視点を入れ、「食」に対する知識の普及等、継続的に実践する。
- 行政**
 - 食育推進計画を推進する。
 - 地域で活躍する食生活改善推進員(ヘルスメイト)の養成や栄養講座等の事業を開催する。

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

● ** 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

指 標	対象者	現状値	目標値
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
	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】	
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



● ** それぞれの取り組み ** ●

- 市民一人一人** 世代別の取組み例
 - 幼: ゲームや携帯電話の使用時間を決め、体を動かす時間をつくる。
 - 青: スポーツクラブや地域の行事等に積極的に参加する。
 - 壮: 体重、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。
 - 高: 体重、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。
- 家族**
 - 家族で運動するなど、みんなで楽しく体を動かす生活習慣を身につける家庭環境をつくる。
- 地域**
 - 身体活動・運動の取組みの活性化に努め、それぞれに行っている活動の中に健康づくりの視点を入れ、「体を動かす習慣づくり」を継続的に実践する。
- 行政**
 - 運動する場の整備、地域の健康づくり活動などを支援する。

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

● ** 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、地域の方々々と交流し、生きがいある生活に努めます

指 標	対象者	現状値	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
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 ^{※3}	30人以下

※3 平成22年度 人口動態統計

● ** それぞれの取り組み ** ●

- 市民一人一人** 世代別の取組み例
 - 幼: 友だち、家族や地域の方々々と交流し、たくさん話す。
 - 青: 自分に合った気分転換の方法を見つける。
 - 壮: 家族で団らんする時間を持つ。
 - 高: 日頃から、相談できる相手を見つけておく。
- 家族**
 - 家族との団らんと大切に、十分な睡眠時間を確保する家庭環境をつくる。
- 地域**
 - 地区ごとの活動、老人クラブ活動等による地域活動や交流の活性化を図る。
- 行政**
 - 各種相談窓口の開催、こころの健康に関する知識の普及・啓発を図る。



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

● ** 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** 適度な飲酒を心がけ、休肝日を設けます

指 標	対象者	現状値	目標値
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	肺がん	86.8%	100%
	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%	
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	

● ** それぞれの取り組み ** ●

- 市民一人一人** 取組み例
 - 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、食事とともにゆっくり飲む。
- 家族**
 - 禁煙や分煙、節度ある飲酒を実践できるような家庭環境をつくる。
- 地域**
 - 喫煙マナーの徹底の呼びかけや子どもを始めとした非喫煙者への受動喫煙を防止する。
 - 医療機関の禁煙外来等による禁煙を支援する。
- 行政**
 - 公共の場での禁煙等による受動喫煙を防止する。
 - 薬物乱用防止対策を推進する。

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

● ** 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

指 標	対象者	現状値	目標値
むし歯のない幼児の割合の増加	3歳児健診受診児	78.3% ^{※4}	80%以上
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
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 ^{※5}	20人以上

※4 平成22年度 中央保健センター実績 ※5 平成22年度 障がい福祉課実績

● ** それぞれの取り組み ** ●

- 市民一人一人** 世代別の取組み例
 - 幼: お口の健康や正しい歯みがき方法について学ぶ。自分の家族歴^{※6}を知る。
 - 青: 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、よく噛んで食べる。
 - 壮: 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する。よく噛んで食べ、食後は口腔内を清潔に保つ。
 - 高: 特定健診等の必要性を理解し、定期的に受け、自分の健康状態を把握する。よく噛んで食べ、食後は口腔内を清潔に保つ。
- 家族**
 - 家族の健康状態を気にして声をかけるなど、家族みんなでお互いの健康管理を行う家庭環境をつくる。
- 地域**
 - 地域全体での健康意識の啓発を図る。
- 行政**
 - 生活習慣病予防について知識の普及を図る。
 - 生活習慣病等の健康診査やがん検診等を実施する。

※6 家族歴とは、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。

※1 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。 ※2 BMIとは、「ボディ・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。BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)で、18.5以上25.0未満が適正体重。