

# 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