

第3次久喜市健康増進・食育推進計画の各分野において
個人として実施している取組みのチェックリスト

様式1

団体名 _____

氏名 _____

1 健康増進計画

1) 生活習慣を改善する取組みの推進

○:実施している

×:実施していない

① 栄養・食生活 (計画p.67)

正しい生活リズムやバランスの良い食生活を心がけます。	○	・	×
食べることの大切さを家族や友人などと共有します。	○	・	×
よく噛みゆっくり食べます。	○	・	×
自分の適性体重を理解し、定期的に体重測定をします。	○	・	×
骨の健康チェックに参加し、骨粗しょう症予防に生かします。	○	・	×
家族や友人などと一緒に食事する時間をつくります。	○	・	×
規則正しい生活を心がけ、毎日朝ご飯を食べます。	○	・	×
自分の健康状態を知り、未来を意識して生活します。	○	・	×

② 身体活動・運動 (計画p.72)

週1回は運動する日をつくります。	○	・	×
空いた時間に運動等(散歩、ウォーキング、ジョギング、ラジオ体操など)をします。	○	・	×
家で気軽にできる運動を学び、実践します。	○	・	×
体力に応じて、スポーツイベントなどに参加します。	○	・	×
今より10分多く身体を動かします。	○	・	×
座っている時間を減らします。	○	・	×

③ 飲酒・喫煙 (計画p.77)

○:実施している、×:実施していない、非:該当しない

適切な飲酒量を知り、飲みすぎないように注意するとともに、休肝日を設けます。	○	・	×	・	非
飲酒量を家族や友人などと共有します。	○	・	×	・	非
飲酒・喫煙における健康への影響を家族や友人などと考えます。	○	・	×	・	非
決められた場所以外で喫煙しません。	○	・	×	・	非
禁煙に挑戦します。(喫煙者)	○	・	×	・	非

④ 歯・口腔の健康 (計画p.81)

かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科健診を受けます。	○	・	×
家族や友人などと歯の大切さについて話し合います。	○	・	×
大人が率先して歯を磨き、子どもにも歯磨きを習慣づけます。	○	・	×
歯磨きの仕方や口腔ケア用品の使い方を学びます。	○	・	×
よく噛んでゆっくり食べます。	○	・	×

2)生活習慣病予防と重症化予防の推進

○:実施している

×:実施していない

⑤がん（計画p.86）

毎年定期健診を受けます。	○	・	×
自身の健康に関心を持ち、健康管理に努めます。	○	・	×
定期的ながん検診を受けます。	○	・	×
家族や友人などながん検診などの受診を促します。	○	・	×

⑥循環器病・糖尿病・COPD(慢性閉塞性肺疾患)（計画p.89）

自身の健康に関心を持ち、健康管理に努めます。	○	・	×
1年に1回健康診断を受けます。	○	・	×
健診結果を、健康管理のために活用します。	○	・	×

3)こころの健康づくりの推進

⑦休養・睡眠・心の健康（計画p.92）

規則正しい生活をし、休養や睡眠時間をとれるようにします。	○	・	×
仕事が忙しい時ほど意識的に休養時間をつくります。	○	・	×
テレビ、ゲーム、スマートフォンの使用時間を控え、できるだけ身体を動かします。	○	・	×
家庭内で子どもに睡眠の必要性を伝えます。	○	・	×
悩みや困りごとは一人で抱えず誰かに相談します。	○	・	×
家族や周りの人の変化に気付き声をかけ合います。	○	・	×
あいさつを交わしたり、積極的に地域の活動に参加したりして関係を密にすることで、地域の人とお互いに支え合えるようにします。	○	・	×

2 食育推進計画

1)健康なからだをつくる食生活の推進

○:実施している

①栄養・食生活（計画p.67）

×:実施していない

1 健康増進計画①栄養・食生活と同じ	○	・	×
	○	・	×

2)豊かな心を育む食生活の推進

①食文化の継承（計画p.102）

日頃から季節にちなんだ食べ物を意識し話題にします。	○	・	×
地域の特産物や郷土料理を知ります。	○	・	×
季節ごとの旬のものを食卓に取り入れます。	○	・	×
家族、友人、地域の人と食事をする時間をつくります。	○	・	×
地域独自の「伝えたい料理」などを活用して情報発信します。	○	・	×

3)食に対する正しい知識と理解の推進

③食の安全・安心（計画p.105）

買い物をする際には地元野菜を優先して購入します。	○	・	×
地域の特産物や郷土料理を理解します。(再掲)	○	・	×
季節に合わせた旬のものを食卓に取り入れます。(再掲)	○	・	×
食べられる量だけ作り、食べ残しをしないようにします。	○	・	×
必要以上に買いだめをしないようにします。	○	・	×
家庭菜園などで、自分で栽培したものを食べる喜びを体験します。	○	・	×