

# 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の集計結果

資料1

令和6年9月から10月までの2か月間に、市役所職員(※)と審議会委員にチェックリストを実施してもらい、計62名からの回答を集計した資料になります。  
 ※…作業部会員、庁内連絡会議委員、健康医療課職員

## 1 健康増進計画

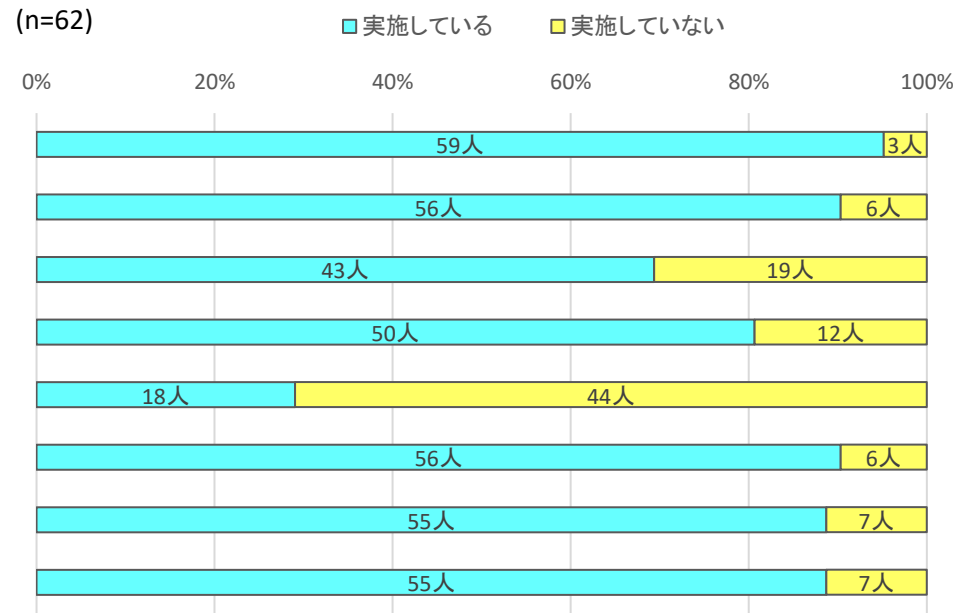
市役所職員と  
審議会委員別の割合

### 1) 生活習慣を改善する取組みの推進

#### ① 栄養・食生活 (計画p.67)

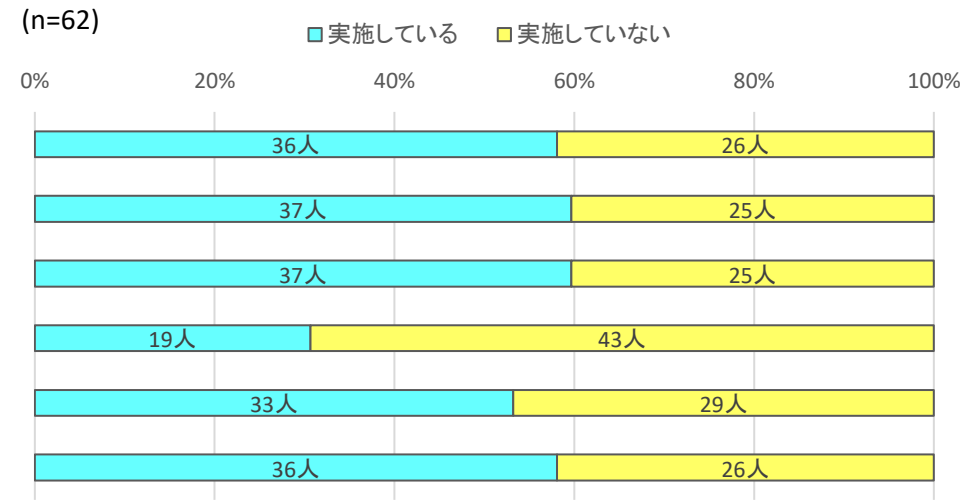
	実施者の割合 (市役所) 49人	実施者の割合 (審議会委員) 13人
正しい生活リズムやバランスの良い食生活を心がけます。	96%	92%
食べることの大切さを家族や友人などと共有します。	88%	100%
よく噛みゆっくり食べます。	69%	69%
自分の適性体重を理解し、定期的に体重測定をします。	76%	100%
骨の健康チェックに参加し、骨粗しょう症予防に生かします。	27%	38%
家族や友人などと一緒に食事する時間をつくります。	88%	100%
規則正しい生活を心がけ、毎日朝ご飯を食べます。	86%	100%
自分の健康状態を知り、未来を意識して生活します。	88%	92%

回答者全体の人数と割合



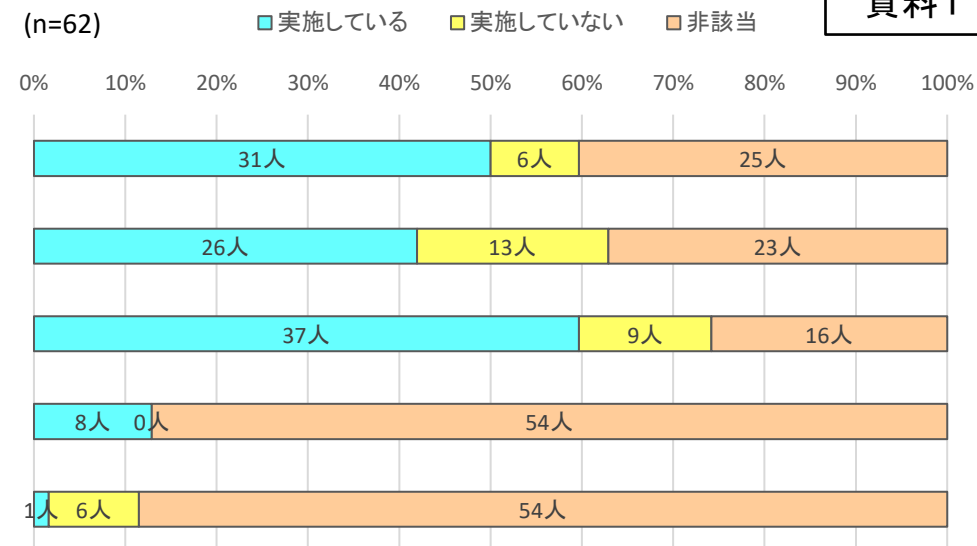
#### ② 身体活動・運動 (計画p.72)

	実施者の割合 (市役所) 49人	実施者の割合 (審議会委員) 13人
週1回は運動する日をつくります。	55%	69%
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。	57%	69%
家で気軽にできる運動を学び、実践します。	59%	62%
体力に応じて、スポーツイベントなどに参加します。	22%	62%
今より10分多く身体を動かします。	55%	46%
座っている時間を減らします。	55%	69%

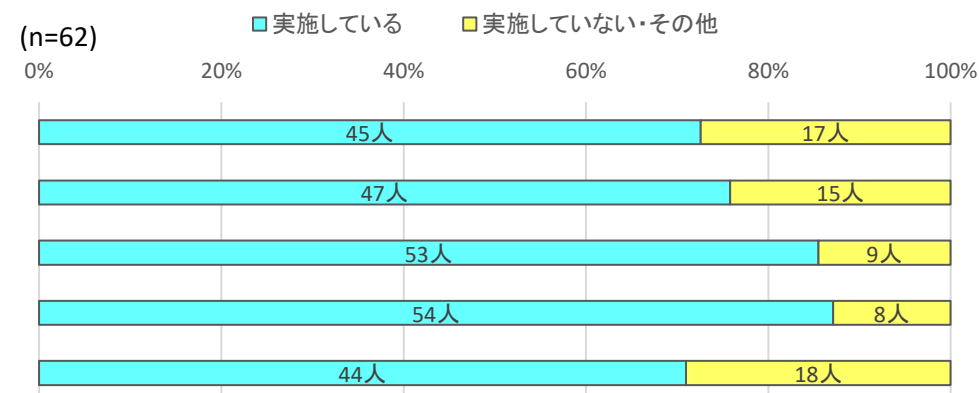


## 資料1

	実施者の割合 (市役所) 49人	実施者の割合 (審議会委員) 13人
③ 飲酒・喫煙 (計画p.77)		
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。(非該当者を除いた割合)	83%	86%
飲酒量を家族や友人などと共有します。(非該当者を除いた割合)	66%	71%
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。(非該当者を除いた割合)	79%	86%
決められた場所以外で喫煙しません。(非該当者を除いた割合)	100%	-
禁煙に挑戦します。(喫煙者)(非該当者を除いた割合)	14%	-

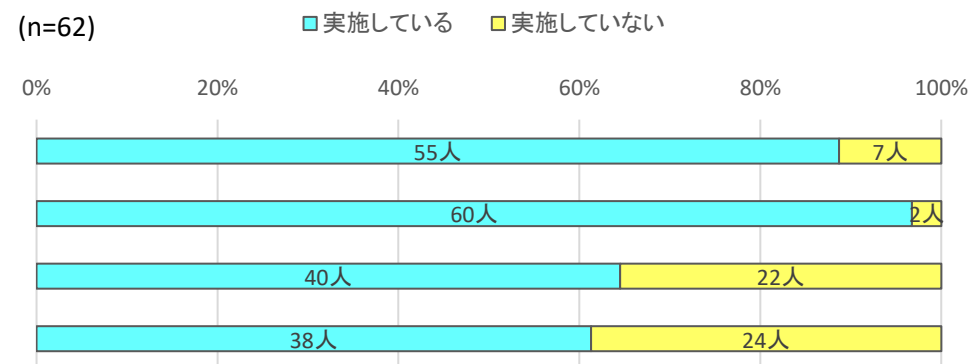


	実施者の割合 (市役所) 49人	実施者の割合 (審議会委員) 13人
④ 歯・口腔の健康 (計画p.81)		
かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科健診を受けます。	69%	85%
家族や友人などと歯の大切さについて話し合います。	78%	69%
大人が率先して歯を磨き、子どもにも歯磨きを習慣づけます。	88%	77%
歯磨きの仕方や口腔ケア用品の使い方を学びます。	90%	77%
よく噛んでゆっくり食べます。	71%	69%



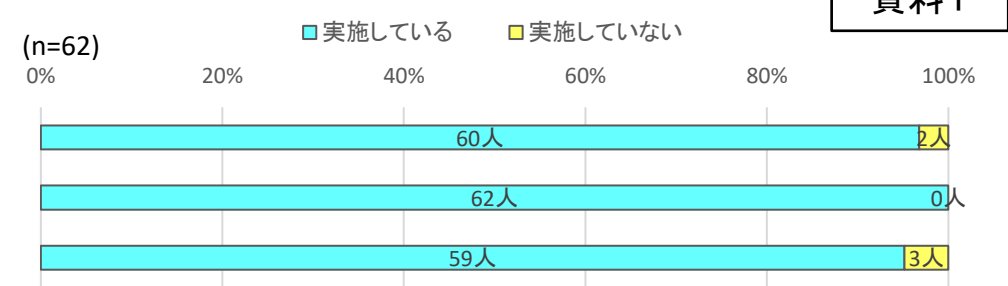
## 2) 生活習慣病予防と重症化予防の推進

	実施者の割合 (市役所) 49人	実施者の割合 (審議会委員) 13人
⑤ がん (計画p.86)		
毎年定期健診を受けます。	92%	77%
自身の健康に関心を持ち、健康管理に努めます。	96%	100%
定期的ながん検診を受けます。	61%	77%
家族や友人などながん検診などの受診を促します。	61%	62%



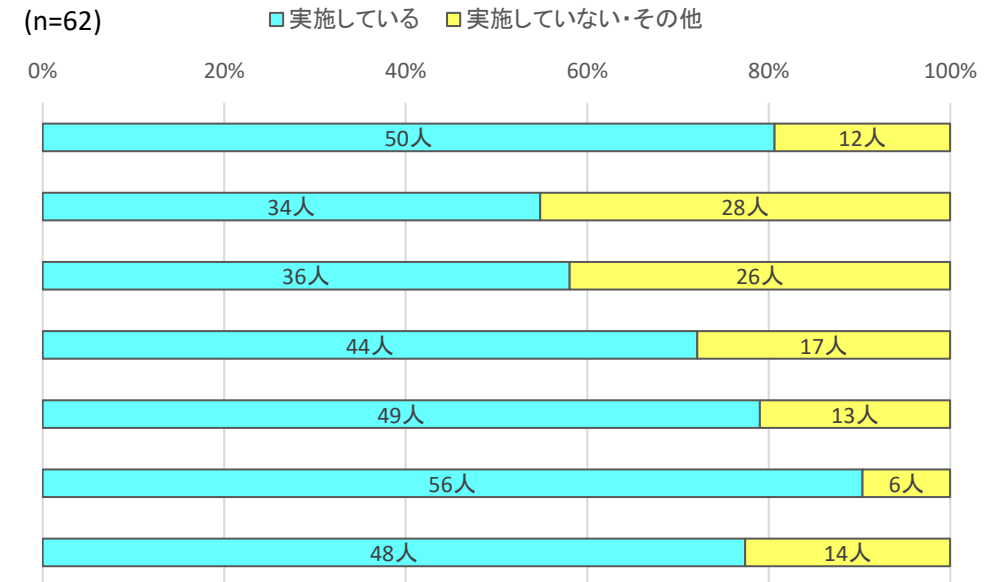
資料1

	実施者の割合 (市役所) 49人	実施者の割合 (審議会委員) 13人
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。	96%	100%
1年に1回健康診断を受けます。	100%	100%
健診結果を、健康管理のために活用します。	96%	92%



3)こころの健康づくりの推進

	実施者の割合 (市役所) 49人	実施者の割合 (審議会委員) 13人
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。	84%	69%
仕事が忙しい時ほど意識的に休養時間をつくります。	55%	54%
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。	57%	62%
家庭内で子どもに睡眠の必要性を伝えます。	69%	77%
悩みや困りごとは一人で抱えず誰かに相談します。	84%	62%
家族や周りの人の変化に気付き声をかけ合います。	92%	85%
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。	76%	85%



## 2 食育推進計画

## 1)健康なからだをつくる食生活の推進

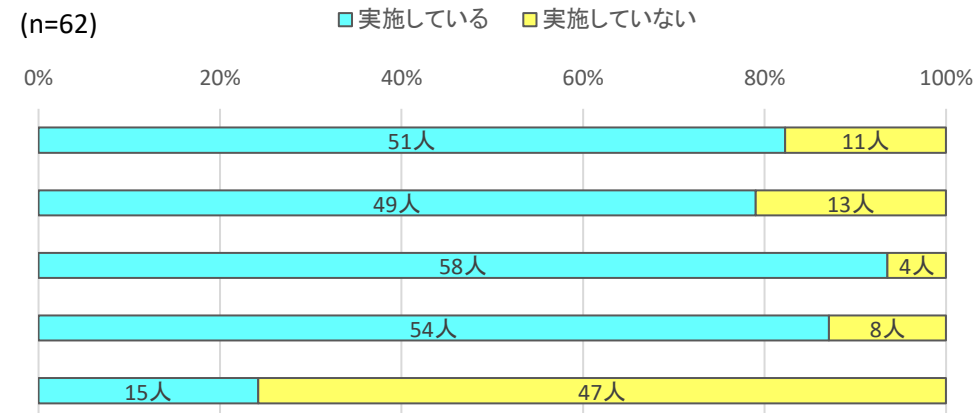
## ①栄養・食生活（計画p.67）

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）

	実施者の割合 (市役所) 49人	実施者の割合 (審議会委員) 13人
日頃から季節にちなんだ食べ物を意識し話題にします。	82%	85%
地域の特産物や郷土料理を知ります。	80%	77%
季節ごとの旬のものを食卓に取り入れます。	92%	100%
家族、友人、地域の人と食事をする時間をつくります。	88%	85%
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。	22%	31%



## 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）

	実施者の割合 (市役所) 49人	実施者の割合 (審議会委員) 13人
買い物をする際には地元野菜を優先して購入します。	57%	77%
地域の特産物や郷土料理を理解します。(再掲)	80%	77%
季節に合わせた旬のものを食卓に取り入れます。(再掲)	94%	100%
食べられる量だけ作り、食べ残しをしないようにします。	98%	69%
必要以上に買いだめをしないようにします。	88%	92%
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。	41%	69%

