

第2次久喜市

健康増進・食育推進計画

概要版

平成29年度～平成34年度

(1) 計画の目的と法的位置づけ

- 健康づくりと食育を総合的、計画的に推進するために策定します。
- 「健康増進法」第8条第2項に基づく健康増進計画及び「食育基本法」第18条第1項に基づく食育推進計画として位置づけるものです。

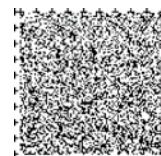
(2) 基本理念

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で、久喜市が活気あふれるまちとなることをめざします。

本概要版には、紙面上の文字を音声に変換する「SPコード」が添付されています。視覚に障がいのある方でも専用の読み取り装置を使うことにより情報を音声で聞くことができます。なお、格納できる情報量に制限があり、一部編集を行っておりますのでご了承ください。



(3) 基本方針

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。

(4) 分野別の取り組み

1. 分野別の健康づくりの推進

(1) 身体活動・運動

施策の項目

- ① 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
- ② +10^{*1}の促進

<自分ができること>

幼少世代

運動する習慣を身につけます。

青年世代・壮年世代・高齢世代

今より10分多く体を動かします。日常生活の中で、こまめに体を動かします。特に歩くことを心がけます。

その他に・・・

- ◎ 家族や友人と積極的に外出します。
- ◎ 家族で声をかけ合い、体を動かしたり、運動の習慣化に取り組みます。

指標

30分以上の運動を週1回以上している市民の割合

目標値(平成34年度)

30歳代男性	55%
女性	40%
50歳代男性	50%
女性	60%

<家族ができること>

- ◎ 家族で楽しく体を動かす機会をつくります。

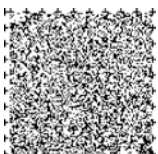
<地域ができること>

- ◎ 仲間と一緒に運動を継続します。

<行政ができること>

- ◎ 日常生活の中で取り入れられる筋力トレーニングやストレッチなど、簡単にできる運動を紹介するほか、講座として実施します。
- ◎ 運動ができる公園や施設の整備を図ります。

*1 今より10分多く体を動かすこと



(2) 休養・こころの健康

施策の項目

- ① 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
- ② 不安や悩みを相談できる環境の整備

<自分ができること>

全世代

食事・睡眠・運動のバランスを考え、規則正しい生活をします。

幼少世代

命の大切さを学びます。

青年世代・壮年世代・高齢世代

睡眠による休養をとります。
不安や悩みは抱え込まずに相談します。

その他に・・・

- ◎ 家族や友人、地域の方々と交流し、生きがいのある生活を送ります。

指標

目標値(平成34年度)

気軽に相談できる人がいない児童生徒の割合

小学生、中学生

0%

自殺者数

25人以下

(平成33年)

<家族ができること>

- ◎ 家族で過ごす時間を大切にし、温かな安心できる環境づくりに努めます。

<地域ができること>

- ◎ 地域で交流の機会をつくり、日頃から、あいさつや声かけをします。

<行政ができること>

- ◎ 様々な悩みや困りごとに対応するため、各種相談等を引き続き開催し、その周知を図ります。
- ◎ 各種相談担当課職員が連携し、必要な相談につなげます。

(3) たばこ・アルコール

施策の項目

- ① 全世代における受動喫煙防止対策の推進
- ② 禁煙に向けた取り組みの促進
- ③ 適正飲酒の啓発

<自分ができること>

幼少世代・青年世代

喫煙や飲酒が身体に与える影響について学びます。

壮年世代・高齢世代

喫煙や飲酒が身体に与える影響について学びます。
適度な飲酒を心がけ、休肝日を設けます。

その他に・・・

- ◎ 妊婦は喫煙や飲酒をしません。
- ◎ 禁煙に挑戦します(喫煙者)。

指標

目標値(平成34年度)

喫煙者の割合

妊婦 0%

生活習慣病のリスクを高める飲酒^{*1}をしている市民の割合

男性 12%以下

女性 8%以下

<家族ができること>

- ◎ 家族で喫煙や飲酒が身体に与える影響について話し合います。

<地域ができること>

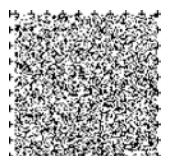
- ◎ 集会や地域の方々が集まる場では、禁煙とするなど受動喫煙防止に努めます。
- ◎ 地域の行事等で、過度にお酒をすすめません。

<行政ができること>

- ◎ 多くの方が利用する施設等、公共の場での受動喫煙防止対策を推進します。
- ◎ 適正な飲酒について啓発します。

節度ある適度な飲酒は、1日平均純アルコールで20g程度(日本酒なら1合、ビールなら中ビン1本程度)と言われていますが、女性や高齢者はこれより少ない量がよいとされています。

※1 男性は、1日純アルコールで40g以上、女性は1日純アルコールで20g以上の飲酒で生活習慣病のリスクが高まるとされています。



2. 健康寿命を延伸する食育の推進

(1) 栄養・食生活、食の安全・安心

施策の項目

- ① バランスのよい食事の啓発
- ② 減塩の啓発
- ③ 肥満・やせの予防と改善
- ④ 高齢者の低栄養予防・フレイル^{*1}予防
- ⑤ 食の安全・安心に関する情報の適切な選別と活用の促進

<自分ができること>

全世代

主食・主菜・副菜のそろったバランスよい食事を心がけます。

幼少世代

ジュースの飲み過ぎや菓子類の食べ過ぎに注意します。

青年世代・壮年世代

「適正体重」を維持する食事の量に調整します。

高齢世代

肉や魚などをしっかり食べて低栄養を防ぎます。

その他に・・・

- ◎ 素材の持ち味を生かし、減塩を心がけます。
- ◎ 野菜を1日350g食べるよう心がけます。
- ◎ よく噛んでゆっくり食べます。

指 標

目標値(平成34年度)

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている市民の割合

70%

生活習慣病の予防や改善のために、ふだんから適正体重の維持や減塩等に気をつけた食生活を実践している市民の割合

75%

<家族ができること>

- ◎ 家族で一緒に楽しく食べます。

<地域ができること>

- ◎ 飲食店や食品の小売店などは、主食・主菜・副菜のそろった、栄養バランスのよいメニュー(商品)を提供します。

<行政ができること>

- ◎ 食育月間等を活用した啓発事業を開催します。
- ◎ 健康保持につながる食生活についての情報を提供します。

(2) 歯・口腔の健康

施策の項目

- ① 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^{*2}及び8020(はちまるにいまる)運動^{*3}の推進
- ② 噛(か)ミング(みんぐ)30(さんまる)^{*4}の推進

<自分ができること>

幼少世代

よく噛んで食べます。

青年世代・壮年世代

かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受けます。

高齢世代

噛む力、飲み込む力の維持に努めます。

その他に・・・

- ◎ 食後は歯磨きをして、むし歯や歯周病を防ぎます。
- ◎ 自分に合った歯の手入れ方法を知り、実践します。

指 標

目標値(平成34年度)

過去1年間に歯科健診を受けた市民の割合

65%

食事をよく噛みゆっくり食べる市民の割合

55%

80歳で20歯以上の自分の歯を有する市民の割合

50%

<家族ができること>

- ◎ 家族みんなでかかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受けます。

<地域ができること>

- ◎ 歯・口腔の健康が全身の健康につながることを理解し、地域に広めます。

<行政ができること>

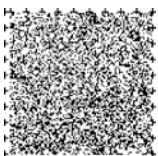
- ◎ 給食後に歯磨き指導を行います。
- ◎ 歯や口腔の健康が生活習慣病など全身の健康に影響することを周知し、口腔機能の維持・向上に努めます。

※1 加齢と共に心身の活力が低下し、生活機能障がい、要介護状態、そして死亡などの危険性が高くなった状態(虚弱)

※2 60歳で24本以上自分の歯を保とうという運動

※3 80歳で20本以上自分の歯を保とうという運動

※4 一口30回以上噛んで食べる



3. 生活習慣病の発症予防と重症化予防

(1) がん

施策の項目

① がん検診の受診促進

<自分ができること>

幼少世代

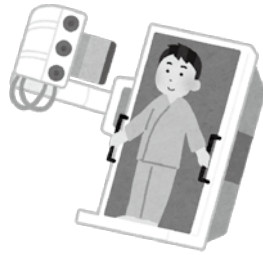
規則正しい生活習慣を身につけます。

青年世代・壮年世代・高齢世代

規則正しい生活（食事、運動、休養）を心がけ、健康管理に努めます。
健康診査や対象年齢に該当するがん検診を受けます。

その他に・・・

- ◎ 禁煙、節煙、受動喫煙防止に努めます。
- ◎ 適正飲酒を心がけます。



指標

目標値(平成34年度)

がん検診受診率

すべてのがん検診
50%

<家族ができること>

- ◎ 家族で規則正しい生活（食事・運動・休養）を心がけます。

<地域ができること>

- ◎ がん検診の必要性を理解し、誘い合って受診します。

<行政ができること>

- ◎ がんに関する正しい知識の啓発に努めます。
- ◎ がん検診の必要性、重要性を啓発するとともに、受診しやすい検診体制を整備し、がん検診の受診率向上に努めます。

(2) 心疾患・脳血管疾患・COPD・糖尿病・CKD (慢性閉塞性肺疾患) (慢性腎臓病)

施策の項目

① 健康管理の実践に向けた主体的な取り組みの促進

<自分ができること>

幼少世代

規則正しい生活習慣（食事、運動、休養等）を身につけます。

青年世代・壮年世代・高齢世代

定期的に特定健康診査やがん検診などを受診します。
適正体重の維持を心がけ、自分に合う運動や食生活を考え、実践します。

その他に・・・

- ◎ 家族歴を知り、家族の病気は自分にも起こり得ることを理解します。

指標

目標値(平成34年度)

特定健康診査受診率
(国民健康保険被保険者)

60%

特定保健指導実施率
(国民健康保険被保険者)

60%

定期的に健康診断を受けている
市民の割合

83%

<家族ができること>

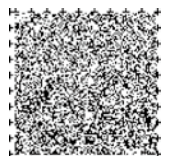
- ◎ 家族で規則正しい生活を考え、実践します。

<地域ができること>

- ◎ 生活習慣病について理解し、地域の仲間と健康づくりに取り組みます。

<行政ができること>

- ◎ 生活習慣病に関する知識の普及とともに、健康の維持管理を自ら行えるよう健康講座を開催し、健康づくりを支援します。



4. 分野別の食育の推進

(1) 食文化の伝承

施策の項目

- ① 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

<自分ができること>

幼少世代

「郷土料理」、「伝統料理」、「行事食」に興味を持ち、体験します。

青年世代・壮年世代・高齢世代

「郷土料理」、「伝統料理」、「行事食」を作り、次世代に伝統的な食文化を伝えます。

その他に・・・

- ◎ 家庭料理に「和食」を取り入れます。
- ◎ 地域でとれた食材を活かし、季節や行事に合わせた料理を作ります。

指 標

伝えたい料理がある
市民の割合

目標値(平成34年度)

70%

<家族ができること>

- ◎ 「家庭の味」を受け継ぎ、次世代に伝えます。
- ◎ 家族みんなで食事のマナーを守り、子どもたちの手本となります。

<地域ができること>

- ◎ 地域のお祭り、自治会活動、子ども会、イベント等で食事を提供する際には、「郷土料理」、「伝統料理」、「行事食」を積極的に取り入れます。

<行政ができること>

- ◎ 「郷土料理」、「伝統料理」、「行事食」を伝える講習会を開催します。
- ◎ 小・中学校では、地域でとれた食材を活かした「郷土料理」、「伝統料理」、「行事食」を、学校給食を通じて提供します。

(2) 地産地消の推進

施策の項目

- ① 農業体験等の提供
② 学校給食等における久喜産農産物の活用

<自分ができること>

全世代

農産物の栽培や収穫を体験します。

幼少世代

久喜産の食材を学びます。

青年世代・壮年世代・高齢世代

久喜産農産物を積極的に利用します。

その他に・・・

- ◎ 育てた人や食べ物に、感謝の気持ちを持ちます。
- ◎ 農業に関するイベントに参加し、生産者と情報を交換します。

指 標

学校給食における久喜産農産物を使用する割合
(米を含まない重量ベース)

目標値(平成34年度)

17%

<家族ができること>

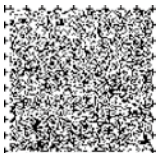
- ◎ 食卓にのびた久喜産の食材について、家族で話題にします。

<地域ができること>

- ◎ 地域の大人たちは、子どもたちに農業体験のできる機会や環境をつくります。
- ◎ 飲食店、食品の小売店などは、地場産農産物を取り入れたメニュー(商品)を提供します。

<行政ができること>

- ◎ 保育園、小・中学校では、久喜産農産物を取り入れた給食を実施します。
- ◎ 「しみん農園」で農園を貸し出すなど、農業体験ができる環境整備や体験機会を提供します。
- ◎ 「産業祭」や「収穫祭」など、農業に関するイベントを開催します。



(3) 環境を意識した食の循環

施策の項目

- ① 食品ロス^{*1}の削減
- ② 環境保全型農業^{*2}の推進

指 標

目標値(平成34年度)

食品ロス削減のために何らかの行動をしている市民の割合

80%

<自分ができること>

幼少世代

作ってくれた人や食べ物に感謝の気持ちを持ちます。

全世代

食べ残しをしないようにします。

青年世代・壮年世代・高齢世代

減農薬や減化学肥料など、環境に配慮して生産された農産物を選択します。

その他に・・・

- ◎ 必要以上に買い込まないようにします。
- ◎ 冷蔵庫を定期的に整理します。
- ◎ 生ごみを堆肥化します。(ごみとして出すときは、水切りをします)
- ◎ 野菜などの食料品は、なるべく近くで生産されたものを購入します。

<家族ができること>

- ◎ 子どもが環境問題に興味を持てるよう、身近な食べ物との関係などを話題にします。
- ◎ 家族みんなで食品ロスの削減に取り組みます。

<地域ができること>

- ◎ 台所資源(生ごみ)堆肥化モデル地区では、生ごみを分別し、生ごみ堆肥化に協力します。
- ◎ 飲食店、食品の小売店などは、小盛り、ハーフサイズの設定、宴会等における食べきりの呼びかけなど、食品ロスや食品廃棄物の削減につながる取り組みをします。

<行政ができること>

- ◎ 家庭用生ごみ処理容器や業務用生ごみ処理機器等の購入費用を一部助成します。

(4) 若い世代を中心とした食育の推進

施策の項目

- ① 若い世代に向けた「朝ごはんを食べよう」の推進
- ② 若い世代のニーズに合わせた情報発信

指 標

目標値(平成34年度)

毎日朝食を食べている児童生徒の割合

小学5年生、中学2年生

99%

朝食を欠食する若い世代の割合

20～30歳代

15%以下

主食、主菜、副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている若い世代の割合

20～30歳代

55%

<自分ができること>

幼少世代・青年世代

朝ごはんをしっかり食べます。

壮年世代・高齢世代

若い世代が抱える食生活の悩みに耳を傾けます。

その他に・・・

- ◎ 家族や仲間と一緒に食事や食事づくりを楽しみます。
- ◎ 食事づくりに必要な知識や技術を身につけます。
- ◎ 自分や家族の食事に関心を向けます。
- ◎ 食育のイベントに参加します。

<家族ができること>

- ◎ 食事づくりに必要な知識や技術を子どもに伝えます。

<地域ができること>

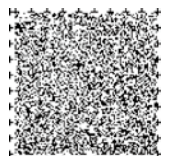
- ◎ 若い世代や親子が集まるイベント等を行う際には、朝食の重要性や食事のバランスを伝えます。

<行政ができること>

- ◎ ホームページやSNS、マスコミなどを活用し、食育に関する情報を提供します。
- ◎ 若い世代が参加できる調理実習を実施し、食の大切さや楽しさ、具体的な調理法について学習する機会を提供します。

※1 食品ロス：まだ食べられるのに捨てられる食品のこと

※2 農業が有する物質循環型の特質を最大限に活用し、環境保全機能を向上させるとともに、環境への負荷をできるだけ減らしていくことを目指す農業のこと(化学肥料や農薬に大きく依存しない自然環境に配慮した取り組みなど)。



5. 健康づくり・食育推進を支える環境の整備

(1) 実践化への方策と推進

施策の項目

① 意欲を引き出す仕組みづくり

<自分ができること>

全世代

健康づくりや食育と一緒に取り組む仲間を見つけます。

自分に合った方法で、継続的に健康づくりや食育に取り組みます。

その他に・・・

- ◎ 地域の方とあいさつを交わし、地域の行事に参加するなど地域のつながりを大切にします。

指 標

健康マイレージ
参加者数

目標値(平成34年度)

3,000人

<家族ができること>

- ◎ 家族で健康づくりや食育に取り組みます。

<地域ができること>

- ◎ 誘い合って健康づくりや食育の推進に取り組みます。

<行政ができること>

- ◎ 市民が主体的に健康づくりに取り組めるよう健康マイレージ事業を推進します。
- ◎ 運動のできる公園や施設の充実を図ります。

(2) 多様な暮らしに応じた環境整備

施策の項目

① ボランティアの養成

② 活動の場の提供

<自分ができること>

全世代

家族や仲間と一緒に会話を楽しみながら食事をします。

幼少世代

食事づくりのお手伝いをします。

青年世代・壮年世代

地域の行事のお手伝いやボランティア活動等に参加するように努めます。

高齢世代

自分にできる行事のお手伝いやボランティア活動等に参加するように努めます。

その他に・・・

- ◎ 地域で食事をする機会に積極的に参加します。

指 標

朝食又は夕食を家族と一緒に食べる共食の回数

目標値(平成34年度)

1週間あたり

11回以上

何らかの地域活動に参加している市民の割合

60歳以上

男性 45%

女性 40%

<家族ができること>

- ◎ 家族で食卓を囲みます。
- ◎ 食事の時間を家族でそろえます。

<地域ができること>

- ◎ 地域や、所属するコミュニティで食事づくりや食事をする機会をつくります。

<行政ができること>

- ◎ 児童生徒に楽しく食事をするための工夫や、家族や仲間と一緒に食べる共食の大切さを伝え、家庭での実践につなげます。
- ◎ 高齢者が仲間と一緒に会話を楽しみながら食事をする機会を提供します。

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企画係 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、8,000部作成し、1部あたりの単価は23円です。

