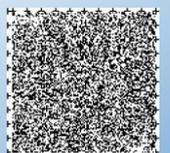
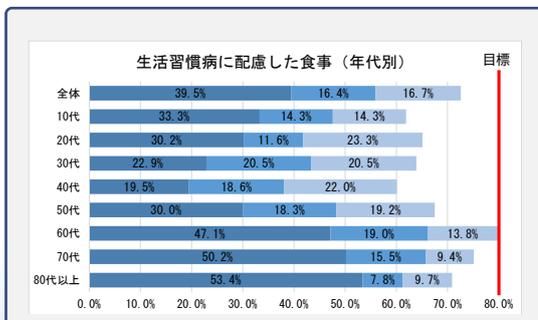
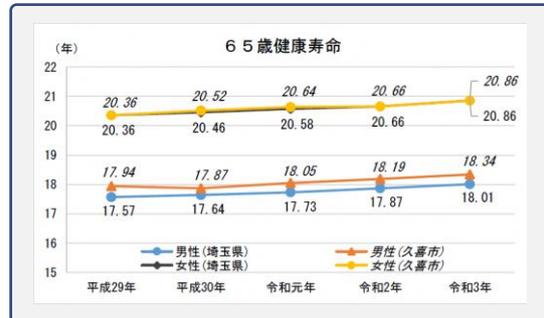


第3次久喜市健康増進・食育推進計画 第2次久喜市自殺対策計画

令和6年度～令和17年度

誰もが自分らしく健やかに、笑顔で暮らせるまち くき
～自ら健康について考え行動する、元気ある地域社会の実現を目指して～

市民のみなさんが、それぞれのライフスタイルやライフステージにあった取り組みを自ら考え行動することで、心身ともに豊かな毎日を送ることのできる、笑顔あふれる元気ある地域社会の実現と、それによる健康寿命の延伸を目指しましょう



健康増進計画

- 基本方針 1 市民一人ひとりの生活に応じた取組みを推進します
- 基本方針 2 生活習慣病予防を推進します
- 基本方針 3 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくりを推進します
- 基本方針 4 社会環境の質の向上に努めます

目指す方向1 生活習慣を改善する取組みの推進

栄養・食生活

- ・30代から50代男性の肥満と、20代女性のやせの割合が高い。
- ・40代では、栄養バランスや適正体重等に気を付けて食事をしている人の割合が低い。
- ・若い世代で朝食を食べない人の割合が高い。

《市民の主な取組み》

- ・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。
- ・よく噛みゆっくり食べます。

《地域の主な取組み》

- ・バランスのよいメニューの提供をします。
- ・栄養成分表示を行います。

《市の主な取組み》

- ・バランスのよい食事の摂取を推進します。
- ・生活習慣病予防に向けた食生活を推進します。
- ・若い世代へ健全な食生活を促します。

○あなたのBMIは適正ですか？

BMIは、肥満度を表す指標です。
⇒自分のBMIを計算してみましょう。

$$\frac{\text{〔体重(kg)〕}}{\text{〔身長(m)の2乗〕}}$$

目標とするBMIの範囲(18歳以上)

年齢(歳)	目標とするBMI
18~49	18.5~24.9
50~64	20.0~24.9
65~74	21.5~24.9
75以上	21.5~24.9

(参考)「日本人の食事摂取基準(2020年版)(厚生労働省)」

身体活動・運動

- ・運動習慣のある人の割合が、10代男性以外で悪化傾向にある。
- ・児童生徒の運動量が減少している。

《市民の主な取組み》

- ・週1回は運動する日をつくります。
- ・今より10分多く身体を動かします。

《地域の主な取組み》

- ・ボランティアで運動指導を行います。
- ・家族・友人・近所の人と誘い合って身体を動かす機会をつくります。

《市の主な取組み》

- ・日常的な運動習慣の定着を推進します。

○+10(プラス・テン)~今よりも10分多く体を動かそう!

- ・いつもと違う道を歩くなどして、10分多く歩く。(約1,000歩UP!)
- ・職場や外出先で、エレベーターでなく、階段を使う。

厚生労働省で推奨されている身体活動量
(歩行数に換算)

20~64歳 1日あたり8,000歩
65歳以上 1日あたり6,000歩



飲酒・喫煙

- ・生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている市民の割合について、女性ではさらに改善が必要。
- ・喫煙による他人の健康への影響について、認知度が低い。

《市民の主な取組み》

- ・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。
- ・決められた場所以外で喫煙しません。

《地域の主な取組み》

- ・地域の集まりの場では全面禁煙を徹底します。
- ・お酒の席では参加者全員で適正な飲酒量に気をつけます。

《市の主な取組み》

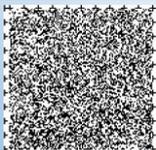
- ・禁煙と受動喫煙防止対策を推進します。
- ・適正な飲酒を推進します。

○1日当たりの平均純アルコール摂取量

	清酒 1合:180ml	ビール 500ml	ウイスキー 60ml	25%の焼酎 100ml	ワイン 200ml	7%の チューハイ 350ml
種類						
アルコール 濃度	15%	5%	43%	25%	12%	7%

○喫煙と関係する病気

がん・脳卒中・COPD(慢性閉塞性肺疾患)・虚血性心疾患・歯周病など



歯・口腔の健康

- ・80歳で20歯以上の歯を有する市民の割合は約3割。
- ・食事をよく噛みゆっくり食べる市民の割合は国の現状値を大きく下回っている。

《市民の主な取組み》

- ・かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科健診を受けます。
- ・よく噛んでゆっくり食べます。

《地域の主な取組み》

- ・食後の歯磨きを徹底します。(保育機関等)
- ・歯、口腔の健康について、情報を共有し実践します。

《市の主な取組み》

- ・歯科健診の受診を促進します。
- ・よく噛み、ゆっくり食べることの大切さについて啓発します。

○よく噛んで食べよう！

- 食事にかかる時間がなく、噛む回数が減っていませんか。よく噛んで食べることで、
- 消化が良くなり、胃腸への負担が和らぎます。
 - ・唾液の分泌が増え、むし歯や歯周病の予防につながります。
 - ・脳の働きが活発になり、認知症の予防になります。
 - ・少量でも満腹感が得られ、食べすぎを防ぎます。

※一口30回を目安に、続けましょう。

(参考)「みんなの食育 よく噛んで、食べすぎを防ごう(農林水産省)」

目指す方向2 生活習慣病の発症予防と重症化予防の推進

がん

- ・がんは死因の第1位
- ・いずれのがん検診も受けていない人は市民の約4割

《市民の主な取組み》

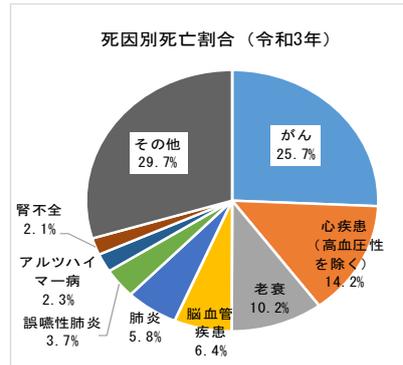
- ・毎年定期健診を受けます。
- ・自身の健康に関心を持ち、健康管理に努めます。

《地域の主な取組み》

- ・肺がんなどのリスクを上げる受動喫煙を防ぎます。
- ・地域の人とがん検診などの重要性について話しをします。

《市の主な取組み》

- ・がん検診等の受診を促進します。



資料：人口動態統計

循環器病・糖尿病・COPD

- ・死因の第2位が心疾患、第4位が脳血管疾患
- ・国民健康保険被保険者メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)該当者の割合が埼玉県よりも高い。

《市民の主な取組み》

- ・自身の健康に関心を持ち、健康管理に努めます。
- ・健診結果を、健康管理のために活用します。

《地域の主な取組み》

- ・誘い合って、健康診査などの健(検)診を受診します。
- ・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。

《市の主な取組み》

- ・特定健康診査、特定保健指導の受診を促進します。
- ・健康診断の定期的な受診を促進します。

○糖尿病

血糖値が高い状態を放置すると、「糖尿病性神経障害」、「糖尿病性腎症」、「糖尿病性網膜症」の三大合併症のほか、動脈硬化が進行すると心臓病や脳卒中のリスクが高まります。

○COPD(慢性閉塞性肺疾患)

COPD(慢性閉塞性肺疾患)は、たばこを主とする有害物質を長期吸入することによってもたらされる肺の炎症疾患で、気づかぬうちに徐々に肺の機能が低下し、重症化すると酸素吸入が必要になるなど生活に影響を及ぼします。

目指す方向3 こころの健康づくりの推進

休養・睡眠・こころの健康

- ・40代、50代は他の世代に比べて睡眠による休養が十分に取れていない。
- ・悩みやストレスがある人のうち2割の人が解消できていない。

《市民の主な取組み》

- ・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。
- ・悩みや困りごとは一人で抱えず誰かに相談します。

《地域の主な取組み》

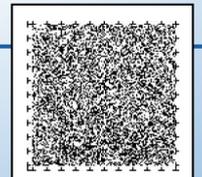
- ・休養・睡眠に関する情報を共有します。
- ・イベントやお祭りなど、地域住民が集まれる機会を設けます。

《市の主な取組み》

- ・休養や睡眠に関する啓発を行います。
- ・児童生徒が不安や悩みを気軽に相談できる環境を整えます。

○睡眠について

睡眠が不足したり、睡眠の質が低下したりすると、健康や生活に支障が生じる可能性があります。心身の疲労を回復するため、睡眠によりしっかりと休養をとることが大切です。



食育推進計画

- 基本方針 1 生涯を通じた切れ目のない食育を推進します
- 基本方針 2 持続可能な食を支える食育を推進します
- 基本方針 3 「新たな日常」に対応した食育を推進します

目指す方向1 健康なからだをつくる食生活の推進

栄養・食生活

※健康増進計画「1 栄養・食生活」と同じ

目指す方向2 豊かな心を育む食生活の推進

食文化の継承

- ・伝えたい料理がある市民の割合が減少している。
- ・家族と一緒に食事をしている人が、小学生は半数を超えているが、中学生は4割。

《市民の主な取組み》

- ・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。

《地域の主な取組み》

- ・行事やイベントに「行事食」や「郷土料理」を積極的に取り入れます。
- ・仲間と楽しく食事する機会を設けます。

《市の主な取組み》

- ・家庭料理や行事食等への関心を高めます。
- ・共食の楽しさについて啓発します。

○「共食」って何？

家族や友人など、誰かと一緒に食事をするを指します。

自分以外の誰かと一緒に楽しく会話をしながら食事をする事は、食事がよりおいしく感じられるとともに、規則正しい生活習慣や、バランスのよい食生活につながります。

また、共食をしている人は、心身の健康状態がよいことが報告されています。

(参考)「食育」ってどんないいことがあるの?~エビデンス(根拠)に基づいて分かったこと~統合版(令和元年10月)(農林水産省)

目指す方向3 食に対する正しい知識と理解の促進

食の安全・安心

- ・地元産食材を優先して購入する市民の割合が減少。
- ・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は約7割。

《市民の主な取組み》

- ・買い物をする際には地元野菜を優先して購入します。
- ・食べられる量だけ作り、食べ残しをしないようにします。

《地域の主な取組み》

- ・地域のイベント等で食べ物を提供する際には、久喜市農産物を積極的に活用します。

- ・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れます

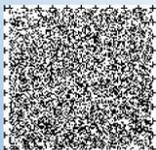
《市の主な取組み》

- ・久喜産農産物の使用を促進します。
- ・食品ロスの削減を促進します。

○学校給食に地元産食材を使用しています！

久喜市の学校給食では、地産・地消の推進に積極的に取り組んでおり、子どもたちに地元で採れる安全・安心な農産物を使った献立を提供しています。

学校給食で使用する食材と献立表を市ホームページで公開しています。



自殺対策計画

基本方針 誰も自殺に追い込まれることのない地域づくり

目指す方向1 教育・啓発の推進

教育・啓発

- ・自殺者数が前回調査時の数を上回っている。
- ・全国で多くの方が自殺でなくなっていることを知っている市民の割合は約半数。

《市民の主な取組み》

- ・こころの健康や命の大切さ等について理解を深めます。
- ・イベントや講座に参加し、こころの健康や命の大切さについて学びます。

《地域の主な取組み》

- ・イベントや講座に誘い合って参加します
- ・周囲の人との対話を通じて、こころの健康や命の大切さについて学びます。

《市の主な取組み》

- ・自殺に至る人を減らします。

○試してみよう！こころの体温計

※市ホームページ参照

こころの体温計 (本人モード)

ご本人の健康状態や人間関係、住環境などの4択式の質問13問に回答していただくと、ストレス度や落ち込み度が、水槽の中で泳ぐ金魚、猫などの絵になって表示されます。

【赤金魚】自分の病気などのストレス

※レベルが上がる毎にケガが起きます

【水の透明度】落ち込み度

※レベルが上がる毎に水が濁っていきます

結果画面 (例)

目指す方向2 相談・支援ネットワークとそれを支える人材育成

相談・支援

- ・「ゲートキーパー」を知っている市民の割合は約2割。
- ・身近で相談しやすい相談窓口を求める市民が多い。

《市民の主な取組み》

- ・家族や周りの人の変化に気付き声をかけ合います。
- ・ゲートキーパー養成講座に参加します。

《地域の主な取組み》

- ・悩みや困り事のある人に対し、相談窓口に関する情報を伝えられるようにします。
- ・ゲートキーパー養成講座を受けて、地域で困っている人の相談に応じられるようにします。

《市の主な取組み》

- ・自殺に至る人を減らします。(再掲)

○「ゲートキーパー」って何？

悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。

市でゲートキーパー養成講座を開催していますので、気軽にご参加ください。



目指す方向3 いきいきと安心して暮らせる地域づくり

見守り・支え

- ・地域で助けあっていないと感じている市民の割合が約2割。
- ・自殺の動機の第1位が健康問題、第2位が経済・生活問題。

《市民の主な取組み》

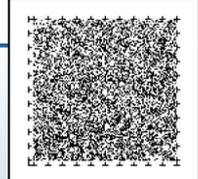
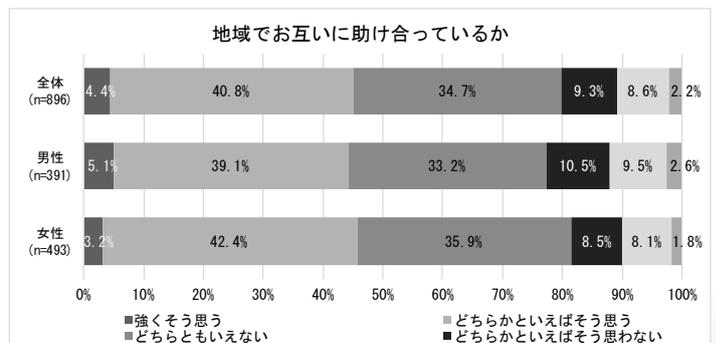
- ・あいさつを交わしたり、積極的に地域の活動に参加したりして関係を密にすることで、地域の人と互いに支え合えるようにします。
- ・普段から家族や友人などと話し絆を深めます。

《地域の主な取組み》

- ・誰もが気軽に集まり、自由な活動を通してつながりや生きがいを持つボランティア活動を推進します。
- ・イベントやお祭りなど、地域住民が集まれる機会を設けます。(再掲)

《市の主な取組み》

- ・自殺に至る人を減らします。(再掲)

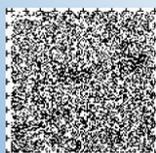


ライフコースアプローチに沿ったみんなの取組み

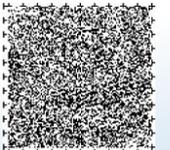
	幼少世代（保護者） （0歳～15歳）	青年世代 （16歳～39歳）	壮年世代 （40歳～64歳）
栄養・食生活 （食育推進） （P61）	<ul style="list-style-type: none"> ・主食、主菜、副菜のそろったバランスのよい食事を心がけましょう。 ・久喜市産農産物を利用しましょう。 ・食べ残しをしないようにしましょう。 ・食品を必要以上に買いためしないようにしましょう。 		
	<ul style="list-style-type: none"> ・菓子類や甘い飲み物を摂りすぎないようにしましょう。 ・早寝、早起き、朝ごはんの習慣を身に付けましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・生活習慣病の予防に配慮した食事を心がけ、適正体重を維持しましょう。 ・朝食を毎日食べる習慣を維持しましょう。 	
身体活動・ 運動 （P69）	<ul style="list-style-type: none"> ・年齢や体力に応じて、身体を動かす講座やイベント等に参加しましょう。 		
	<ul style="list-style-type: none"> ・体育の授業以外にも、運動する習慣を身に付けましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・通勤、通学、家事など、日常生活の中で、体を動かすことを意識しましょう。 	
飲酒・喫煙 （P73）	<ul style="list-style-type: none"> ・飲酒や喫煙が体に与える影響について学びましょう。 		
	<ul style="list-style-type: none"> ・未成年者は飲酒や喫煙をしないようにしましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・喫煙している人は、禁煙しましょう。 ・受動喫煙の防止に努めましょう。 ・生活習慣病になるリスクを考慮し、適切な飲 ・飲酒する人は、休肝日を設けましょう。 	
歯・口腔の 健康 （P79）	<ul style="list-style-type: none"> ・食後に歯磨きの習慣を身に付けましょう。 ・よく噛んで食べましょう。 		
		<ul style="list-style-type: none"> ・食後に歯間ブラシやフロスを併用して、歯磨きをしましょう。 ・かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科健診を受けましょう。 ・ゆっくりよく噛んで食べましょう。 	
がん （P84）	<ul style="list-style-type: none"> ・規則正しい生活（食事、運動、休養）を心がけ、健康管理に努めましょう。 		
		<ul style="list-style-type: none"> ・禁煙、節煙、受動喫煙防止に努めましょう。 ・適正飲酒を心がけましょう。 ・健康診査や対象年齢に該当するがん検診を受 ・がん検診の内容や必要性を知り、定期的に健診 	
循環器病・ 糖尿病・COPD （P87）	<ul style="list-style-type: none"> ・規則正しい生活（食事、運動、休養）を心がけ、健康管理に努めましょう。 ・運動や食生活に気をつけて、適正体重を維持しましょう。 		
			<ul style="list-style-type: none"> ・定期的に特定健康診査やが ・健診結果を、健康管理のため
休養・睡眠・ こころの健康 （自殺対策） （P91、107）	<ul style="list-style-type: none"> ・規則正しい生活をし、十分な睡眠と休養を心がけましょう。 ・テレビ、ゲーム、スマートフォンの使用時間を控え、できるだけ体を動かしましょう。 ・不安や悩みを抱え込まず、誰かに相談しましょう。 		
	<ul style="list-style-type: none"> ・休日に就寝時刻、起床時刻が乱れないようにしましょう。 		
	<ul style="list-style-type: none"> ・就寝前にゲームやスマートフォンに熱中して夜更かしをしないようにしましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・夜間の睡眠時間を確保できないときは、短時間の昼寝を活用しましょう。 	

※世代ごとの取組みは、男女ともに必要な項目です。

「女性」の欄は、特に女性に必要な項目です。



<p>高齢世代 (65歳以上)</p>	<p>女性 (特に女性に心がけていただきたいこと)</p>
<p>・肉や魚などをしっかり食べて、低栄養を防ぎましょう。</p>	<p>・女性ホルモンの影響による身体の変化を知りましょう。 ・妊娠に必要な栄養を知り、摂取を心がけましょう。 ・必要な食事量に注意し、適正体重を維持しましょう。(20~30代)</p>
<p>・積極的に外出し、体を動かしましょう。 ・気軽にできる運動を無理なく続けましょう。</p>	<p>・骨粗しょう症を予防するため、若い世代から身体を動かしましょう。</p>
<p>酒を心がけましょう。</p>	<p>・妊娠中は、飲酒や喫煙は絶対にやめましょう。</p>
	<p>・妊娠中の口腔衛生に留意し、歯科健診を受けましょう。</p>
<p>けましょう。 を受けましょう。</p>	<p>・乳がん、子宮がん検診を受けましょう。 ・ヒトパピローマウイルス (HPV) ワクチンを受けましょう。</p>
<p>ん検診などを受診しましょう。 に活用します。</p>	
<p>・日中に適度な運動を心がけましょう。 ・年齢相応の適切な睡眠時間を目標にしましょう。</p>	



●達成目標

(健康増進計画)

目標	現状値 (R3(2021))	目標値 (R16(2034))
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	全体 60.3% 20～30代 48.4%	全体 75.0% 20～30代 55.0%
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ついて気を付けた食生活を実践する市民の割合	72.6%	80.0%
毎日朝食を食べている児童生徒の割合	小学生 90.1% 中学生 82.6%	小学生 100% 中学生 100%
朝食を欠食する若い世代(20～30代)の割合	17.5%	14.0%以下
30分以上の運動を週1回以上している市民の割合	20代～50代男性 32.9% 20代～50代女性 26.6%	20代～50代男性 42.9% 20代～50代女性 36.6%
喫煙者の割合	13.2% 妊婦 1.4%	10.0% 妊婦 0%
学校の授業以外で運動をしていない(していない日のほうが多い)児童生徒の割合	小学生 13.3% 中学生 21.8%	小学生 7.0% 中学生 11.0%
生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている市民の割合	20歳以上 男性 11.5% 女性 8.9%	20歳以上男性 9.1%以下 女性 7.7%以下
過去1年間に歯科健診を受けた市民の割合	57.8%	67.0%
食事をよく噛みゆっくり食べる市民の割合	30.6%	55.0%
80歳で20歯以上の自分の歯を有する市民の割合	32.0%	50.0%
がん検診延べ受診者数(再掲)	32,712人(R4(2022))	44,000人
特定健康診査受診率(国民健康保険)	40.5%(R4(2022))	60.0%
特定保健指導受診率(国民健康保険)	11.3%(R4(2022))	60.0%
定期的に健康診断を受けている市民の割合	79.1%	83.0%
気軽に相談できる人がいない児童生徒の割合	小学生 14.8% 中学生 19.3%	小学生 0% 中学生 0%
自殺者数	35人(R4(2022))	R4年度比30%減
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 47.9% 女性 52.1%	60歳以上 男性 53.0% 女性 57.0%

(食育推進計画)

目標	現状値 (R3(2021))	目標値 (R16(2034))
伝えたい料理がある市民の割合	59.5%	70.0%
朝食又は夕食を家族と一緒に食べる共食の回数	7.7回/週	11回/週以上
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)	28.7%(R4(2022))	33.5%
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	73.7%	80.0%

(自殺対策計画)

目標	現状値 (R4(2022))	目標値 (R16(2034))
自殺者数(再掲)	35人	令和4年度比30%減
地域の人々とのつながりが強いと思う市民の割合	33.8%*	38.0%

【計画の評価について】

- ・12年間の計画期間中に目標の達成度について中間評価を行い、本計画の目標達成に向けて必要な見直しを行います。
- ・計画の最終年度に、令和16(2034)年度の目標値に対する最終評価を行います。

第3次久喜市健康増進・食育推進計画
第2次久喜市自殺対策計画 概要版
久喜市健康スポーツ部健康医療課
〒346-8501 久喜市下早見 85-3
電話 0480-22-1111

