











| | | | |
|--|--|---|----------------------|
| 事業名 | 重点目標 | 分野別の目標 | 4 1日3食バランスのとれた食生活の推進 |
| 親子DEチャレンジ! ごちそう△ごはん ~お米編~ | I 若い世代から、健康づくりを意識した生活スタイルの獲得 | | |
| 事業の目標 | II 地域の環境や社会資源を活用した健康づくり | | |
| 若い世代(小学生とその保護者)が生産者からの話を通じ、地産地消を考えるとともに食生活を見直すきっかけとする。 | 区健康づくりの目標 区民が希望(ゆめ)や生きがいをもって、心身共に健康で豊かに暮らし続けたい、健康を実感できる「潤いあるまち<<水と緑と花のまち>>を目指します。 | | |
| 事業の対象者 | | | 単年度事業・継続事業 |
| 小学生とその保護者 | | | 継続事業 |
| 事業を展開する上で協働した課所、機関、団体 | | | |
| 区内農家 | | | |
| 取組の内容 | | | |
| (日 時) 令和2年10月18日(日) 10時~11時 (1時間) (定 員) 8組 16名 (参加者) 5組 12名 (内 容) 区内お米農家さんの講話、お米クイズ | | | |
|  | |  | |
|  | | | |
| 取組の成果 | | | |
| 今年度は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、新しい生活様式を踏まえ、調理実習をお米クイズに変更して実施した。内容を変更しての実施となったが、参加者の満足度は、「満足」60%、「やや満足」40%と概ね好評であった。 また、お米農家さんから米作りの工程や都市型農業の課題など、普段伺うことのできない講話を直接聴くことができたことから、生産者に対する感謝の気持ちの醸成や市内の農産物等の利用について関心が高まり、参加者の食生活を見直すきっかけになったと推察される。 | | | |
| 新型コロナウイルス感染症の影響 | | | |
| ・6月に「野菜編」の教室を予定していたが、新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から中止した。 ・10月の「お米編」は、新型コロナウイルス感染拡大防止の取組として、調理実習をお米クイズに変更し、時間も短縮。また定員を縮小して実施した。教室当日は、参加者の体調確認、手指消毒及びマスク着用の徹底を図るとともに、会場内の換気及び参加者同士の間隔を十分確保できる座席の配置とした。 | | | |
| 課題 | コロナ禍が終息した場合の今後の方向性 | | |
| 新型コロナウイルスの影響で、対象者が外出やイベント等の参加を自粛していたこと、また当初予定していた調理実習を実施出来なかったことが、申込者数・参加者数に影響していると推察される。 | ・野菜編については、内容を見直し実施予定。 ・お米編については、同様のテーマで5年間実施したことから、次年度は新たなテーマで実施予定。 | | |
| | コロナ禍が終息しない場合の今後の方向性 | | |
| | ・野菜編については、内容・定員・時間を工夫し実施予定。 ・お米編については、同様のテーマで5年間実施したことから、次年度は新たなテーマで内容・定員・時間を工夫し実施予定。 | | |


| | | |
|---|--|---|
| <p>事業名</p> | <p>重点目標</p> | <p>分野別の目標</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 がんの予防と早期発見の推進 2 循環器疾患・糖尿病の予防と早期発見・早期治療の推進 3 生涯を通じた歯と口腔の健康の維持・向上 4 1日3食バランスのとれた食生活の推進 5 積極的な身体活動と運動習慣の形成 6 睡眠と休養の確保、ストレスの解消 |
| <p>①かがやく女性のためのHAPPYエイジング 燃焼編 顔・骨盤ゆがみ改善編 ②はじめてのリズム♪フィットネス</p> | <p>I 若い世代から、健康づくりを意識した生活スタイルの獲得</p> | |
| <p>事業の目標</p> <p>運動習慣の獲得や栄養管理、口腔のセルフケア等、若い世代から取り組む生活習慣改善の重要性を知ることができる。</p> | <p>II 地域の環境や社会資源を活用した健康づくり</p> | |
| <p>事業の対象者</p> | | <p>単年度事業・継続事業</p> |
| <p>①西区在住の18～49歳の女性、②西区在住の18～59歳の方</p> | | <p>継続事業</p> |
| <p>事業を展開する上で協働した課所、機関、団体</p> | | |
| <p>なし</p> | | |
| <p>取組の内容</p> | | |
| <p>①かがやく女性のためのHAPPYエイジング ～顔・骨盤ゆがみ改善編～ 日時：11月19日(木) 10:00～11:15 11月26日(木) 10:00～11:15 参加者：8名(延人数) 内容：骨盤ゆがみストレッチ(運動指導員) 講話『歯周病と全身の関係』(歯科医師)</p> | <p>②はじめてのリズム♪フィットネス 日時：11月18日(木) 10:00～11:15 (2月開催予定を繰り上げ) 参加者：8名 内容：音楽に合わせてエクササイズ (運動指導員) 体組成測定 健康についてのミニ講話(保健師)</p> | |
|  |  |  |
| <p>取組の成果</p> | | |
| <p>新型コロナウイルスの影響により、内容の変更や時間の短縮があったにもかかわらず、参加者の満足度と生活習慣を見直すきっかけになったと回答した人は、それぞれ100パーセントだった。</p> | | |
| <p>新型コロナウイルス感染症の影響</p> | | |
| <p>・緊急事態宣言解除直後の教室は中止したが、再開の際には、感染予防のため、内容の変更、時間の短縮、託児は無くし、ソーシャルディスタンスを取るため定員を半分以下にして開催。 ・また、2月に開催を予定していた事業は、感染症流行が心配されるため、11月に繰り上げ開催をした。 ・常時換気し、当日の体調確認、マスクの着用、手指消毒、参加者の移動・接触を最小限にするよう、配置した。 ・運動については、マスク着用のまま行える範囲とし、歯科医師による口腔チェックを講義形式に変更した。</p> | | |
| <p>課題</p> | <p>コロナ禍が終息した場合の今後の方向性</p> | |
| <p>①は、口腔チェックや実習を行わなかったが、参加者の満足度は高かったため、次年度も同様な形式で行ってもよいかと思われる。 ②は、今年度、年齢と性別を拡大して、新たに実施。託児がない教室であったが、定員以上の申し込みがあり、好評だったので、次年度も継続して行う方向。 課題としては、新型コロナウイルス感染予防対策をしながら、いかに安全に配慮して開催するかということになり、開催時期の流行状況に合わせる必要があると考える。</p> | <p>コロナ禍以前と同じように実施できるか、再検討。</p> | |
| <p>コロナ禍が終息しない場合の今後の方向性</p> | | |
| <p>今年度同様、内容の変更、時間の短縮、定員削減し、感染症対策を講じて実施。</p> | | |


| 事業名 | 重点目標 | 分野別の目標 1 がんの予防と早期発見の推進 2 循環器疾患・糖尿病の予防と早期発見・早期治療の推進 3 生涯を通じた歯と口腔の健康の維持・向上 4 1日3食バランスのとれた食生活の推進 5 積極的な身体活動と運動習慣の形成 6 睡眠と休養の確保、ストレスの解消 7 受動喫煙の防止と禁煙 8 節度ある飲酒と未成年者の飲酒防止 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|------|--|--|-----------------|------------------|--|------------------|-------------------|--|------------------|------------------|--|---------------------|-----------------|--|---------------|---------------------|--|-----------------------|---------------------|--|
| 「健康！ほっとステーション」での啓発 | I 若い世代から、健康づくりを意識した生活スタイルの獲得 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 事業の目標 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 健康について関心を持ち、健康に関する情報を得ることで、健康増進に向けて取り組むことができる。 | II 地域の環境や社会資源を活用した健康づくり | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 区の健康づくりの目標 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 区民が希望(ゆめ)や生きがいをもって、心身共に健康で豊かに暮らし続けたい、健康を実感できる「潤いあるまち《水と緑と花のまち》」を目指します。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 事業の対象者 | | 単年度事業・継続事業 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 西区民 | | 継続事業 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 事業を展開する上で協働した課所、機関、団体 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| なし | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 取組の内容 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ・『健康！ほっとステーション』は、西区役所保健センター前で、健康情報発信の場として、継続して運営している。 ・生活習慣病予防、感染症、食育、歯科保健など、時宜に合わせた情報を発信している。 ・当月の紹介をTwitterおよびホームページで、前月の実施報告をホームページと健康なびに掲載している。今年度は、新型コロナウイルス対策のページも「号外」として作成している。 ・市民が自身で健康管理できるきっかけになるよう、血圧計と体脂肪計を常設している。 ・例年、検診受診啓発物品を作成しているが、今年度は、本事業をPRするため、新型コロナと関連させ、新型コロナ対策とホームページをコラボしたデザインで作成。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <thead> <tr> <th colspan="3">年間予定</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>4月 心身共に、カラダを整える</td> <td>10月 じつは身近な病気『がん』</td> <td></td> </tr> <tr> <td>5月 たばこ、やめてみませんか？</td> <td>11月 あなたも、たぶん『歯周病』</td> <td></td> </tr> <tr> <td>6月 みんなで食べるとおいしいね</td> <td>12月 誰でもできる感染症予防！</td> <td></td> </tr> <tr> <td>7月 飲む前に知っておきたい肝臓と健康</td> <td>1月 誰でもできる感染症予防！</td> <td></td> </tr> <tr> <td>8月 知って防ごう 熱中症</td> <td>2月 気になるお腹～まさかメタボ！？～</td> <td></td> </tr> <tr> <td>9月 見直してみませんか？あなたの生活習慣</td> <td>3月 災害時に気を付けたいからだのコト</td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <div style="text-align: right; margin-top: 10px;">  </div> | | | 年間予定 | | | 4月 心身共に、カラダを整える | 10月 じつは身近な病気『がん』 | | 5月 たばこ、やめてみませんか？ | 11月 あなたも、たぶん『歯周病』 | | 6月 みんなで食べるとおいしいね | 12月 誰でもできる感染症予防！ | | 7月 飲む前に知っておきたい肝臓と健康 | 1月 誰でもできる感染症予防！ | | 8月 知って防ごう 熱中症 | 2月 気になるお腹～まさかメタボ！？～ | | 9月 見直してみませんか？あなたの生活習慣 | 3月 災害時に気を付けたいからだのコト | |
| 年間予定 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4月 心身共に、カラダを整える | 10月 じつは身近な病気『がん』 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5月 たばこ、やめてみませんか？ | 11月 あなたも、たぶん『歯周病』 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6月 みんなで食べるとおいしいね | 12月 誰でもできる感染症予防！ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7月 飲む前に知っておきたい肝臓と健康 | 1月 誰でもできる感染症予防！ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8月 知って防ごう 熱中症 | 2月 気になるお腹～まさかメタボ！？～ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9月 見直してみませんか？あなたの生活習慣 | 3月 災害時に気を付けたいからだのコト | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 取組の成果 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 市民が持ち帰れるよう資料を設置しており、閲覧利用だけではなく、啓発資料が市民の手に渡っており、活用されていると考える。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 新型コロナウイルス感染症の影響 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ・掲示スペースの一部を、常時コロナ対策の情報掲示に使用。国などの通知を基に、市民向けの資料を設置。 ・スモーカーライザーと肺年齢測定は、感染リスクを考慮し中止。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 課題 | コロナ禍が終息した場合の今後の方向性 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 今年は、新型コロナウイルスの影響で、情報発信する内容に配慮をしたが、Withコロナの中で、いかに健康管理を継続するかを考えられるよう、継続して情報発信をできるとよい。 | 常設している新型コロナ対策の掲示等を削除し、通常の情報発信へ。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | コロナ禍が終息しない場合の今後の方向性 新型コロナウイルス対策の情報発信を継続。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | |
|--|--|--|
| 事業名 | 重点目標 | 分野別の目標 2 循環器疾患・糖尿病の予防と早期発見・早期治療の推進 3 生涯を通じた歯と口腔の健康の維持・向上 4 1日3食バランスのとれた食生活の推進 5 積極的な身体活動と運動習慣の形成 |
| からだが変わるやさしい運動 | I 若い世代から、健康づくりを意識した生活スタイルの獲得 | |
| 事業の目標 | II 地域の環境や社会資源を活用した健康づくり | |
| 北区区民が ①糖尿病の病態や糖尿病予防の基本を理解できる ②糖尿病を予防するための食習慣について理解できる ③糖尿病を予防するための運動の重要性や具体的な方法について知る ④糖尿病と歯周疾患との関係、具体的な口腔ケアについて知る | 区の健康づくりの目標 1. 子育て世代から、生活習慣病の予防対策として、禁煙・運動・適体重の維持推進、がん検診及び特定健康診査の受診率向上に努めます。 2. 地域のコミュニティとの協働を図り、地域の団体・組織等との連携を強化することにより、区民が健康情報を得る機会を増やします。それにより、区民が自主的に健康づくりに取り組んでいけるよう促します。 | |
| 事業の対象者 | 単年度事業・継続事業 | |
| 糖尿病が気になる方、血糖値が高めな方 特定保健指導積極的支援対象者(血糖値) | 単年度事業 | |
| 事業を展開する上で協働した課所、機関、団体 | | |
| 取組の内容 | | |
| ①体組成測定(30分) ②保健師による講義(20分程度) ・区の健康に関する状況 ・健診結果の見方 ・体組成結果の見方 ・糖尿病に関する講義 ③管理栄養士による食事に関する講義(20分) ④歯科衛生士による口腔ケア等に関する講義(10分) ⑤健康運動指導士による運動講義・実技(40分) |  <p style="text-align: center;">講</p>  <p style="text-align: center;">運動</p> | |
| 取組の成果 | | |
| ・対象年齢を65歳未満から74歳までに変更し、50歳代から70歳代までの幅広い年齢の方の参加につながった。 ・アンケートの結果から、参加者の多くが糖尿病全般について興味があり、糖尿病や生活習慣改善についての知識や実技を学んだことで理解が深まったと考えられる。今後の生活についても、運動や食事に関する工夫、口腔ケアを取り入れようとする意識も高まった。 ・運動については、新型コロナウイルス感染防止対策として、ソーシャルディスタンスをとりながら、室内でできる運動を行い、「取り入れやすい運動でよかった」など好評であった。 | | |
| 新型コロナウイルス感染症の影響 | | |
| 感染症予防のため、教室の定員を15名から8名へ変更した。また運動の指導時間を60分から40分へ変更し、少人数での指導に変更して実施した。加えて、教室の参加時の健康チェック、消毒、マスクの着用や換気などの感染防止対策も行った。 | | |
| 課題 | コロナ禍が終息した場合の今後の方向性 | |
| 新型コロナウイルス感染対策のため、運動を入れた内容とすると参加人数に制限が出てしまう。コロナ禍の中で、より多くの人に糖尿病予防の知識を広めるため、来年度は講義中心の内容を考えている。 | 糖尿病の病態、栄養や歯科の講義に加えて、活動量があり、持続できる運動を実技として取り入れていく | |
| | コロナ禍が終息しない場合の今後の方向性 感染予防対策を継続しながら、講義形式など感染リスクが高くないような教室を行っていく | |

| | | |
|---|---|--|
| 事業名 | 重点目標 | 3 生涯を通じた歯と口腔の健康の維持・向上 4 1日3食バランスのとれた食生活の推進 分野別の目標 |
| 家族ニッコリ とりわけ離乳食・歯ピカ教室 | I 若い世代から、健康づくりを意識した生活スタイルの獲得 | |
| 事業の目標 | | |
| 歯周病予防の知識や技術を学び、歯・口腔の健康の維持や向上を図り、また、とりわけ離乳食の知識・技術を学び、食生活の改善や見直しのきっかけを得ることで、北区区民が生活習慣病予防に取り組めるようにする。 | | 区の健康づくりの目標 |
| | | 1. 子育て世代から、生活習慣病の予防対策として、禁煙・運動・適正体重の維持推進、がん検診及び特定健康診査の受診率向上に努めます。 2. 地域のコミュニティとの協働を図り、地域の団体・組織等との連携を強化することにより、区民が健康情報を得る機会を増やします。それにより、区民が自主的に健康づくりに取り組んでいけるよう促します。 |
| 事業の対象者 | | 単年度事業・継続事業 |
| 区内在住の1歳未満の赤ちゃんの保護者 | | 継続事業 |
| 事業を展開する上で協働した課所、機関、団体 | | |
| さいたま市歯科医師会 | | |
| 取組の内容 | | |
| ・歯科医師による歯周病や子どもの口腔内についての講話 ・歯科衛生士による口腔ケアのデモ ・管理栄養士によるとりわけ離乳食についての講話・デモ | | |
|  <p>歯科医師による講話</p> |  <p>歯科衛生士によるデモ</p> |  <p>管理栄養士による講話</p> <p>とりわけ離乳食の見本</p> |
| 取組の成果 | | |
| ・定員8名を大きく超える申込みがあり、1歳未満児の保護者という若い世代に普及啓発ができた。 ・アンケートでは、「指導した口腔ケア方法を実施したい」「とりわけ離乳食について理解できた」「今回の内容が今後の役に立った」の項目に○が多くつき、参加者の満足度の高さがうかがえた。 | | |
| 新型コロナウイルス感染症の影響 | | |
| ・定員を削減し、申込みをお断りする件数が非常に多かった。 ・教室時間を短縮した。 ・口腔チェック、口腔ケア実習、とりわけ離乳食の試食が中止になり、内容が講話のみとなった。 | | |
| 課題 | コロナ禍が終息した場合の今後の方向性 | |
| ・歯科講義の内容が、保健センターの別教室の内容と重複する部分があるため、両方に参加する保護者がいることも考慮し、内容を工夫する必要がある。 ・口腔チェックの問診票を使用しなかったため、参加者の歯科保健行動等の実態が把握できなかった。教室後アンケートとの比較資料として、教室開始時に書いてもらう、歯科等に関する生活実態の簡単なアンケートを作成したい。 | 可能な範囲で定員の増加や、実習等を実施。 | |
| コロナ禍が終息しない場合の今後の方向性 | | |
| 今年度と同程度の定員数で、実習や試食のない内容で実施。 | | |

| | | | |
|---|--|--------|-----------------------------|
| 事業名 | 重点目標 | 分野別の目標 | 1 がんの予防と早期発見の推進 |
| ボディメイク0038 | I 若い世代から、健康づくりを意識した生活スタイルの獲得 | | 2 循環器疾患・糖尿病の予防と早期発見・早期治療の推進 |
| 事業の目標 | | | 5 積極的な身体活動と運動習慣の形成 |
| 積極的な身体活動と運動習慣の形成のための教室を開催し、継続した運動習慣を身につけ、健康づくりに取り組むことができる。 | II 地域の環境や社会資源を活用した健康づくり | | 6 睡眠と休養の確保、ストレスの解消 |
| | 区健康づくりの目標 | | |
| | 子育て世代からの生活習慣病予防を意識した生活スタイルの獲得 地域のつながりの強化や関係団体との協働 | | |
| 事業の対象者 | 単年度事業・継続事業 | | |
| 区内在住の30歳から74歳までの方 | 継続事業 | | |
| 事業を展開する上で協働した課所、機関、団体 | | | |
| 取組の内容 | | | |
| 保健師による糖尿病予防についての講義。体組成測定。体育トレーナーによる体幹を意識したストレッチ・筋力トレーニング・氷川参道でのウォーキング等の運動実技を実施。 | | | |
|  | | | |
| 取組の成果 | | | |
| アンケートでは、「楽しかった」「気持ちよかった」等、満足度が高い結果となった。また、「教室の内容、生活習慣改善の必要性」についての理解度も高く、講義、実技の内容が妥当であったと考える。自宅での継続した運動への取り組みについても、参加者全員の継続意志が確認できた。 | | | |
| 新型コロナウイルス感染症の影響 | | | |
| 3密をさけるため、定員数を15名から12名に減らして実施した。室内で実施した「体幹を意識したストレッチ・筋力トレーニング」は息が上がらない内容に変更した。 | | | |
| 課題 | コロナ禍が終息した場合の今後の方向性 | | |
| より多くの区民に事業の周知ができるPR方法の検討が必要である。また、教室参加後の継続した運動習慣について評価方法の検討が必要である。 | 従来の定員数で継続実施 | | |
| | コロナ禍が終息しない場合の今後の方向性 | | |
| | 定員を減らしてR3年2月に第2弾を実施予定 R3年度も定員を減らして継続実施 | | |

| | | | |
|--|-------------------------------|--------|--|
| 事業名 | 重点目標 | 分野別の目標 | 3 生涯を通じた歯と口腔の健康の維持・向上 |
| 親子でわくわく♪食育スタンプラリー | I 若い世代から、健康づくりを意識した生活スタイルの獲得 | | 4 1日3食バランスのとれた食生活の推進 |
| 事業の目標 | | | |
| さいたま市食育推進計画「確かな目をもって食べる」ことができる。バランスの良い食事をとることが大切だと参加者がわかる。参加者が楽しく食に興味を持つことができる。 | | | |
| | | | 区健康づくりの目標 |
| | | | 子育て世代からの生活習慣病予防を意識した生活スタイルの獲得 地域のつながりの強化や関係団体との協働 |
| 事業の対象者 | 単年度事業・継続事業 | | |
| 区内在住の2歳から未就学の幼児と保護者 | 継続事業 | | |
| 事業を展開する上で協働した課所、機関、団体 | | | |
| 区内児童センター、子育て支援センターおおみや、区内幼稚園、大宮図書館 | | | |
| 取組の内容 | | | |
| 紙芝居を用いた管理栄養士の講話「確かな目をもって食べるために」食に関するクイズ・ゲーム、野菜スタンプ | | | |
|  | | | |
| 取組の成果 | | | |
| 教室後アンケートでは「教室の内容を家庭でも取り組んでみようと思うか」の問いに、参加者全員が「思う」と回答した。「野菜スタンプを家庭でもやってみたい」「家族みんなで食育に取り組みそう」「楽しく学べた」と好評をいただいた。 | | | |
| 新型コロナウイルス感染症の影響 | | | |
| 当初計画では昨年同様「親子でもぐシャカレッスン」を開催予定であったが、感染症対策として、調理実習、菌みがき実習を中止し、保護者のみを対象とした講座に変更したところ、申込みがなかった。そのため、事業名、内容、対象、開催日を見直し本事業を実施した。 | | | |
| 課題 | コロナ禍が終息した場合の今後の方向性 | | |
| 区内児童センター、子育て支援センター、幼稚園、図書館にちらしの配布を依頼したが、参加者が増えなかった。より多くの区民に事業の周知ができるPR方法の検討が必要である。また、調理実習以外の方法で食育を推進していく工夫を検討する必要がある。 | 当初計画どおり、もぐシャカレッスン(調理実習等)を開催する | | |
| | コロナ禍が終息しない場合の今後の方向性 | | |
| | 本事業を継続実施 | | |





| | | |
|---|---|---|
| 事業名 | | 1 がんの予防と早期発見の推進 |
| イエ・ナカ・ピラティス | I 若い世代から、健康づくりを意識した生活スタイルの獲得 | 2 循環器疾患・糖尿病の予防と早期発見・早期治療の推進 5 積極的な身体活動と運動習慣の形成 6 睡眠と休養の確保、ストレスの解消 |
| 事業の目標 | | 7 受動喫煙の防止と禁煙 |
| ①対象者が、自分の健康状態について知ることができる。 ②対象者が、望ましい食生活について知り、行動変容のきっかけにすることができる。 ③対象者が、望ましい運動習慣について知り、行動変容のきっかけにすることができる。 | II 地域の環境や社会資源を活用した健康づくり | 分野別の目標 区の健康づくりの目標 区の将来像である「みめまの自然と共生」を目指し、区民との協同により、区民一人ひとりが心身共に健やかで生き生きとした生活の実現に努めます。 1. 若い世代から生活習慣病予防に興味・関心がもてる意識づくり 2. 地域環境の活用、組織や団体との連携による地域とのつながりある健康づくり |
| 事業の対象者 | 単年度事業・継続事業 | |
| 20～64歳までの区民で医師から運動制限の指示がない方 | 継続事業 | |
| 事業を展開する上で協働した課所、機関、団体 | | |
| なし | | |
| 取組の内容 | | |
| 【日程】令和2年10月5日(月)10:00～11:30 【会場】見沼区役所保健センター 【内容】 ・体組成測定 ・ミニ講話「体組成測定結果説明・女性の健康」:保健師 ・運動実技「ピラティス」:体育トレーナー 【周知方法】 市報(区版)、市ホームページ、区役所ロビー・保健センターでのちらし設置、配布 女性のヘルスチェック事後指導対象者へのちらし送付 保健センターでのポスター掲示 | | |
|  | | |
| 取組の成果 | | |
| ・申込定員(10名)に対し13名申込受付し、3名お断りした。参加者は10名と申込みに対する参加率は100%であった。 ・アンケートの結果、ミニ講話について参加者の100%が「分かった」と回答、「生活習慣病予防のために、今より10分多く体を動かそうと思った」の質問については、参加者の約93%が「思った」と回答した。また、「家でも出来るような内容もあり続けたい」、「体を動かして楽しさを実感できた」などの自由記載もあり、参加者の健康増進への意識の向上に繋がった。 | | |
| 新型コロナウイルス感染症の影響 | | |
| コロナ感染症の拡大の影響を鑑み、マスクを着用した状態で行える運動内容に変更、事業運営時間の短縮、定員を少なくすることとした。実施時はマスク着用を原則として、ソーシャルディスタンスを保てるようマット等の配置をした。 | | |
| 課題 | コロナ禍が終息した場合の今後の方向性 | |
| 新規の参加者も多く、申し込みも定員を上回る数であった。定員を超えた理由については定かではないが、時間帯や内容が興味をわくものだったのではないかとと思われる。参加者数が次年度以降も保てるような工夫は必要と思われる。 | より運動強度を高くする等、参加者の属性に合わせた運動を取り入れていく予定。 | |
| | コロナ禍が終息しない場合の今後の方向性 | |
| | マスク着用を原則としてソーシャルディスタンスを保ちつつ、少人数定員の中で実施していく予定。 | |


| | | |
|--|---|--|
| 事業名 | 重点目標 | 分野別の目標 1 がんの予防と早期発見の推進 2 循環器疾患・糖尿病の予防と早期発見・早期治療の推進 5 積極的な身体活動と運動習慣の形成 6 睡眠と休養の確保、ストレスの解消 |
| 親子でトライ!!らんらん♪ランニング | I 若い世代から、健康づくりを意識した生活スタイルの獲得 | |
| 事業の目標 | II 地域の環境や社会資源を活用した健康づくり | |
| ① 体組成測定を通して、自分の体の状態を知ることができる(保護者)。 ② 親子で健康づくりのための運動を経験し、運動習慣を見直すきっかけとなる。 | | 区健康づくりの目標 区の将来像である「みぬまの自然と共生」を目指し、区民との協同により、区民一人ひとりが心身共に健やかで生き生きとした生活の実現に努めます。 1. 若い世代から生活習慣病予防に興味・関心がもてる意識づくり 2. 地域環境の活用、組織や団体との連携による地域とのつながりある健康づくり |
| 事業の対象者 | | 単年度事業・継続事業 |
| 区内在住の小学1～4年生の児童と保護者、医師から運動制限の指示がない方 | | 継続事業 |
| 事業を展開する上で協働した課所、機関、団体 | | |
| さいたま市教育委員会健康教育課 株式会社東急スポーツオアシス(委託) さいたま市大宮武道館、さいたま市公園緑地協会(堀崎公園) | | |
| 取組の内容 | | |
| 【日程】 令和2年10月18日(日) 9時から12時まで 【会場】 さいたま市大宮武道館、堀崎公園 【内容】 体組成測定と結果の説明(保護者) 子ども向けプログラム(児童) 健康運動指導士による講義・運動実技 【周知方法】 市報(区版)、市ホームページ 区役所・保健センターにチラシを設置、配布 区内全小学校にちらし配布 ※ちらしにスマートウエルネスさいたまコミュニケーションマークを使用 ※「自分発見!」チャレンジupさいたまスタンプ対象事業 ※区まちづくり推進事業及び区長マニフェスト事業 | |  |
| 取組の成果 | | |
| ・定員40組80名のところ40組87名の申込みがあり、当日は30組66名が参加した。 ・保護者の年代は30歳代が12名、40歳代が19名、50代3名であった。ほとんどが30～40歳代であったことから若い世代から運動習慣を獲得する取り組みについて推進できた。 ・保護者のアンケートでは、満足度は100%と高かった。「自分の体を知る機会になった」「体を動かすことの大切さを改めて感じる機会になった」が100%であり、運動習慣や生活習慣病予防に対する意識づくりの場として有効だった。 ・児童のアンケートでは「体を動かすことの大切さがわかった」「走るコツがわかった」共に約半数ずつ回答し、感想では「楽しかった」と多くの記載があったことから、学齢期からの運動習慣への関心を高めることにつながった。 | | |
| 新型コロナウイルス感染症の影響 | | |
| 保護者はマスク着用を原則として実施し、ソーシャルディスタンスを保ち実施した。体組成測定に集中しないよう間隔を空けて並べる工夫をした。 | | |
| 課題 | コロナ禍が終息した場合の今後の方向性 | |
| アンケートの結果では、教室に参加することで運動習慣への動機づけはできたが、参加後の運動習慣の継続について確認できていない。そのため、参加した3か月後に事後アンケートを送付して、運動の継続状況を確認するとともに、運動継続の意識付けを強化する予定である。 | 当事業については今年度で終了とするが、新たに親子で参加できる生活習慣病予防教室を企画していく。 | |
| | コロナ禍が終息しない場合の今後の方向性 | |
| | 当事業については今年度で終了とするが、新たに親子で参加できる生活習慣病予防教室を企画していく。 | |



| | | | |
|---|---|------------|-----------------------|
| 事業名 | | | 3 生涯を通じた歯と口腔の健康の維持・向上 |
| 実験！発見！親子歯育アカデミー | I 若い世代から、健康づくりを意識した生活スタイルの獲得 | 分野別の目標 | 4 1日3食バランスのとれた食生活の推進 |
| 事業の目標 | | | |
| 自分の口腔の健康状態や望ましい生活習慣(歯みがき習慣・食習慣)について知ることができる。 | II 地域の環境や社会資源を活用した健康づくり | | |
| 事業の対象者 | | 単年度事業・継続事業 | |
| 区内在住の小学4～6年生の児童と保護者 | | 単年度事業 | |
| 事業を展開する上で協働した課所、機関、団体 | | | |
| なし | | | |
| 取組の内容 | | | |
| <p>【日程】 令和2年8月3日(月) 9時30分から11時40分まで</p> <p>【会場】 見沼区役所保健センター</p> <p>【内容】 ・歯科衛生士による講義 ・歯と口についての実験及び実習 (ペリオスクリーン、pH測定、位相差顕微鏡、糖度計、卵の殻を使ったフッ化物の効果観察等)</p> <p>【周知方法】 市報(区版)、市ホームページ、区役所・保健センターでのちらし設置および配布 ※チャレンジupさいたまスタンプ対象事業</p> | | | |
| 取組の成果 | | | |
| <p>・定員12組に対し3組の申し込みがあり、当日2組が参加した。参加者はむし歯や歯周病に罹患しやすい年齢の小学生と、歯周病が進行しやすい30～40歳の働き盛り世代であった。</p> <p>・参加者はペリオスクリーンによる歯周病チェックや位相差顕微鏡による口腔内細菌の観察により、自分自身の口腔内の健康状態を視覚的に知ることができた。</p> <p>・参加者アンケート(保護者のみ)では、歯や口の健康のために見直したいと思う生活習慣として、「デンタルフロスや歯間ブラシの使用」を回答する者の割合が100%であった。その他、「口の中の状況を知ることができて良かった」、「今後歯のケアをしっかりしたい」など、前向きな感想も見られた。幅広い年代に対して、歯周病予防を意識させる機会を提供できたと思われる。</p> | | | |
| 新型コロナウイルス感染症の影響 | | | |
| 飛沫感染の恐れから、ブラッシング実習を中止した。 | | | |
| 課題 | コロナ禍が終息した場合の今後の方向性 | | |
| 当事業の前身である「夏休み親子歯育Labo」(歯周病予防教室)と比較して、各実験に時間的余裕でき、実験結果の説明を十分にすることができるようになったと思われる。だ液を用いる実験が多いため、コロナ禍においても事業開催できるよう、様々な実験内容を検討しておく必要がある。 | ブラッシング実習(デンタルフロス実習)を導入予定。 | | |
| | コロナ禍が終息しない場合の今後の方向性 | | |
| | ブラッシング実習に代わり、模型等を歯に見立てたブラッシング体験を実施する予定。 | | |


| | | | |
|---|---|---|-----------------------------|
| 事業名 | 重点目標 | 分野別の目標 | 1 がんの予防と早期発見の推進 |
| 体組成測定会 | I 若い世代から、健康づくりを意識した生活スタイルの獲得 | | 2 循環器疾患・糖尿病の予防と早期発見・早期治療の推進 |
| 事業の目標 | II 地域の環境や社会資源を活用した健康づくり | | 4 1日3食バランスのとれた食生活の推進 |
| 体組成測定を通して、自身の体と向き合い健康づくりに対する意識を高めるとともに、健康づくりの継続化を促す | | | 5 積極的な身体活動と運動習慣の形成 |
| | | | 6 睡眠と休養の確保、ストレスの解消 |
| | | 区健康づくりの目標 | |
| | | 区の将来像である「みぬまの自然と共生」を目指し、区民との協同により、区民一人ひとりが心身共に健やかで生き生きとした生活の実現に努めます。 1. 若い世代から生活習慣病予防に興味・関心がもてる意識づくり 2. 地域環境の活用、組織や団体との連携による地域とのつながりある健康づくり | |
| 事業の対象者 | 単年度事業・継続事業 | | |
| 区内在住の18歳以上の方(ペースメーカー使用・妊婦を除く) | 継続事業 | | |
| 事業を展開する上で協働した課所、機関、団体 | | | |
| なし | | | |
| 取組の内容 | | | |
| 年2回実施 令和2年9月14日(月) 9時30分～11時30分 令和3年1月12日(火) 9時～11時30分 予定 【会場】 見沼区役所保健センター 【内容】 希望者に対し、体組成測定を実施。測定後、体組成測定用紙の見方について説明し、健康相談に応じる。 【周知】 区役所ロビーにチラシの設置、市報への掲載にて体組成測定会の周知。 | | | |
| 取組の成果 | | | |
| 40名定員予約制にて38名(40歳以上64歳以下:8名、65歳以上:30名)が参加。自身の健康を考える機会となり、健康行動を促すことができた。次回1/12に実施予定。 | | | |
| 新型コロナウイルス感染症の影響 | | | |
| 5月開催予定であったが、緊急事態宣言を受け、実施の延期を余儀なくされ、9/14に開催。今年度はコロナ禍の影響により、定員制・時間予約制にて実施。感染予防対策として、消毒要員等マンパワーを確保し、また、参加者は当日の検温及び原則マスクを着用し、ソーシャルディスタンスの確保を行いながら実施した。 | | | |
| 課題 | コロナ禍が終息した場合の今後の方向性 | | |
| 健康づくりへの意識が高い高齢者を中心に利用あり。意識の低い働き世代等の参加が少なく、働きかけやアプローチの工夫が必要と考えられる。 | 予約制にせず実施時間内に先着順に実施する予定。 | | |
| | コロナ禍が終息しない場合の今後の方向性 | | |
| | 予約制とし、定員を設け実施していく。全員原則マスクを着用し、ソーシャルディスタンスを保ちながら、実施する予定。 | | |




| | | | |
|---|--|---|---|
| 事業名 | 重点目標 | 分野別の目標 | 2 循環器疾患・糖尿病の予防と早期発見・早期治療の推進 |
| 食べ物・飲み物ふしぎ発見！教室 | I 若い世代から、健康づくりを意識した生活スタイルの獲得 | | 3 生涯を通じた歯と口腔の健康の維持・向上 |
| | | | 4 1日3食バランスのとれた食生活の推進 |
| 事業の目標 | II 地域の環境や社会資源を活用した健康づくり | | |
| 参加者が規則正しい食習慣と歯と口の健康についての知識・理解を深め、意識して生活することができる。 | | 区の健康づくりの目標 | 1. 若い世代から日常生活に運動が取り入れられ、適切な食習慣を獲得する。 2. 区民自らが健康に関する意識を高め、主体的に健康づくりに取り組むことができる。 |
| 事業の対象者 | 単年度事業・継続事業 | | |
| 区内在住の小学生とその父親 | 単年度事業 | | |
| 事業を展開する上で協働した課所、機関、団体 | | | |
| なし | | | |
| 取組の内容 | | | |
| <p>「食べ物・飲み物ふしぎ発見！教室」 日時：令和2年8月30日（日） 参加者：親子7組16名 内容：サイダーを作る調理実験（児）、口腔チェック（父）、蒸しパンの色変更実験（父・児）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・サイダーを作る調理実験では、児が自らガムシロップを好みの個数加えて甘味付けを行った。 ・口腔チェックは別室で歯科医師・歯科衛生士がガウン、フェイスシールド、ゴーグル、マスク、フットカバー着用のもと実施。 ・蒸しパンの色変更実験では、カレー粉入り蒸しパンにレモン・ソーダ・牛乳・麦茶・紅茶をつけた時の色調の変化を父・児が体験した。 ・調理実験と口腔チェック後、管理栄養士・歯科衛生士による講義（食べ物とpHの話、pHと口腔内の話、ジュースと砂糖と糖尿病の話、糖尿病と歯周病とむし歯の話）を行った。 | |  | |
| 取り組みの成果 | | | |
| 参加者アンケートでは、教室の満足度が100%であった。また、食生活や歯の健康を振り返るきっかけになったと参加者全員が回答した。 さらに、休日開催に加えて子どもと一緒に参加できる事業であったことが今回の集客へとつながった。 | | | |
| 新型コロナウイルス感染症の影響 | | | |
| ①緊急事態宣言を受けて、パパとヘル歯ーランチクッキング（令和2年5月31日）は中止となった。 ②「食べ物・飲み物ふしぎ発見教室」は当初「パパにつくろうカンタン朝ごはん教室」で調理実習とブラッシング実習を行う予定であったが、感染防止の観点からいずれの実習も中止となったため、全面的に内容を見直し、本事業の内容となった。 | | | |
| 課題 | コロナ禍が終息した場合の今後の方向性 | | |
| ・保健センター事業に参加しない方、啓発を受ける機会の少ない方への普及方法。 ・感染予防対策を講じながら、目標を達成するための実施方法。 | 調理実習やブラッシング実習を含めた各事業や保健センター・区役所・区報・区民まつりでの啓発を行い、より広い範囲での普及ができるように検討していく。 | | |
| | コロナ禍が終息しない場合の今後の方向性 | | |
| 本事業や運動教室等、感染防止対策を講じながら行える事業を継続して行い、より広い範囲での普及ができるように検討していく。 | | | |


| | | |
|--|--|--|
| <p>事業名</p> | <p>重点目標</p> | <p>分野別の目標</p> <p>3 生涯を通じた歯と口腔の健康の維持・向上</p> <p>4 1日3食バランスのとれた食生活の推進</p> <p>5 積極的な身体活動と運動習慣の形成</p> <p>6 睡眠と休養の確保、ストレスの解消</p> |
| <p>健康情報の発信</p> | <p>I 若い世代から、健康づくりを意識した生活スタイルの獲得</p> | |
| <p>事業の目標</p> | | |
| <p>運動・栄養・歯科など健康に関する情報を、年齢に応じて作成し発信することにより、意識を高める。</p> | | |
| | <p>区の健康づくりの目標</p> <p>1.健康を実感できる住民の増加</p> <p>2.若い世代からの健康的な生活習慣の獲得</p> | |
| <p>事業の対象者</p> | <p>単年度事業・継続事業</p> | |
| <p>区民</p> | <p>単年度事業</p> | |
| <p>事業を展開する上で協働した課所、機関、団体</p> | | |
| <p>桜区役所全課・区内図書館・公民館・支所・駅の窓口</p> | | |
| <p>取組の内容</p> | | |
| <p>これまで桜区役所3階の壁面を利用し、健康情報を掲示していましたが、「桜区民のための健康ニュース」としてA3両面で、フレイルと対策についての情報を掲載した資料を作成しました。主にインフルエンザの予診票をとりに来る区民に配布し、区役所各課や区内施設の窓口での配布を依頼しました。</p> | | |
| <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 22%;">  </div> <div style="width: 22%;">  </div> <div style="width: 22%;">  </div> <div style="width: 22%;">  </div> <div style="width: 22%; border: 2px solid blue; padding: 5px;"> <p>「身体的フレイル対策編」には「いきいき百歳体操」について、「心理的フレイル対策編」には「もの忘れ健診」についても掲載しました。</p> </div> </div> | | |
| <p>取組の成果</p> | | |
| <p>これまで区報等で健康に関する情報を発信してきましたが、ターゲットとなる年齢に伝える内容を絞ることにより、効果的に啓発できたと感じます。</p> | | |
| <p>新型コロナウイルス感染症の影響</p> | | |
| <p>新型コロナウイルス感染症のため、これまで区民への啓発の機会でもあった区民まつりやロビーコンサートも中止となり、健康づくり系の事業も中止していたため、インフルエンザの無料券の申請者向けに啓発をしてはどうかと考えました。</p> | | |
| <p>課題</p> | <p>コロナ禍が終息した場合の今後の方向性</p> | |
| <p>ホームページへの掲載もしていますが、閲覧は少ないと思います。</p> | <p>イベント時にも配布したいと考えています。</p> | |
| | <p>コロナ禍が終息しない場合の今後の方向性</p> <p>今後は若い世代向けの情報発信も検討しています。</p> | |



| | | |
|--|--|---|
| 事業名 | 重点目標 | 分野別の目標 1 がんの予防と早期発見の推進 2 循環器疾患・糖尿病の予防と早期発見・早期治療の推進 3 生涯を通じた歯と口腔の健康の維持・向上 5 積極的な身体活動と運動習慣の形成 7 受動喫煙の防止と禁煙 |
| 歯周病予防教室 「私のための口元からアンチエイジング」 | I 若い世代から、健康づくりを意識した生活スタイルの獲得 | |
| 事業の目標 | | |
| 区民が歯周病予防に継続的に取り組めるように、歯や口腔の健康に関する意識を高め、知識を習得できる。 | | 区の健康づくりの目標 |
| | | 1. 若い世代からの健康的な生活習慣の獲得 2. 健康診査・がん検診の受診率向上 3. 関係機関・地域団体と協働した健康づくりの推進 |
| 事業の対象者 | 単年度事業・継続事業 | |
| 区内在住の20歳以上の方 | 継続事業 | |
| 事業を展開する上で協働した課所、機関、団体 | | |
| さいたま市歯科医師会(浦和歯科医師会) | | |
| 取組の内容 | | |
| <p>(1)日時 令和2年9月3日(木) 10時~12時 (2)会場 さいたま市浦和区役所保健センター 5階 大会議室 (3)内容 歯科医師による講義「アンチエイジングの秘訣はお口の健康管理から」 ヨガインストラクターによる実技「アンチエイジングを中心とした顔ヨガ」 (4)周知方法 市報・ホームページ・SNS・ポスター・チラシ</p> | | |
|  |  |  |
| 取組の成果 | | |
| <p>定員20名に対し申込み13名、参加者11名であった。アンケートによると、「教室に参加したことで歯や口の健康について何か実行しようと思った」「顔ヨガを実践しようと思った」がいずれも100%となり、参加をきっかけに実践する意欲が向上したと思われる。また、各々が何を実行したいか具体的にアンケートの中で回答しており、今後、歯科疾患の予防への取り組みが期待される。</p> | | |
| 新型コロナウイルス感染症の影響 | | |
| <p>当初の計画では定員30名のところ、3密回避のために定員20名に変更した。感染の不安により区民の参加自粛などが想定され、参加者数が令和元年度と比較し半分以上に減少した。教室の内容は、感染防止対策をして、影響なく予定どおり実施できた。</p> | | |
| 課題 | コロナ禍が終息した場合の今後の方向性 | |
| 令和2年度は、参加者が全員女性、歯周病予防対策のターゲット(30歳代~50歳代)の参加者が全体の約18%であった。男性やターゲット層の参加を促すような周知や内容の工夫が必要である。 | 定員を見直し継続実施予定 | |
| | コロナ禍が終息しない場合の今後の方向性 | |
| | 感染予防対策をして継続実施予定 | |


| | | |
|---|--|---|
| 事業名 | 重点目標 | 分野別の目標 1 がんの予防と早期発見の推進 2 循環器疾患・糖尿病の予防と早期発見・早期治療の推進 3 生涯を通じた歯と口腔の健康の維持・向上 4 1日3食バランスのとれた食生活の推進 5 積極的な身体活動と運動習慣の形成 6 睡眠と休養の確保、ストレスの解消 |
| 浦和区健康スポット (区役所休日窓口開設における健康づくり普及啓発事業) | I 若い世代から、健康づくりを意識した生活スタイルの獲得 | |
| 事業の目標 | | |
| がん予防およびがん検診の受診勧奨等の健康づくり普及啓発を行い、参加者が健康についての関心を高めることができる。 | 区の健康づくりの目標 1. 若い世代からの健康的な生活習慣の獲得 2. 健康診査・がん検診の受診率向上 3. 関係機関・地域団体と協働した健康づくりの推進 | |
| 事業の対象者 | 単年度事業・継続事業 | |
| 浦和区役所休日窓口に来庁した方 | 単年度事業 | |
| 事業を展開する上で協働した課所、機関、団体 | | |
| 浦和区役所各課 | | |
| 取組の内容 | | |
| (1)日時 令和2年10月25日(日) 10時～15時 (2)会場 浦和区役所正面入り口ロビー (3)内容 乳がんモデルの触診体験コーナーを設置し、健康に関するポスターやパンフレット等の掲示を行った。また、健康に関するチラシと啓発品(ウェットティッシュ、マスク等)を来庁者に配布した。 | | |
| <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> | | |
| 取組の成果 | | |
| 乳がん触診モデルは18名の方に体験していただき、アンケートでは17名から「乳がんのセルフチェックを実践しようと思った」と回答が得られ(1名は「すでに実践している」と回答)、乳がんのセルフチェックの実践あるいは継続の動機づけを行うことができたと考えます。また、休日窓口では若い世代の家族連れが多く見受けられ、健康づくりの普及・啓発をする機会を作ることが難しい層へアプローチする良い機会であることがわかった。 | | |
| 新型コロナウイルス感染症の影響 | | |
| 新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、例年実施している浦和区健康まつりが中止となり、それに代わる健康づくりに関する普及啓発の機会として、感染予防対策をとって本取り組みを実施した。 | | |
| 課題 | コロナ禍が終息した場合の今後の方向性 | |
| 来庁者の年代やライフスタイル等をふまえた、より興味・関心を持ってもらうことができるようなテーマの選定や内容の検討が必要。 | 浦和区健康まつりとして健康づくり普及啓発事業を実施予定 | |
| | コロナ禍が終息しない場合の今後の方向性 継続実施予定 | |



| | | | |
|---|------------------------------|--|--|
| 事業名 | 重点目標 | 分野別の目標 | 2 循環器疾患・糖尿病の予防と早期発見・早期治療の推進 |
| 体組成測定会Next | I 若い世代から、健康づくりを意識した生活スタイルの獲得 | | 4 1日3食バランスのとれた食生活の推進 |
| 事業の目標 | | | 5 積極的な身体活動と運動習慣の形成 |
| 体組成測定による自身の健康の「見える化」や、糖尿病予防に関する知識の獲得を通し、参加者が主体的に自身の健康づくりや生活習慣病予防に取り組むことができる。 | | | |
| | | 区健康づくりの目標 | |
| | | | 1. 若い世代からの健康的な生活習慣の獲得 2. 健康診査・がん検診の受診率向上 3. 関係機関・地域団体と協働した健康づくりの推進 |
| 事業の対象者 | | 単年度事業・継続事業 | |
| 区内在住の20歳以上の方 | | 単年度事業 | |
| 事業を展開する上で協働した課所、機関、団体 | | | |
| 国民健康保険課 | | | |
| 取組の内容 | | | |
| (1)日時 令和2年11月26日(木) ①9時30分～②11時～ (2)会場 浦和区役所保健センター 5階 大会議室 (3)内容 体組成測定体組成測定結果の見方の説明 糖尿病予防やその他健康づくりに関する講義(保健師) 「時間栄養学」に関する講義(栄養士) | |  | |
| 2月26日に同様の教室を開催予定。 | | | |
| 取組の成果 | | | |
| 1部・2部ともに5名ずつが参加。参加者は、保健師や栄養士の話に熱心に耳を傾けていた。アンケートでは、食生活や運動等、生活習慣の改善をしようと思ったもしくは「少し思った」と回答された方が9割だった。「この時期だからこそ講座に参加して学べることに感謝しています」といった声も聞かれた。 | | | |
| 新型コロナウイルス感染症の影響 | | | |
| 密を避けるため、当初の予定よりも定員数を減らし、2部制とした。体温チェックや消毒作業等の実施のため、物品の準備や職員の負担増があった。 | | | |
| 課題 | コロナ禍が終息した場合の今後の方向性 | | |
| コロナ禍における教室運営について | 定員や内容を拡大し、継続実施予定 | | |
| | コロナ禍が終息しない場合の今後の方向性 | | |
| | 引き続き感染予防対策をとり、継続実施予定 | | |

| | | |
|---|--|---|
| 事業名 | 重点目標 | 1 がんの予防と早期発見の推進 |
| 家族みんなのエクササイズ | Ⅰ 若い世代から、健康づくりを意識した生活スタイルの獲得 | 3 生涯を通じた歯と口腔の健康の維持・向上 4 1日3食バランスのとれた食生活の推進 5 積極的な身体活動と運動習慣の形成 |
| 事業の目標 | Ⅱ 地域の環境や社会資源を活用した健康づくり | 分野別の目標 |
| <ul style="list-style-type: none"> ・家族と一緒に家庭内でできる運動方法をまなび、今後も運動を継続する。 ・家族単位の健康課題を理解する。 ・子育て世代の時から、がん検診を受診することの必要性や、食生活・口腔ケアを見直すことの必要性を理解する。 | | 区健康づくりの目標 |
| 事業の対象者 | | 単年度事業・継続事業 |
| 区内の小学生とその保護者(20～50代) | | 単年度事業 |
| 事業を展開する上で協働した課所、機関、団体 | | |
| 取組の内容 | | |
| <p>(1)運動健康指導士による運動の効果についての講義と実技 (自宅のできる筋トレ・ストレッチ・歩き方の3つのグループに分け、それぞれ15分ずつローテーションして実施)</p> <p>(2)保健師によるがんに関する講義</p> <p>(3)管理栄養士による朝食の必要性についての講義</p> <p>(4)歯科衛生士による口腔ケアの必要性についての講義</p> <p>(5)体組成測定(大人のみ)、結果説明</p> | | |
|  |  |  |
| 自宅のできる筋トレ | 親子でストレッチ | 歩き方の指導 |
| 取組の成果 | | |
| <p>参加者は、定員15組に対して、11組29名(大人16名、子供13名)だった。大人は体組成測定を実施し、個別に運動・食事のアドバイスができた。また、子育て世代の家族に対して、がん検診を受診することの必要性や朝食を食べること・口腔ケアの大切さについて情報提供し、生活習慣を見直すきっかけづくりの場とした。また、運動は新しい生活様式の中でも取り入れやすいものを伝えた。</p> | | |
| 新型コロナウイルス感染症の影響 | | |
| <p>昨年度は小学校の体育館を借りて実施したが、体育館の消毒など管理の困難さもあり、今年度は保健センター内で実施した。運動は、3つのグループに分けて実施し、家族間以外の接触がないようにした。また、参加者にマスクを着用しながら運動を行ってもらい、講師には家庭内でもできる運動を教えるよう依頼した。定員は昨年度の半分にした。</p> | | |
| 課題 | コロナ禍が終息した場合の今後の方向性 | |
| <ul style="list-style-type: none"> ・個々の運動能力に差がある。 ・大人は距離をとれても、子供たち同士が接触しそうになり、ソーシャルディスタンスの維持のためにスタッフが声をかける場面があった。 ・リピーターが複数組いるため、新規の参加者を開拓することが必要。 ・運動習慣の定着を促すことが必要。 | <p>家族以外の方との交流も図り、グループダイナミックスとしての運動実技を実施する。</p> | |
| | <p>コロナ禍が終息しない場合の今後の方向性</p> <p>家族間以外の人との接触をさけるために、距離を保ちながら運動を実施する。また、マスクを着用して運動を実施する。密にならないように、定員も調整する。</p> | |

| | | | |
|---|---|--|-----------------|
| 事業名 | 重点目標 | 分野別の目標 | 1 がんの予防と早期発見の推進 |
| 禁煙支援 | Ⅱ 地域の環境や社会資源を活用した健康づくり | | 7 受動喫煙の防止と禁煙 |
| 事業の目標 | | | |
| 保健センターで、禁煙相談をおこなっていることを周知する。 | | | |
| | | 区の健康づくりの目標 | |
| | | 区民に禁煙の必要性を周知する | |
| 事業の対象者 | 単年度事業・継続事業 | | |
| 区内在住・在勤・在学の方(サウスピア、武蔵浦和駅利用の方) | 継続事業 | | |
| 事業を展開する上で協働した課所、機関、団体 | | | |
| さいたま市老人福祉センター武蔵浦和荘(シニアふれあいセンターサウスピア)、総務課 | | | |
| 取組の内容 | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> ・複合公益施設サウスピア7回の窓(武蔵浦和駅側)に、禁煙についてのスローガンを2週間掲出した。保健センターは駅と反対側になるため、同じフロアのさいたま市老人福祉センター武蔵浦和荘に協力を依頼した。 ・総務課所有の電動自転車(4台)の後ろ籠に、保健センターで禁煙相談をおこなっていることの看板を付けた。昨年度までは保健センター所有の自転車5台にのみ付けていた。 ・6月の一か月間、保健センターの健康ブースに「禁煙に関する情報」を掲示した。 ・禁煙相談PRのためのポケットティッシュを作成し、妊娠届があった方に配布した。 | | | |
|  | |  | |
|  | | | |
| 取組の成果 | | | |
| 禁煙について、武蔵浦和駅利用者を中心に、不特定多数の人の目に伝えることができた。また、区内を自転車で移動する中で、多くの方に、保健センターでの禁煙相談のPRができた。 | | | |
| 新型コロナウイルス感染症の影響 | | | |
| 感染予防のため、呼気中の一酸化炭素の測定(COモニター)を行うことができない。 | | | |
| 課題 | コロナ禍が終息した場合の今後の方向性 | | |
| 禁煙の必要性、禁煙相談を行っていることを多くの人に周知し、実行してもらいたいが、相談に来る人が少ない。 | PR方法は現行のものを引き続き実施し、随時相談に対応する。 | | |
| | コロナ禍が終息しない場合の今後の方向性 | | |
| | 禁煙相談については、基本的には予約制でおこなう。また、面接時には感染予防に考慮し、実施する。ただし、COモニターは実施しない。 | | |

| | | |
|--|---|--|
| 事業名 | 重点目標 | 分野別の目標 1 がんの予防と早期発見の推進 2 循環器疾患・糖尿病の予防と早期発見・早期治療の推進 4 1日3食バランスのとれた食生活の推進 5 積極的な身体活動と運動習慣の形成 |
| ぶよっとお腹を引き締める！食事と運動教室 | I 若い世代から、健康づくりを意識した生活スタイルの獲得 | |
| 事業の目標 | | |
| おなか周りの筋肉を使うエクササイズやバランスの良い食事によりお腹を引き締め、加齢による筋力低下を予防し運動習慣・食生活を見直すきっかけとし、生活習慣病予防につなげる。 | | 区の健康づくりの目標 ①子育て世代からの健康づくりを意識した生活スタイルの獲得 ②地域のつながりを生かしたコミュニティ間での協働 |
| 事業の対象者 | 単年度事業・継続事業 | 区内の18～64歳の方 |
| 事業を展開する上で協働した課所、機関、団体 | 事業を展開する上で協働した課所、機関、団体 | 取組の内容 |
| <p>開催日:令和2年11月30日(月) 9:30～11:45 会場:緑区役所3階 保健センター 参加者:10名(40代4名、50代3名、60代3名)</p> <p>周知方法:市報さいたま緑区版、緑区役所保健センターホームページにて周知。 全員が市報さいたま緑区版を見て申込み。</p> <p>内 容: ①体組成測定 ②レク指導員による「おなか周りの筋肉をつかうエクササイズ」の実技 ③保健師による「筋力低下予防の必要性について」の講義 ④管理栄養士による「バランスの良い食事」の講義</p>   | | |
| 取組の成果 | | |
| アンケートの結果より、全員が運動実技に満足しており、運動・食物繊維・野菜を摂る必要性についても、全員が理解できたと回答している。運動・食事ともに全員が家でも一つ以上の項目を継続したいと答えており、継続の必要性についても理解できていると考えられる。 | | |
| 新型コロナウイルス感染症の影響 | | |
| 託児を中止したため、若い世代の参加が少なかった。定員を減らし、席の配置にも十分な距離が取れるようにした。感染防止のため、マスクを着用しての運動実技であった。運動の内容も息のあがる運動を減らし、強度の高い運動は自宅ですることができるよう紹介した。 | | |
| 課題 | コロナ禍が終息した場合の今後の方向性 | |
| 参加者の全員が市報を見ての参加である。若い年代の参加を増やすために、広報の方法について検討も必要。本年度で、3年目の事業であるため、集客のために内容に変化を付けることが必要。参加者の運動レベルややる気によって筋力トレーニングの強度を変えられるとよい。 | 託児を元に戻し、子育て世代の参加者を増やす。 | |
| | コロナ禍が終息しない場合の今後の方向性 自宅にこもりがちな生活が続くと思われるため、強度の高い運動を継続してもらえるように2通りの強度のコースで事業を実施する。 | |

| | | | |
|---|--------------------------------|--|-----------------|
| 事業名 | | 分野別の目標 | 1 がんの予防と早期発見の推進 |
| 禁煙と肺がん予防に関する普及啓発 | I 若い世代から、健康づくりを意識した生活スタイルの獲得 | | 7 受動喫煙の防止と禁煙 |
| 事業の目標 | | | |
| 禁煙・肺がん予防に関する正しい知識の普及とともに、禁煙・がん検診受診の勧奨を、幅広い層にアピールする。 | II 地域の環境や社会資源を活用した健康づくり | | |
| | | 区健康づくりの目標 | |
| | | 若い世代からの健康づくりのための意識の向上 健(検)診受診率の向上 | |
| 事業の対象者 | | 単年度事業・継続事業 | |
| 区民 | | 継続事業 | |
| 事業を展開する上で協働した課所、機関、団体 | | | |
| 岩槻区総務課、観光経済室 | | | |
| 取組の内容 | | | |
| 開催日 令和2年8月1日～8月31日 | 開催日 令和2年9月1日～9月30日 (健康増進月間) | | |
| 会場 岩槻駅 改札口コンコース | 会場 岩槻区役所3階ロビー | | |
| 内容 禁煙啓発のポスター掲示 | 内容 禁煙等ポスター掲示、チラシ配架 | | |
|  | |  | |
| 取組の成果 | | | |
| 普段、保健センターに来庁しない区民に向けて、駅のコンコースや、区役所3階通路などに、ポスター・チラシを設置することで、幅広い層に啓発することができた。 | | | |
| 新型コロナウイルス感染症の影響 | | | |
| 特になし | | | |
| 課題 | コロナ禍が終息した場合の今後の方向性 | | |
| 禁煙、がん検診受診等の習慣化 | 事業継続 | | |
| | コロナ禍が終息しない場合の今後の方向性 | | |
| | 事業継続 | | |

| | | | |
|--|--|---|----------------------|
| 事業名 | | 分野別の目標 | 1 がんの予防と早期発見の推進 |
| はじめてのピラティス | I 若い世代から、健康づくりを意識した生活スタイルの獲得 | | 4 1日3食バランスのとれた食生活の推進 |
| 事業の目標 | | | 5 積極的な身体活動と運動習慣の形成 |
| 健康づくりのための運動を実践し、運動習慣を見直すきっかけをつくる。 自分や家族の健康について考え、見直すきっかけとなる。 | II 地域の環境や社会資源を活用した健康づくり | | |
| | 区健康づくりの目標 | | |
| | | 若い世代からの健康づくりのための意識の向上 健(検)診受診率の向上 | |
| 事業の対象者 | 単年度事業・継続事業 | | |
| 20～64歳の区民 | 単年度事業 | | |
| 事業を展開する上で協働した課所、機関、団体 | | | |
| 区内ボランティア団体 | | | |
| 取組の内容 | | | |
| 開催日 | 令和2年10月30日(金) | | |
| 会場 | 岩槻区保健センター | | |
| 内容 | ピラティス 体組成測定 健康講話 がん検診受診勧奨 乳がん自己触診法の体験 地域の運動継続の場の紹介 | | |
| |  |  | |
| 取組の成果 | | | |
| アンケート結果より、健康を見直すきっかけとなった人の割合は100%であり、区の目標である『若い世代からの健康づくりのための意識の向上』に向けたきっかけづくりとなったと考える。 アンケート結果での満足度も、「満足」「だいたい満足」を合わせて100%と高かった。 | | | |
| 新型コロナウイルス感染症の影響 | | | |
| ・定員を18人から9人に減らし、託児を中止した。 ・マスクを着用しての実施とし、負荷の少ないトレーニングの内容に変更した。 | | | |
| 課題 | コロナ禍が終息した場合の今後の方向性 | | |
| 教室参加後の運動習慣の継続をどう促すか。 | 引き続き、健康習慣のきっかけづくりを促す教室を開催する。 | | |
| | コロナ禍が終息しない場合の今後の方向性 | | |
| | 新型コロナの流行状況を検討しながら、教室の内容、実施を検討する。 | | |

| | | | |
|--|--|--------------------------------------|----------------------|
| 事業名 | | 分野別の目標 | 4 1日3食バランスのとれた食生活の推進 |
| 野菜ソムリエに学ぶ！ 親子でつくるカフェランチ | I 若い世代から、健康づくりを意識した生活スタイルの獲得 | | 1 がんの予防と早期発見の推進 |
| 事業の目標 | | | |
| 小学生とその保護者を対象に、冬野菜についての講話を行い、カフェランチの調理過程を見学をすることで、自分にとって必要な野菜の量を知り、家庭での食生活を見直すきっかけとする。 さいたま市のがん検診について知ることができる。 | II 地域の環境や社会資源を活用した健康づくり | | |
| | | 区の健康づくりの目標 | |
| | | 若い世代からの健康づくりのための意識の向上 健(検)診受診率の向上 | |
| 事業の対象者 | 単年度事業・継続事業 | | |
| 区内在住の小学生とその保護者 | 単年度事業 | | |
| 事業を展開する上で協働した課所、機関、団体 | | | |
| 区内在住の野菜ソムリエ(区内で飲食店を営む管理栄養士) | | | |
| 取組の内容 | | | |
| 開催日 令和2年12月6日(日) |  | | |
| 会場 岩槻区保健センター | | | |
| 内容 ・野菜ソムリエによる「親子で食べる冬野菜」のお話 ・ヘルシーカフェランチのレシピ紹介と調理の見学 |  | | |
|  | | | |
| 取組の成果 | | | |
| アンケート結果より、「教室が健康を見直すきっかけとなった」と回答した人の割合は100%であった。また、「教室の内容は、今後の生活に生かせると思うか」について、すべての参加者が「実践しようと思う」と回答しており、区の目標である『若い世代からの健康づくりのための意識の向上』に向けたきっかけ作りとなったと考える。 | | | |
| 新型コロナウイルス感染症の影響 | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> ・定員を15組30人から8組16人に減らした。 ・実施予定だった調理実習・試食を中止して、調理過程を見学してもらうことにした。 | | | |
| 課題 | コロナ禍が終息した場合の今後の方向性 | | |
| 教室参加後の継続的な食習慣の改善をどう促すか。 | 親子で調理実習の体験を通じた教育を進める。 | | |
| | コロナ禍が終息しない場合の今後の方向性 | | |
| | 調理過程を見学し、家庭で実践しやすいレシピ提供を行う。 | | |