


事業名	重点目標	分野別の目標	5 積極的な身体活動と運動習慣の形成
さいたま市レクリエーション協会支援事業	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		6 睡眠と休養の確保、ストレスの解消
	事業の目標		
さいたま市レクリエーション協会加盟団体の種目を紹介及び体験させることで、スポーツ・レクリエーションの楽しさを伝え、市民のスポーツ・レクリエーションへの取組や種目団体への加入を促すよう支援する。	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
事業の対象者			単年度事業・継続事業
市民(幼児から高齢者まで)			継続事業
事業を展開する上で協働した課所、機関、団体			
さいたま市レクリエーション協会、さいたま市レクリエーション協会加盟団体(17団体)、NPO法人埼玉県レクリエーション協会、岩槻文化公園体育館(取組(1)のみ)			
取組の内容			
(1)さいたま市レクリエーション協会によるレクリエーションフェスティバル(加盟団体の種目や団体等の紹介及び体験コーナーの設置) ※新型コロナウイルスの影響により中止			
(2)レクリエーション協会加盟団体によるレクリエーションの教室/講習会 ※新型コロナウイルスの影響により一部中止			
<p><さいたま市レクリエーション協会加盟団体> 全17団体</p> <ul style="list-style-type: none"> ・インディアカ協会 ・ソフトバレーボール連盟 ・家庭婦人バレーボール愛好会 ・親子体操協会 ・サイクリング連盟 ・3B体操同好会 ・ターゲット・バードゴルフ協会 ・日本民踊連盟 ・レクリエーション指導者協議会 ・フォークダンス連絡協議会 ・グラウンド・ゴルフ協会 ・ミニテニス連盟 ・ビーチボール協会 ・社交ダンス連盟 ・ペタンク連盟 ・ディスコン協会 ・ファミリーバドミントン協会 			
取組の成果			
長年スポーツをしていなかった人も、気軽にもう一度始められることや、レクリエーションは家族で楽しめることを市民に普及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			
多くの人が集まるレクリエーションフェスティバルについて、感染拡大のリスクがあるため中止の判断をした。また、各加盟団体における事業についても、団体判断で中止となった事業が発生している。			
課題	コロナ禍が終息した場合の今後の方向性		
市民が継続してスポーツに取り組むとは限らない。	スポーツが身近でない方々への啓発方法として、レクリエーションフェスティバルや小規模の普及事業は有効な手段であると考えられるため、終息後は事業を再開する。		
	コロナ禍が終息しない場合の今後の方向性		
	感染拡大状況を注視しながら、適切な予防策を講じることにより実施が可能と判断した場合は実施するが、状況的に実施が難しい場合は、中止とする。		

事業名	重点目標	2 循環器疾患・糖尿病の予防と早期発見・早期治療の推進
さいたま市健康マイレージ	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	5 積極的な身体活動と運動習慣の形成
事業の目標		分野別の目標
市民の健康への関心を高め、生活習慣病や介護予防の推進を図る。特に働き盛り世代において健康への意識はあっても、時間のゆとりがなく日常的な運動習慣が少ない市民や在勤者に対し、ウォーキングを通じて楽しみながら継続的に健康づくりに取り組んでもらう。	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 -
事業の対象者	単年度事業・継続事業	
18歳以上の市民、市内事業所在勤者	継続事業	
事業を展開する上で協働した課所、機関、団体		
ウエルシア薬局、セントラルスポーツ、スポーツクラブNAS、株式会社ツクイ、住友生命保険相互会社、大宮マルイ、さいたま市レクリエーション協会、さいたま商工会議所、全国健康保険協会埼玉支部、一般社団法人さいたま市薬剤師会、さいたま市4医師会連絡協議会、埼玉県国民健康保険団体連合会、さいたま観光国際協会、市と包括連携協定を結ぶ関係団体、スポーツ団体、保育施設ほか		
取組の内容		
<p>体組成計でカラダを「見える化」</p> <ul style="list-style-type: none"> ●体組成計で身体を測定。 ●体重・体脂肪率だけでなく、1日の基礎代謝量(キロカロリー)、筋肉量、部位別の脂肪量なども測定。 ●自分の身体の状態がひと目でわかります。 <p>活動量計で身体活動を「見える化」</p> <ul style="list-style-type: none"> ●参加いただいた方に活動量計を配付。 ●ポケットやかばんに入れて歩く。 ●歩数が測定でき、1日の消費カロリーも見るができます。 <p>歩くことで“健幸”をサポート</p> <p>活動量計かスマートフォンを持って歩くだけ。少しずつ歩く習慣をつけましょう!</p> <p>歩いた実績に応じてポイントを付与</p> <p>専用Webサイトで経過を確認</p> <ul style="list-style-type: none"> ●データはパソコンやスマートフォンの専用サイトで確認。 ●自分の身体の変化を見てみましょう。 ●また、参加者をランキング化する予定。 ●歩いて貯めたポイントを確認。 <p>さあ始めよう!健康マイレージ</p> <p>1日めざせ! 8,000歩!</p>		
取組の成果		
参加者数は約27,000人に増加。景品の見直しやバーチャルイベントの開催など参加者のモチベーション維持に努めている。		
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拡大防止のため、体組成測定会やポイント交換会の開催を見送った。また、歩くことは比較的コロナの影響を受けにくいことから、市内店舗等における引換による景品交換を行うことで市内を楽しみながら歩いてもらう取組を行う予定。		
課題	コロナ禍が終息した場合の今後の方向性	
・市民参加促進と継続率の向上 ・市内事業所の参加促進	適宜見直しを行いながら継続して実施していく。	
	コロナ禍が終息しない場合の今後の方向性 適宜見直しを行いながら継続して実施していく。	

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
スマートウエルネスさいたま	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		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		
生活習慣病や寝たきり予防に向けて、部局を超えた連携により、保健福祉分野だけでなく、都市・交通を始め、様々な行政分野において、「歩く」を基本に、「体を動かす、体を動かしてしまう」まちづくりに取り組む。 また、健康無関心層の多い働き盛り世代の健康づくりを目的に、健康情報の発信や各種セミナーの開催を通じ健康経営を推進する。	区健康づくりの目標		-
事業の対象者	単年度事業・継続事業		
市民	継続事業		
事業を展開する上で協働した課所、機関、団体			
さいたま健幸ネットワーク加入79企業・団体(R2. 12月末現在)			
取組の内容			
<p>①メルマガ「スマートウエルネスさいたまNEWS」配信！ 令和元年度から、さいたま健幸ネットワーク加入企業の健康経営推進を目的に健康情報のメルマガ配信を開始。令和2年度は、「改正健康増進法がスタート！」、「COPDについて」、「働き世代の歯の健康について」、「声かけあって防ごう！熱中症」、「朝ごはんと野菜」、「お酒と健康」をテーマにメール配信しました。</p> 			
<p>②健康経営に関する民間企業主催のWEBセミナー開催を支援！ コロナ禍において集合形式のセミナー開催が困難となる中、ネットワーク加入企業主催のWEBセミナーの開催を支援しました。</p>			
取組の成果			
<ul style="list-style-type: none"> ・さいたま健幸ネットワーク加入企業・団体 2団体増加 77団体(R2. 3月末)⇒79団体(R2. 12月末) ・さいたま市健康経営企業認定 9企業増加 20企業(R2. 3月末)⇒29企業(R2. 12月末) 			
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拡大防止のため、健幸セミナーの開催や企業訪問を見送った。			
課題	コロナ禍が終息した場合の今後の方向性		
コロナ禍における市内企業・団体のさいたま健幸ネットワーク加入促進	引き続き、様々な企業・団体と連携しながら事業を継続していく。		
	コロナ禍が終息しない場合の今後の方向性		
	引き続き、WEBセミナーを支援するなど、コロナに対応した形で事業を継続していく。		


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
がん教育出前講座	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			
若い世代ががんに対する正しい知識や検診の重要性を学ぶことで、がんに対する関心を高め、予防行動や将来のがん検診の受診を促す。	区健康づくりの目標		-
事業の対象者			単年度事業・継続事業
市立各学校の児童・生徒、保護者、教員			継続事業
事業を展開する上で協働した課所、機関、団体			
自治医科大学附属さいたま医療センター、さいたま赤十字病院、埼玉県立がんセンター、埼玉医科大学総合医療センター、さいたま市立病院、サヴァー さいたまBEC、あけぼの会 あけぼの埼玉			
取組の内容			
	<p>①開催日時:令和2年11月16日(月) 15:15~16:20 会場:浦和大里小学校 参加者:教員、保護者(42名) 講師:あけぼの会 あけぼの埼玉 講演内容:がんに関する基本的な情報や健診などの予防方法や、身近な人や児童ががん罹患した場合の具体的な行動、言葉掛けの仕方。</p> <p>②開催日時:令和3年1月19日(火) 14:35~15:25 会場:八王子中学校 参加者:1、2学年生徒 講師:さいたま赤十字病院 看護師 講演内容:がんに対する基礎知識や生涯にわたり健康に生活していくための心掛け、がんの予防方法。</p>		
取組の成果			
2校から実施の申込があった。浦和大里小学校にて、アンケート回収率は73.8%であり、講座受講後、「がんは怖い病気であると思う」人の割合が22.6%減少し、「がんは予防できると思う」人の割合が19.4%増加した。講座受講後、がん検診の大切さや子どもへの伝え方、周りの人への声掛けの仕方について勉強になったという意見が多かった。			
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影響により、指扇中学校で予定されていた出前講座が中止となった。			
課題	コロナ禍が終息した場合の今後の方向性		
実施回数が少なかったため、健康教育課を通して、繰り返し周知を行い、学校におけるがん教育への関心を高めていく必要がある。	引き続き、研修会や健康教育課を通して、周知していく。		
	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感染防止対策を行いながら、研修会や健康教育課を通して、周知していく。		



<p>事業名</p>	<p>重点目標</p>	<p>分野別の目標</p>	<p>8 節度ある飲酒と未成年者の飲酒防止</p>																										
<p>アルコール関連問題等特定相談事業 「アルコール・薬物・ギャンブルなどの依存症に関する個別相談会」</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>アルコール関連問題に加え、薬物、ギャンブル問題などへも対象を拡大し、アルコール健康問題等へ早期に対応するため、市民への直接的な支援として相談日を設け、特定相談を実施する。</p>			<p>区健康づくりの目標</p>																										
<p>事業の対象者</p>		<p>単年度事業・継続事業</p>																											
<p>アルコール・薬物・ギャンブル問題等の依存症について相談希望のある市民(当事者及び家族)</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>取組の内容</p>																													
<p>依存症専門相談員(こころの健康センター職員等)による個別相談</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div data-bbox="399 1052 845 1500" style="width: 45%;"> <p>アルコール・薬物・ギャンブルなどの依存に関する個別相談会</p> <p>こころの健康センターでは、アルコールや薬物、ギャンブルなどの依存に関する問題について、ご本人やご家族からの相談をお受けしております。</p> <p>・いつも飲みすぎて問題になってしまふ… ・お酒の量を減らしたいけれど、どうしたらいいかわからない ・薬物やギャンブルをやめたいけど、どうしたらいいのかわからない…</p> <p>・本人に飲酒を控えるように言ってもやめられず、いつも口論になってしまふ…どう対応したらいいのかわからない？ ・飲みすぎて身体が心配… ・家族がギャンブルでまた借金をした… ・家族に薬物問題がある</p> <p>このようなお悩みがある場合は、お一人でお気軽にご相談ください！ 専門相談員がお話を伺います。</p> <p>※申込み方法、日程などは裏面をご覧ください。</p> </div> <div data-bbox="941 1041 1372 1299" style="width: 45%;"> <table border="1"> <thead> <tr> <th>日程</th> <th>申込み開始日</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>第1回</td><td>令和2年 4月16日(木)</td></tr> <tr><td>第2回</td><td>令和2年 5月14日(木)</td></tr> <tr><td>第3回</td><td>令和2年 6月 4日(木)</td></tr> <tr><td>第4回</td><td>令和2年 7月 2日(木)</td></tr> <tr><td>第5回</td><td>令和2年 8月 6日(木)</td></tr> <tr><td>第6回</td><td>令和2年 9月 3日(木)</td></tr> <tr><td>第7回</td><td>令和2年10月 1日(木)</td></tr> <tr><td>第8回</td><td>令和2年11月 5日(木)</td></tr> <tr><td>第9回</td><td>令和2年12月 3日(木)</td></tr> <tr><td>第10回</td><td>令和3年 1月14日(木)</td></tr> <tr><td>第11回</td><td>令和3年 2月 4日(木)</td></tr> <tr><td>第12回</td><td>令和3年 3月 4日(木)</td></tr> </tbody> </table> <p>※ 予約制となりますので、事前にお申込みください。 ※ 定員に限りがございます。 ※ 9:00～17:00までの間で、50分程度の相談時間となります。 ※ 日程等が変更となる場合がございますのでご了承ください。</p> <p>対象：さいたま市在住で、アルコールや薬物、ギャンブルなどの依存症に関する問題を抱えているご本人やご家族、その支援者 会場：子ども家庭総合センター(あいぽろっと)4階 さいたま市浦和区上本郷4-4-10 定員：各回10名程度 申し込み：電話にて、さいたま市こころの健康センターへ(お申し込み時にご相談の概要をお聞かせください) 問い合わせ：さいたま市こころの健康センター TEL:048-762-9548(平日9時～17時) FAX:048-711-8907</p> </div> </div>				日程	申込み開始日	第1回	令和2年 4月16日(木)	第2回	令和2年 5月14日(木)	第3回	令和2年 6月 4日(木)	第4回	令和2年 7月 2日(木)	第5回	令和2年 8月 6日(木)	第6回	令和2年 9月 3日(木)	第7回	令和2年10月 1日(木)	第8回	令和2年11月 5日(木)	第9回	令和2年12月 3日(木)	第10回	令和3年 1月14日(木)	第11回	令和3年 2月 4日(木)	第12回	令和3年 3月 4日(木)
日程	申込み開始日																												
第1回	令和2年 4月16日(木)																												
第2回	令和2年 5月14日(木)																												
第3回	令和2年 6月 4日(木)																												
第4回	令和2年 7月 2日(木)																												
第5回	令和2年 8月 6日(木)																												
第6回	令和2年 9月 3日(木)																												
第7回	令和2年10月 1日(木)																												
第8回	令和2年11月 5日(木)																												
第9回	令和2年12月 3日(木)																												
第10回	令和3年 1月14日(木)																												
第11回	令和3年 2月 4日(木)																												
第12回	令和3年 3月 4日(木)																												
<p>取組の成果</p>																													
<p>コロナ禍においても、相談会を中止せず、相談を実施することができた。</p>																													
<p>新型コロナウイルス感染症の影響</p>																													
<p>緊急事態宣言期間中(4月、5月)の相談については、面接相談ではなく電話相談に切り替えた。緊急事態宣言解除後については、検温や手指消毒、マスク着用での来所の協力をお願いし、相談室の消毒及びアクリル板の設置をした上で換気しながら面接相談を実施している。予約件数については、9月頃まで例年の半数程度減少した。</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>事業の把握経路が市報に偏っているため、より広い層への事業の周知方法を検討していく必要がある。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・継続して実施する。 ・より広い層へ事業の周知を図るため、周知方法の再検討を行う。 ・多様な相談に対応できるよう職員のスキルアップを図っていく。 ・感染拡大状況に合わせて、感染対策の実施範囲を検討。 <hr/> <ul style="list-style-type: none"> ・継続して実施する。 ・多様な相談に対応できるよう職員のスキルアップを図っていく。 ・現状と同様の感染対策を実施した上で相談を行い、感染状況に合わせて相談媒体の検討をする。 																												

事業名	重点目標	分野別の目標	6 睡眠と休養の確保、ストレスの解消
自殺対策推進事業「図書館キャンペーン」	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		
自殺対策普及啓発事業の一環として、図書館でのパネル展示、パンフレット等の情報提供を行うことで、市民に幅広く自殺の現状やその予防について啓発することを目的とする。	区の健康づくりの目標		
事業の対象者			単年度事業・継続事業
市在住・在勤・在学の方			継続事業
事業を展開する上で協働した課所、機関、団体			
さいたま市立中央図書館			
取組の内容			
令和2年9月8日(火)から9月22日(火)に展示。 九都県市では例年、9月を自殺対策強化月間と定め、重点的に自殺防止啓発キャンペーンを行っている。 <内容> ・自殺対策に関連したパネルの展示			
取組の成果			
図書館は、子育て中の主婦や学生、会社員、高齢者など、多くの市民が利用している。利用者の通路にパネルを展示し、見ていただくことで、目標とした普及啓発活動が実施できたと思われる。			
新型コロナウイルス感染症の影響			
例年は、自殺対策に関する本の展示やパンフレットの設置も行っているが、新型コロナウイルス感染症の影響により、今年度は中止した。			
課題	コロナ禍が終息した場合の今後の方向性		
1か所の図書館での展示であるため、遠方の市民に情報が届きにくい可能性がある。	通常通り、パネルと本の展示、パンフレットの設置を行う。		
	コロナ禍が終息しない場合の今後の方向性		
	令和2年度と同様、パネルのみの展示を行う。		


事業名	重点目標	2 循環器疾患・糖尿病の予防と早期発見・早期治療の推進
糖尿病性腎症重症化予防対策事業	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	分野別の目標
事業の目標		
糖尿病が重症化するリスクの高い未受診者・受診中断者が医療に結びつくとともに、糖尿病性腎症で通院する患者のうち、重症化するリスクの高い者(以下、「ハイリスク者」という)が生活指導を受けることで、人工透析への移行を防止する。	区の健康づくりの目標	
事業の対象者	単年度事業・継続事業	
さいたま市国保加入者の内、①・②に該当する者 ①受診勧奨:糖尿病の未受診者・受診中断者②保健指導:糖尿病性腎症ステージ2~4期	継続事業	
事業を展開する上で協働した課所、機関、団体		
埼玉県、埼玉県医師会、埼玉県国民健康保険団体連合会、さいたま市4医師会、さいたま市内137協力医療機関、各区保健センター		
取組の内容		
<p>(1) 未受診者、受診中断者への受診勧奨 特定健康診査等の結果より糖尿病の疑いがあるが、医療機関を受診していない未受診者と、診療報酬明細書(レセプト)をもとに、糖尿病に係る医療機関の受診を中断していると思われる受診中断者に対して、文書及び電話による受診勧奨を行う。</p> <p>(2) ハイリスク者への生活指導 糖尿病性腎症の病期が第2期、第3期及び第4期とハイリスクだと思われる者で、本人が参加を希望し、かかりつけ医が推薦した者に対して、電話及び面談による生活指導を実施する。</p>		
取組の成果		
<p>(1) 未受診、受診中断者への受診勧奨:未受診者699人、治療中断者122人に対して文書勧奨を実施し、その後、電話番号が判明している対象者に電話勧奨を実施した。</p> <p>(2) ハイリスク者への生活指導:1,634人の対象者に通知を送付し、通知をみて事業への参加を希望した対象者のうち、137協力医療機関のかかりつけ医が推薦した238人(昨年度107人)に対し生活指導を実施中。</p>		
新型コロナウイルス感染症の影響		
令和2年度は、新型コロナウイルス感染症の影響により、事業の開始が2か月遅れた。内容についても、プログラムでは6回となっている保健指導を4回とし、面接も3回から1~2回とした。また、初回に行っていた面談を後半に実施とし、主に電話での保健指導とした。		
課題	コロナ禍が終息した場合の今後の方向性	
保健指導参加者は高齢者が多く、生活習慣改善のための保健指導が難しい。糖尿病性腎症発症前の若い世代からの生活改善が必要であり、健診や特定保健指導につなげていく必要がある。また、糖尿病や合併症に対する知識の普及・啓発が必要である。	令和3年度も本事業を引き続き実施する。	
	コロナ禍が終息しない場合の今後の方向性 令和3年度も引き続き、事業のスケジュールや実施方法等について、関係機関と調整しながら実施する。 令和3年度も新型コロナウイルス感染症の状況を確認しながら、事業を実施していく。	



事業名	重点目標	2 循環器疾患・糖尿病の予防と早期発見・早期治療の推進
糖尿病性腎症重症化予防対策事業	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		
糖尿病が重症化するリスクの高い未受診者・受診中断者が医療に結びつくとともに、糖尿病性腎症で通院する患者のうち、重症化するリスクの高い者(以下、「ハイリスク者」という)が生活指導を受けることで、人工透析への移行を防止する。	区の健康づくりの目標	
事業の対象者	単年度事業・継続事業	
さいたま市国保加入者の内、①・②に該当する者 ①受診勧奨:糖尿病の未受診者・受診中断者②保健指導:糖尿病性腎症ステージ2～4期	継続事業	
事業を展開する上で協働した課所、機関、団体		
埼玉県、埼玉県医師会、埼玉県国民健康保険団体連合会、さいたま市4医師会、さいたま市内137協力医療機関、各区保健センター		
取組の内容		
<p>(1) 未受診者、受診中断者への受診勧奨 特定健康診査等の結果より糖尿病の疑いがあるが、医療機関を受診していない未受診者と、診療報酬明細書(レセプト)をもとに、糖尿病に係る医療機関の受診を中断していると思われる受診中断者に対して、文書及び電話による受診勧奨を行う。</p> <p>(2) ハイリスク者への生活指導 糖尿病性腎症の病期が第2期、第3期及び第4期とハイリスクだと思われる者で、本人が参加を希望し、かかりつけ医が推薦した者に対して、電話及び面談による生活指導を実施する。</p>		
取組の成果		
<p>(1)未受診、受診中断者への受診勧奨:未受診者699人、治療中断者122人に対して文書勧奨を実施し、その後、電話番号が判明している対象者に電話勧奨を実施した。</p> <p>(2)ハイリスク者への生活指導:1,634人の対象者に通知を送付し、通知をみて事業への参加を希望した対象者のうち、137協力医療機関のかかりつけ医が推薦した238人(昨年度107人)に対し生活指導を実施中。</p>		
新型コロナウイルス感染症の影響		
<p>令和2年度は、新型コロナウイルス感染症の影響により、事業の開始が2か月遅れた。 内容についても、プログラムでは6回となっている保健指導を4回とし、面接も3回から1～2回とした。また、初回に行っていた面談を後半に実施とし、主に電話での保健指導とした。</p>		
課題	コロナ禍が終息した場合の今後の方向性	
保健指導参加者は高齢者が多く、生活習慣改善のための保健指導が難しい。 糖尿病性腎症発症前の若い世代からの生活改善が必要であり、健診や特定保健指導につなげていく必要がある。また、糖尿病や合併症に対する知識の普及・啓発が必要である。	令和3年度も本事業を引き続き実施する。	
	コロナ禍が終息しない場合の今後の方向性	
	令和3年度も引き続き、事業のスケジュールや実施方法等について、関係機関と調整しながら実施する。 令和3年度も新型コロナウイルス感染症の状況を確認しながら、事業を実施していく。	

事業名	重点目標	5 積極的な身体活動と運動習慣の形成
シルバーポイント(長寿応援ポイント)事業	Ⅱ 地域の環境や社会資源を活用した健康づくり	
事業の目標	分野別の目標	
新規登録者数4,800人		
区の健康づくりの目標		
事業の対象者		単年度事業・継続事業
さいたま市内に住所を有する65歳以上の方		
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>新規登録者数4,800人を達成するため以下のPRを実施</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自治会回覧板の活用 ・介護保険被保険者証、後期高齢者医療保険者証の発送時にチラシの同封 		
取組の成果		
令和2年12月7日時点で新規登録者数1,363人		
新型コロナウイルス感染症の影響		
これから活動しようとする人やすでに活動している人に影響を及ぼしている。		
課題	コロナ禍が終息した場合の今後の方向性	
事業をPRする方法が枯渇してきている。	より多くの高齢者に参加していただけるよう、引き続きPRを実施していく。	
	コロナ禍が終息しない場合の今後の方向性	
	事業の在り方を検討する必要がある。	

事業名	重点目標	2 循環器疾患・糖尿病の予防と早期発見・早期治療の推進
ますます元気教室	Ⅱ 地域の環境や社会資源を活用した健康づくり	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		分野別の目標
高齢者が自立した生活機能を維持し、できる限り要介護状態等にならないように、各種体操や簡単な運動・栄養改善・口腔ケア、認知症予防等の講習を行い、高齢期の生活全般にわたる必要な知識を習得するとともに、いきいき百歳体操等を行う通いの場における自主グループ化を目指します。また、この活動を継続することで、社会参加や地域づくりにつながるよう支援します。		区健康づくりの目標
事業の対象者	単年度事業・継続事業	
市内在住の65歳以上で教室に関心のある方	継続事業	
事業を展開する上で協働した課所、機関、団体		
教室運営委託事業者、地域包括支援センター(シニアサポートセンター)、各区高齢介護課、各公民館、自治会館、学校、介護老人保健施設等		
取組の内容		
市内59公民館、自治会館、学校、介護老人保健施設などを会場とし、介護予防に効果のある、おもいを使った「いきいき百歳体操」の運動方法学ぶとともに、ロコモ予防、フレイル予防、認知症予防など幅広く、介護予防の知識を学ぶ教室を開催しています。また、教室終了後は、「いきいき百歳体操」を高齢者が身近な場所で自ら継続して行う自主グループ活動を推進しています。		
		
取組の成果		
アンケートでは、「とても満足」、「満足」との回答や、いきいき百歳体操の体験が役に立ったとの回答が多いことから、概ね好評をいただいていると考えています。また、教室終了後に、いきいき百歳体操のボランティア活動に興味を持ち、いきいき百歳体操の自主グループ支援を行う「いきいきサポーター」の養成講座を受講する方が多くいることから、一定の成果が上がっていると考えています。		
新型コロナウイルス感染症の影響		
開催見合わせをした時期もありましたが、令和2年12月現在、人数制限、換気、参加者同士の交流会の中止等のプログラム変更等、感染予防策を実施して開催しています。		
課題	コロナ禍が終息した場合の今後の方向性	
地域の状況により、定員に満たない教室もあること、全体として、参加者数が減少傾向にあることが課題と考えています。	教室の定員制限を緩和するとともに、教室終了後も地域で自主的に介護予防に取り組むことができるよう、いきいき百歳体操の活動等を行う通いの場への参加を積極的に支援していきます。	
	コロナ禍が終息しない場合の今後の方向性	
	高齢者の身体活動量の減少を防止する観点から、感染症対策に留意しつつ、ますます元気教室等の介護予防教室を実施するとともに、体操等の動画等を活用した取組を推進していきます。	

事業名		分野別の目標	5 積極的な身体活動と運動習慣の形成
すこやか運動教室	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
事業の目標			
高齢者の健康維持・増進、運動の習慣化を図り、生きがいを保持し、自立した生活を営むことができるように支援します。			
	区健康づくりの目標		
事業の対象者	単年度事業・継続事業		
概ね65歳以上で比較的健康な高齢者	継続事業		
事業を展開する上で協働した課所、機関、団体			
地域運動支援員、教室運営委託事業者、各区高齢介護課			
取組の内容			
運動器具(すこやか遊具)が設置されている、市内33か所の公園や小学校等において、事業者が講師を務める運動教室やボランティアの地域運動支援員による運動や体操などの自主活動を行っています。			
西区:プラザ中央公園、滝沼川第2遊水地、植水公民館 北区:領家中央公園、稲荷第二公園、本郷第六公園 大宮区:大平公園、寿能公園、山丸公園 見沼区:東大宮中央公園、青葉南公園、観音寺下公園 中央区:与野公園、与野中央公園、大戸公園、八王子公園 桜区:新開小学校、田島氷川公園、千貫樋水郷公園 浦和区:調公園、針ヶ谷小学校、鹿島台公園 南区:谷田小学校、浦和競馬場、神明丸公園 緑区:三室シルバーワークプラザ、東浦和中央公園、美園臨時グラウンド、尚和園、松芝公園 岩槻区:槻寿苑、岩槻文化公園、慈恩寺親水公園			
取組の成果			
すこやか遊具が設置されている市内33か所の公園や小学校等にて、事業者による教室や地域運動支援員による自主活動を定期的に開催することで、体力の向上が期待できる。また、自ら日常的に公園等に通うことで、高齢者自身にとって身体を動かす習慣化にもつながることから、地域の仲間との交流も兼ねた通いの場として、介護予防につながる取組となっている。			
新型コロナウイルス感染症の影響			
ボランティアの地域運動支援員による自主的な運動や体操を行う会場、事業者への委託により運営する会場いずれも8月まで実施を見合わせ、9月以降から順次再開することとした。			
課題	コロナ禍が終息した場合の今後の方向性		
専門知識を有する委託事業者による教室運営を継続する一方、ボランティアの地域運動支援員による住民が主体となった自主的な教室の運営を展開していく必要がある。	高齢者の運動習慣の定着を図るため、引き続き地域運動支援員の養成及びフォローアップを行い、地域における自主的な活動を積極的に推進していきます。		
	コロナ禍が終息しない場合の今後の方向性		
	ソーシャルディスタンスの確保、手指消毒、マスクの着用等の感染対策を講じつつ、教室を開催していきます。なお、感染状況によっては、国・県、市の方針等を踏まえ、事業の実施の可否も含めて対応していきます。		

事業名		3 生涯を通じた歯と口腔の健康の維持・向上
健口教室・健口づくり交流会	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
事業の目標		分野別の目標
高齢者の口腔機能向上のための接触・嚥下機能と栄養に係る介護予防に資するプログラムを実施し、自立支援を図ります。さらに、公園や参加者同士の学び合いの機会となる「健口」に関する交流会を開催します。		
	区健康づくりの目標	
事業の対象者		単年度事業・継続事業
市内在住の65歳以上の方で教室に関心のある方		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、埼玉県歯科衛生士会、埼玉県栄養士会、各区高齢介護課		
取組の内容		
<p>1. 健口教室 3日間1コースとし、1回120分程度、10区それぞれ、2コース実施。歯周病と全身の病気との関係、口腔ケアの必要性、咀嚼力と認知症の関係、「食べること」の意義、低栄養状態と関連した課題とその解決法、バランスの良い食事の摂り方、食材選び及び調理法の工夫等に関する講義・演習を行います。</p>  <p>2. 健口づくり交流会 健口教室終了後に、歯科医師、管栄養士による高齢者向けのフレイル予防と口腔機能向上をテーマにした講演を行い、さらに「健口」をテーマに参加者と歯科医師、歯科衛生士、管理栄養士との意見交換を行います。</p>		
取組の成果		
健口教室では、参加者へのアンケートにて「専門職の話が聞けて良かった。」「お口のことや食事のことが大切だと改めて感じた。」等の意見をいただくなど、口腔ケアや栄養の知識を学び、自宅でも実践いただくことで、介護予防の取組に一定程度効果があったものと考えます。健口づくり交流会は、新型コロナウイルス感染拡大により開催を中止しています。		
新型コロナウイルス感染症の影響		
6月から8月まで予定していた健口教室1コース目の開催を全ての区で中止しました。10月以降の2コース目については、参加人数の制限、教室開催時間の短縮等の対応を行いました。健口づくり交流会については、高齢者同士の交流を前提としたイベントであり、感染対策上の理由から実施が困難と判断し、令和2年度の開催は中止としました。		
課題	コロナ禍が終息した場合の今後の方向性	
健口教室については、地域により、定員に満たない教室もあったため、教室の周知とあわせて、より多くの住民が集まりやすい会場での開催を検討するなどの工夫が必要です。また、歯科と栄養の内容を一体的に伝えていけるよう教室内容を見直す必要があります。	教室の定員制限を緩和し、口腔体操の再開や参加者同士のグループワークの新たな導入とあわせて、歯科衛生士と栄養士が連携して、参加者が口腔と栄養の内容を一体的に学ぶ内容なども検討していきます。	
	コロナ禍が終息しない場合の今後の方向性	
	ソーシャルディスタンスの確保、手指消毒、マスクの着用等の感染対策を講じつつ、教室を開催していきます。なお、感染状況によっては、国・県、市の方針等を踏まえ、事業の実施の可否も含めて対応していきます。	

<p>事業名</p>	<p>重点目標</p>	<p>4 1日3食バランスのとれた食生活の推進</p>
<p>健康づくり協力店普及促進事業</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>分野別の目標</p>
<p>事業の目標</p>		
<p>市民が飲食店等から食生活に関する情報等を受けることにより、自ら健康づくりを推進することができるよう、飲食店等におけるバランスメニューの提供および健康情報の発信の促進を図る。</p>		
		<p>区の健康づくりの目標</p>
<p>事業の対象者</p>		<p>単年度事業・継続事業</p>
<p>市内の飲食店及び弁当・惣菜販売店等</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>市内の飲食店及び弁当・惣菜販売店等、さいたま商工会議所</p>		
<p>取組の内容</p>		
<p>○年間を通じて、協力店の新規指定、市ホームページによる情報発信等を実施。 ○9月・10月、店舗支援員が指定店舗を巡回し、市ホームページの掲載内容を確認し、必要に応じて更新。 ○2月、指定店舗へ状況確認のためのアンケートを送付(予定)。 ○市民へ健康づくり協力店の周知を図るため、市ホームページでの周知のほか、区ごとに健康づくり協力店の店舗名、住所、地図等を記載したポスターを新たに作成。 今後、各区保健センターへポスターの掲示を依頼(予定)。</p>	<p>全区共通ポスター</p>  <p>各区の店舗情報ポスター(中央区版)</p> 	
<p>取組の成果</p>		
<p>・健康づくり協力店指定店舗数 63店舗(R2年3月末)⇒71店舗(R2年11月末) 令和2年4月以降、1店舗の辞退、2店舗の取り消し。⇒11店舗の新規増加</p>		
<p>新型コロナウイルス感染症の影響</p>		
<p>例年、店舗支援員による指定店舗巡回は6月の食育月間に実施していたが、飲食店等が営業の自粛や縮小をしていたため、巡回時期を9月・10月に変更をした。</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>市民の健康づくりのための食環境を整備するため、指定店舗を増やす必要がある。また、今後も指定店舗へ、店舗支援員の巡回指導や状況確認アンケート調査を実施し、精度管理を行っていく必要がある。</p>	<p>引き続き、市民の健康づくりのための食環境を整備していく。</p>	
	<p>コロナ禍が終息しない場合の今後の方向性</p>	
	<p>引き続き、市民の健康づくりのための食環境を整備していく。</p>	

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
8020歯の健康教室	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			
・正しい歯のみがき方を身に付けさせる ・歯・口の健康に関する意識の啓発を図る			
	区健康づくりの目標		
事業の対象者			単年度事業・継続事業
市立全小学校の第1・2・3学年の児童と保護者			継続事業
事業を展開する上で協働した課所、機関、団体			
さいたま市歯科医師会、埼玉県歯科衛生士会			
取組の内容			
新型コロナウイルス感染症のため、事業の実施を中止した。			
取組の成果			
新型コロナウイルス感染症の影響			
感染拡大の影響を受け、今年度は事業を中止し、次年度へ延期する形をとった。			
課題	コロナ禍が終息した場合の今後の方向性		
次年度以降、可能な限り例年どおりの実施を考えているが、感染拡大予防のため、3学年合同の実施や会場、歯みがき実習等、実施方法について見直しが必要と考える。 口腔ケアは感染症予防の対策につながるため、歯・口の健康づくりについて別の形態での周知も同時に考えてしていく必要がある。	可能な範囲で、例年どおりに近い形態で実施。		
	コロナ禍が終息しない場合の今後の方向性		
	会場、内容等の見直し。		

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
公民館介護予防事業	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
			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			
いきいき長寿推進課及び各区の高齢介護課、公民館が連携し、高齢者向け介護予防普及啓発事業を展開する。			
	区健康づくりの目標		
事業の対象者	単年度事業・継続事業		
65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			
各区の高齢介護課、いきいき長寿推進課等			
取組の内容			
本市の地域的課題の一つである高齢者支援に対応する事業を行い、もって市民の教養の向上、健康の増進等に寄与することを目的として、「介護予防・日常生活支援総合事業(新しい総合事業)」の一環である「介護予防普及啓発事業」に関する教室を、区高齢介護課、いきいき長寿推進課及び各公民館による主催並びに生涯学習総合センターの協力により、開催します。			
1 生きがい健康づくり教室 介護保険制度、防犯、防災、健康などさまざまなテーマを、講座、ワークショップ、体験学習、世代間交流など公民館で従来実施してきた介護予防教室の形式で学び、高齢者の生きがいづくり、健康づくりを目的とした教室を実施しています。			
2 ますます元気教室 各種体操や簡単な運動・栄養改善・口腔ケア、認知症予防等、高齢期の生活全般にわたる必要な知識を複合的なテーマで学び、自主グループ化を目指し、介護予防活動を継続できるように支援することで、高齢者が自立した生活機能を維持し要介護状態等になることをできる限り防止することを目的とした教室を実施しています。			
取組の成果			
令和元年度実績 生きがい健康づくり教室 参加者数(延べ人数) 44,677人 ますます元気教室 参加者数(延べ人数) 12,850人			
新型コロナウイルス感染症の影響			
〇いくつかの事業を新型コロナウイルス感染症拡大防止のために中止とした			
課題	コロナ禍が終息した場合の今後の方向性		
男性の参加が少ない	〇男性も参加したくなるようなカリキュラムを検討する。 〇参加者の安全面に配慮しながら講座を運営していく。 〇動画等による事業の実施をする。		
	コロナ禍が終息しない場合の今後の方向性		
	〇男性も参加したくなるようなカリキュラムを検討する。 〇参加者の安全面に配慮しながら講座を運営していく。 〇動画等による事業の実施をする。		