

事業名	重点目標		1 がんの予防と早期発見の推進											
市民公開講座	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		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			4 1日3食バランスのとれた食生活の推進											
科学な根拠に基づく食と栄養の指導や支援を通じて、県民の公衆衛生の向上に寄与する	分野別の目標													
			三食しっかり		いっしょに楽しく		確かな目をもって		まごころに感謝		食文化や地の物			
			(重点)朝食	食生活	バランス	(重点)共食	行事作法	食の安全・食中毒	食品表示	食料備蓄	あいさつ	感謝・資源・環境	農林漁業	郷土料理
事業の対象者			単年度事業・継続事業											
さいたま市民および埼玉県民			継続事業											
事業を展開する上で協働した課所、機関、団体														
埼玉県栄養士会独自														
取組の内容														
<p>浦和区を中心に開催(栄養士会の事務局を会場とするため)          食事(栄養)の状要請を知ってもらいながら、身近なところで栄養相談などを気軽に聞ける場所を提供している。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・栄養に関する講話30分程度</li> <li>・無料栄養相談</li> <li>・骨密度測定 など</li> </ul> <p>各回テーマ(予定含む)</p> <p>第1回 4月5日(水)認知症を予防しよう!(楽しく脳トレ)</p> <p>第2回 6月7日(水)食中毒に気をつけよう</p> <p>第3回 7月5日(水)熱中症にならないために</p> <p>第4回 8月5日(土)“栄養の日”のイベント</p> <p>第5回 9月6日(水)上手な食材のストック方法</p> <p>第6回 10月4日(水)腸内環境を整えて免疫力アップ</p> <p>第7回 11月1日(水)血糖値が高めの方のかたへ</p> <p>第8回 12月6日(水)上手なたんぱく質の摂り方</p> <p>第9回 2月7日(水)骨粗しょう症を予防しよう!</p> <p>第10回 3月6日(水)日本人のためのがん予防法</p>														
取組の成果														
<p>参加人数は5~15名程度          毎月参加されている方もいらっしゃる。サロンのような役割も果たしている。</p>														



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											
(1)生活習慣改善・定着事業 (2)会員事業所向け健康診断の実施 (3)メンタルヘルス検定の実施	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		6 睡眠と休養の確保、ストレスの解消											
(1)減塩・適塩の周知による市民のQOL向上 (2)会員事業所従業員の健康増進 (3)活力ある職場づくり、健康経営の実践支援、働く人の心身不調の未然防止													
三食しっかり		いっしょに楽しく		確かな目をもって			まごころに感謝		食文化や地の物				
(重点)朝食	食生活	バランス	(重点)共食	行事作法	食の安全・食中毒	食品表示	食料備蓄	あいさつ	感謝・資源・環境	農林漁業	郷土料理	行事食・	(重点)協働
○	○	○				○				○			○
事業の対象者		単年度事業・継続事業											
市民、会員事業所の従業員等		継続事業											
事業を展開する上で協働した課所、機関、団体													
(1)適塩・血圧対策推進協議会、協定締結先の大学、会員事業所 (2)浦和医師会、大宮シティクリニック、レインボークリニック、川口総合病院 (3)大阪商工会議所													
取組の内容													
<p>(1)「ナト・カリ調味料」を使用した共同商品開発 ・会員事業所と人間科学総合大学との協同により「ナト・カリ調味料」を使用した適塩商品を開発し、販売した。 ・適塩の普及啓発を目的に適塩取扱店(サポーター)登録の拡大と紹介等を行っている。 ・地元の農作物を使用した適塩商品の開発と販売。</p> <p>(2)会員事業所向け健康診断の実施 ・指定の健診機関で、一般的健康診断、生活習慣病健診、人間ドッグ、PET健診が受信できる</p> <p>(3)メンタルヘルス・マネジメント検定試験の実施 ・毎年3月と11月に試験を実施。</p> <p>(4)健康経営に関する啓発活動 ・当所として健康経営優良法人の認定を受けている。 また、会員事業所に対して健康経営の実践に向けた普及・啓発活動を推進している。</p>													
取組の成果													
<p>(1)令和4年度の「ナト・カリ調味料」を活用した商品開発事業所3社、3商品の開発と販売。</p> <p>(2)令和4年度の会員事業所向け ①健康診断255事業所、1338名 ②PET健診25事業所、74名 ③ストレスチェックサービス295名</p> <p>(3)令和4年度のメンタルヘルス・マネジメント検定受験申込者数3750名</p>													

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
未治療者に対する受診勧奨 (0次、一次、二次)	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		
健診結果から、血圧、血糖、脂質が高値で、同3疾病のレセプトが出現していない者に対し、受診勧奨を行い医療へつなげる。		
事業の対象者		
全国健康保険協会が健診結果を保有する被保険者		継続事業
事業を展開する上で協働した課所、機関、団体		
埼玉県内の生活習慣病予防健診実施機関 加入事業所(主)及び労務管理者		
取組の内容		
<p>1. 0次勧奨 全国健康保険協会埼玉支部が契約する生活習慣病予防健診実施機関が、健診当日または健診結果送付時に受診勧奨を行う。 (1)実施状況 受診勧奨実施機関数:52 受診勧奨実施者数:2,024人 (2)勧奨基準値 収縮期180 拡張期110 空腹時血糖160 HbA1c8.4</p> <p>2. 一次勧奨 基準値以上の者へ文書による勧奨を行う。 (1)実施状況 受診勧奨実施者数:13,031人 (2)勧奨基準値 収縮期160 拡張期100 空腹時血糖126 HbA1c6.5 LDL180</p> <p>3. 二次勧奨 重症域の者へ文書または電話による勧奨を行う。 (1)実施状況 受診勧奨実施者数:文書2,948人 電話1,368人 (2)勧奨基準値 収縮期180 拡張期110 空腹時血糖160 HbA1c8.4 LDL180</p> <p>※実施状況:令和5年9月末現在</p>		
取組の成果		
0次勧奨は、健康意識の高いタイミングである健診日当日に受診勧奨を行うことができている。さらなる拡大が必要と考えている。また、令和4年度の0次勧奨の効果については、令和5年度の健診結果等により検証していく予定である。		

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
皆なのスポーツ・健康フェア	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												
健康づくりに自ら取り組む住民を増やして元気な地域にすることを旨とする。	三食しっかり			いっしょに楽しく	確かな目をもって			まごころに感謝		食文化や地の物			
	(重点) 朝食	食生活	バランス	(重点) 共食	行事作法	食の安全・食中毒	食品表示	食料備蓄	あいさつ	感謝・資源・環境	農林漁業	郷土料理・行事食	(重点) 協働
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>										<input type="radio"/>
事業の対象者		単年度事業・継続事業											
主に市内在住の子供から高齢者		継続事業											
事業を展開する上で協働した課所、機関、団体													
浦和駒場体育館、浦和区スポーツ振興会、浦和東部地区元気アップネットワーク、NPO法人Remind、福岡整形外科、埼玉県年金委員会、さいたま市ディスコン協会、よこかわ出張専門治療、埼玉市ソフトバレーボール連盟、埼玉県アメリカンフットボール協会、埼玉ライオンズ(車イス、バスケットボール)、領家1丁目自治会、領家1丁目太鼓保存会、南箇寿会													
取組の内容													
<p>日時: 令和5年8月27日 9時半から17時</p> <p>場所: 浦和駒場体育館</p> <p>内容</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・健康チェック・・・骨密度、体組成、握力、柔軟性など</li> <li>・相談コーナー・・・運動、栄養、食事、リハビリ、口腔、年金など</li> <li>・体験コーナー・・・スポーツ鬼ごっこ、ポッチャ・ディスコン、親子テニス交流、ヨガ、健康体操、スラックライン、キッズテニス、テニス交流会、ソフトバレー・フラバールバレー、フラッグフットボール、のびのび広場体験</li> </ul> <p>★車イスバスケットボール体験</p> <p>★大盆踊り大会</p> <p>★印1つと、他のプログラム1つ以上参加で飲み物+お菓子プレゼント</p> <p>令和5年11月26日にも今年度2回目を開催</p>													
取組の成果													
<p>残暑が厳しい中、300名ほどの参加があった。</p> <p>領家1丁目自治会の協力が得られた。</p>													

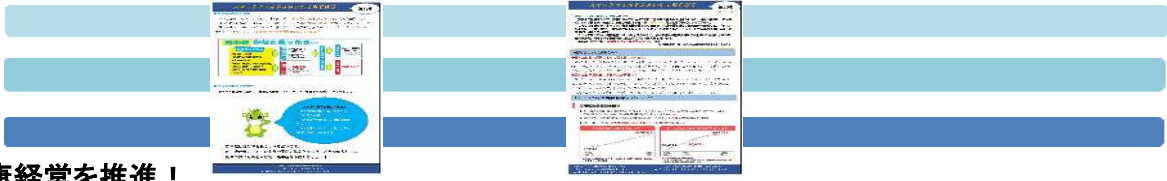
事業名	重点目標	2 循環器疾患・糖尿病の予防と早期発見・早期治療の推進										
1. 10区合同リーダー研修会、リーダー研修会、グループ伝達講習会 2. 委託事業(日本食生活協会、埼玉県、各区公民館) 3. 食育推進事業	I 若い世代から、健康づくりを意識した生活スタイルの獲得	4 1日3食バランスのとれた食生活の推進										
事業の目標	II 地域の環境や社会資源を活用した健康づくり	分野別の目標										
地域における食育推進の担いとして健全な食生活を実践伝達を実施する食育活動の輪を広げていく。												
三食しっかり		いっしょに楽しく	確かな目をもって	まごころに感謝		食文化や地の物						
(重点)朝食	食生活	バランス	(重点)共食	行事作法	食の安全・食中毒	食品表示	食料備蓄	あいさつ	感謝・資源・環境	農林漁業	郷土料理・行事食	(重点)協働
○	○	○	○		○	○		○		○	○	○
事業の対象者		単年度事業・継続事業										
会員、市民(学童から高齢者)		継続事業										
事業を展開する上で協働した課所、機関、団体												
さいたま市保健所地域保健支援課、さいたま市役所保健衛生総務課、各区保健センター、各区公民館												
取組の内容												
<p>1 「食品衛生について」と食品衛生法に基づいてさいたま市保健所食品衛生課職員の講義、食中毒はどのように防げる？のと食中毒の事例を列挙、それについてどの様にしたら防げるか各予防と処置の方法、告知、食中毒予防3原則菌を「つけない・増やさない・やっつける」の正しい知識を身につけ、健やかな食生活を送りましょうと日々の予防厳守の大切さを受講。長寿のための食事学は高血圧予防や管理に栄養成分表示を活用し減塩に努め、外食中食の際はスマートミール(バランスのとれた食事「健康な食事、食環境」認証店舗があると伝え、外出の際は注視をと伝えました。親子の食育、生活習慣病予防(高血圧予防、糖尿病予防、脂質異常症、フレイル予防)行事食について、レシピ、講義を会員に伝達できました。一部調理実習を再開しました。</p> <p>2 若者世代の教室では県立大宮高校生徒対象に、健康的な生活にはバランスのとれた生活習慣と食生活を心がけ、BMIで適正体重、肥満度チェックをし適正体重を維持しましょうと伝え、調理実習となりました。働き世代の教室は30代40代の参加もあり、バランス食の大切さを知り、今後食事、健康づくりの参考にしますと感想でした。夏休み子供クッキング2件、親子料理教室3件共に応募多数で、人数制限もあり、今後の課題。夏休み育ち盛りの子供のおやつ作り、子どもと共に話し合っコミュニケーションを深め、折々に一緒に作ります。また開催をと要望がありました。生活習慣病予防のための食生活改善支援事業では課題多数順次進行し特定健診の必要性、メタボリックシンドロームの説明と係る予防については適正体重とBMI肥満度チェックをし適正体重維持にバランスガイドを活用してくださいと説明しました。また、献立の味噌汁を塩分測定器で測定。薄味を確認し6gの塩を表示、舌と目で塩分を確認してもらい、食材については一部地元農家さんより調達し地産地消に寄与できました。公民館文化祭は3館の協力でした。(おしるこ、甘酒、焼き芋、五目御飯の提供)</p> <p>3 生活習慣病予防教室(高血圧予防3件(内1件は1月25日開催予定)バランス食(1月29日予定)) 高齢者食育 : (フレイル予防2件(12月13日予定、1月24日予定)高血圧予防減塩では1日あたり食塩摂取量目標量は、男性7.5g未満、女性6.5g未満で世界保健機関(WHO)では5g目標です。現在は食塩摂取量の目標値には達していません。徐々に塩分使用量を減らし薄味に慣れて美味しく感じるようになりますと伝え、酸味や香味野菜を活用し減塩の献立に思いのほか減塩を感じずに食しましたと評価でした。</p>												
取組の成果												
<p>地域市民、会員の協力を得て、新型コロナ感染防止に準じ事業を推進してきました。年間を通して食中毒多発の中注意喚起でき、食の安全安心を提起できた。委託事業多く生活習慣病予防の必要性について若者世代から高齢者世代までに適正体重を維持しましょう等々食を通しての健康づくりの輪を広げられた。</p>												



令和5年度 ヘルスプラン21(第2次)に関する事業の取組事例(さいたま市4医師会連絡協議会)


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		
2023年度さいたま市成人保健事業	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		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		
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		5 積極的な身体活動と運動習慣の形成		
各種がん検診・特定健診を通して、疾病の早期発見と治療開始に努め、メタボリックシンドローム該当者に対して特定保健指導を実施し、疾病の重症化予防を推進するとともに、市民公開講座の開催により、疾患への理解を深め、発症予防の重要性を理解する。		6 睡眠と休養の確保、ストレスの解消			
	事業の対象者	単年度事業・継続事業			
さいたま市民	継続事業				
事業を展開する上で協働した課所、機関、団体					
さいたま市4医師会、さいたま市保健所地域保健支援課、さいたま市生活福祉部国保年金課					
取組の内容					
<p>1. 胃がん検診(2024年3月31日時点で40歳以上の方)</p> <p>2. 肺がん・結核検診(2024年3月31日時点で40歳以上の方)</p> <p>3. 大腸がん検診(2024年3月31日時点で40歳以上の方)</p> <p>4. 乳がん検診(2024年3月31日時点で40歳以上の女性で前年度未受診の方)</p> <p>5. 子宮がん検診(2024年3月31日時点で20歳以上の女性、40歳以上は前年度未受診の方、子宮体がん検診は40歳以上の方)</p> <p>6. 前立腺がん検診(2024年3月31日時点で50歳～80歳の男性。前年度未受診の方)</p> <p>7. 骨粗しょう症検診(2024年3月31日時点で40歳、45歳及び50歳～80歳の女性で、50歳以上は前年度未受診の方)</p> <p>8. 肝炎ウイルス検診(2024年3月31日時点で40歳以上で、前年度以前に検診を受けたことのない方)</p> <p>9. 女性のヘルスチェック(2024年3月31日時点で18歳～39歳の女性)</p> <p>10. のびのび健診(特定健康診査)(さいたま市国民健康保険に加入している本人、家族で2024年3月末年齢40歳～74歳の方)</p> <p>11. 国保健康診査(さいたま市国民健康保険に加入している本人、家族で2024年3月末年齢35歳～39歳の男性)</p> <p>12. 後期高齢者健康診査(さいたま市在住で75歳以上の者および心身障害者で65～74歳で後期高齢者医療制度に加入している方)</p> <p>13. 特定保健指導(動機付け支援) メタボリックシンドローム該当者に対して健診結果説明時に実施。</p> <p>14. 高血圧性疾患重症化予防、糖尿病腎症重症化予防、生活習慣病重症化予防</p>					
取組の成果					
	受診率(R4)	精密検査受診率(R3)	がん発見者数		受診者数(R4)
胃がん検診	20.4%	81.6%	12人	前立腺がん検診	20,181人
肺がん検診	27.8%	82.1%	72人	骨粗しょう症検診	26,274人
大腸がん検診	24.5%	65.0%	248人	肝炎ウイルス検診	9,394人
乳がん検診	19.7%	94.8%	106人	女性のヘルスチェック	8,153人
子宮頸がん検診	26.8%	76.1%	16人		
	受診率(R3)				
特定健康診査	34.9%				
特定保健指導	28.6%				
後期高齢者健康診	31.8%				


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
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	II 地域の環境や社会資源を活用した健康づくり		
楽しみながらウォーキングする機会を増やすことで、運動習慣を身に付け、ライフステージに応じて自ら継続的に健康づくりに取り組むことができる意識の醸成を目指します。	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		
18歳以上の市民及び市内事業所在勤者	継続事業		
事業を展開する上で協働した課所、機関、団体			
ウエルシア薬局株式会社、スポーツクラブNAS株式会社、さいたま観光国際協会、全国健康保険協会埼玉支部、第一生命保険株式会社、株式会社ツクイ・ツクイケアコミュニティ			
取組の内容			
<p>・体組成測定会の実施                  タニタ体組成計で体重・BMI・筋肉量・筋肉のバランス等を計測することが出来る測定会を実施した。スポーツクラブのトレーナーを招いた運動指導ブースや、民間企業・医療機関と協働した健康相談ブースを設置し、健康啓発を行った。</p>			
取組の成果			
令和5年11月20日時点において累計参加者数45,763人である。			
課題	今後の方向性		
若年層世代の継続参加の少なさ、分析に利用できるデータの少なさ、利用者の増加による事業費の増加が課題である。	課題を解決すべく令和5年12月にアプリのリニューアルを行った。今後はSNSやオンライン広告などで若年層世代の参加を促し、継続的に参加いただけるよう定期的なイベントの開催や、ウォークラリーなどといった楽しみながら健康づくりに取り組める機能を充実させていく。		

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、部局を越えた連携により、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の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			
さいたま健幸ネットワーク加入団体84企業・団体(令和5年11月末現在)、健康経営埼玉推進協議会 大塚製薬株式会社(令和5年度第1回健幸セミナーを共催で実施)			
取組の内容			
<p><b>①メルマガ「スマートウエルネスさいたまNEWS」配信！</b> 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5年度は、「熱中症」、「認知症と介護予防」をテーマにメール配信しました。</p>  <p><b>②健康経営を推進！</b> 埼玉県、保険者等で構成する「健康経営埼玉推進協議会」に参画し、広域で健康経営の普及・啓発を行いました。</p> <p><b>③健幸セミナーを実施！</b> 市内企業・団体に向けた「健康経営」についての情報共有と意見交換の場として、「さいたま健幸ネットワーク健幸セミナー」を行いました。</p>			
取組の成果			
<ul style="list-style-type: none"> <li>・さいたま健幸ネットワーク加入企業・団体 83団体(R5. 3月末)⇒84団体(R5. 11月末)</li> <li>・さいたま市健康経営企業認定 56企業(R5. 3月末)⇒62企業(R5. 11月末)</li> </ul>			
課題	今後の方向性		
市内企業・団体のさいたま健幸ネットワーク加入促進及び、健幸ネットワーク加入企業間における円滑な情報交換の場の提供。	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。 健幸セミナーは、健幸ネットワーク加入企業間における円滑な情報交換の場の提供に努めるという趣旨から、集合形式で開催をし、グループディスカッションやセッションを多く取り入れるようにする。		




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
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			
受診勧奨・保健指導のハイリスクアプローチ、また、教室等のポピュレーションアプローチにより、対象者の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、以下に該当する者 (1)受診勧奨:糖尿病の未受診者・受診中断者 (2)保健指導:糖尿病性腎症で通院する患者のうち、重症化するリスクの高い者 (3)フォロー教室:糖尿病性腎症重症化予防対策事業の修了後4年目以降の対象者と、そのうち後期高齢者医療制度への移行者 (4)病態別教室:糖尿病予防に関心がある者	継続事業		
事業を展開する上で協働した課所、機関、団体			
(1)受診勧奨及び(2)保健指導: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130協力医療機関(4)保健センター			
取組の内容			
<p>(1)受診勧奨 特定健康診査等のデータから糖尿病性腎症の疑いがあるが、医療機関未受診の者と、糖尿病腎症で通院歴があるが受診を中断している者に対し、文書及び電話による受診勧奨を行う。</p> <p>(2)保健指導 糖尿病性腎症で通院中で、病期が第2期、第3期及び第4期のハイリスク者と思われる者で、本人が参加を希望し、かかりつけ医が推薦した者に対し、電話及び面談による保健指導を実施する。</p> <p>(3)フォロー教室 保健指導修了後4年目以降の対象者と、そのうち後期高齢者医療制度への移行者に対し、後期高齢者医療の担当と一緒にフォロー教室を実施する。</p> <p>(3)病態別教室 糖尿病予防に関心がある者に対し、保健センターで健康教室を実施する。</p>		<p>(2)保健指導内容</p>	
取組の成果			
<p>(1)受診勧奨:未受診者824人、治療中断者133人に対して文書勧奨を行い、その後、電話勧奨を実施した。</p> <p>(2)保健指導:1,593人の対象者に通知を送付し、参加を希望した対象者のうち、130協力医療機関のかかりつけ医が推薦した144人(昨年度132人)と継続支援を希望した41人、計185人に対し保健指導を実施中。</p> <p>(3)フォロー教室:国民健康保険加入の155人、後期高齢者医療保険加入の109人に案内を送付。参加者8人(国民健康保険3人、後期高齢者医療保険5人)に対し、教室を実施した。</p> <p>(3)病態別教室:9区において、実施中。11月16日現在、73人に対し、教室実施。</p>			
課題	今後の方向性		
保健指導の参加者数が減少しているため、協力医療機関を増やすための取組みをしていく。また、参加者は65歳以上が8割を占めており、生活習慣の改善の指導が難しい。糖尿病性腎症発症前の若い世代からの生活習慣の改善、糖尿病や合併症に対する知識の普及・啓発が必要である。	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引き続き実施する。		

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
高血圧性疾患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		
高血圧症や脂質異常症が重症化するリスクの高い者が、医療に結びつくとともに、保健指導を受けることにより、脳卒中、心臓病などの循環器疾患による死亡や要介護を予防し健康寿命の延伸を図るとともに医療費適正化を推進する。	区健康づくりの目標	
事業の対象者		単年度事業・継続事業
さいたま市国保加入者の内、特定健康診査の結果、検査値が次の基準に該当し、高血圧・糖尿病・脂質異常の治療をしていない者 (1)受診勧奨：Ⅰ度高血圧、Ⅱ度高血圧、Ⅲ度高血圧、かつ①脂質異常②尿たんぱく(+1)以上 ③HbA1c6.5%以上 ④喫煙 ⑤その他、特に受診勧奨が必要なリスクがある者 (2)保健指導：①高血圧症かつ脳血管疾患、心疾患等のリスクがある者 ②その他、特に指導を要すると市が認めた者 (3)病態別教室：高血圧予防に関心がある者		継続事業
事業を展開する上で協働した課所、機関、団体		
(1)、(2)さいたま市4医師会 (3)各区保健センター		
取組の内容		
<p>(1)受診勧奨 対象者へ通知文書を送付後、電話勧奨を行う。電話勧奨では、受診勧奨及び必要に応じて相談を行うとともに、未受診の理由及び今後の受診行動について確認する。</p> <p>(2)保健指導 対象者へ通知文書を送付後、電話・訪問にて保健指導を行い、受診のための相談及び支援を行う。その後、指導から約2か月間の受診確認を行い、未受診者に対して、電話にて訪問指導後の生活改善状況の確認及び相談等を実施する。</p> <p>(3)病態別教室 高血圧予防に関心がある者に対し、保健センターで健康教室を実施する。</p>	 <p>「自覚症状がない、特に気にしていない」「次の健診を受けてから考える」等の理由で受診していない者も多く、疾患の理解や受診の必要性の認識の低さが課題としてあげられる。</p>	
取組の成果		
(1)受診勧奨は対象者493人に対し文書の勧奨を行い、そのうち294人に電話での勧奨を実施した。 (2)保健指導は対象者254人に対し文書と電話による参加勧奨を行い、21人に訪問や電話での指導を実施した。 (3)病態別教室では、3区保健センターにて実施中。		
課題	今後の方向性	
「自覚症状がない、特に気にしていない」「次の健診を受けてから考える」等の理由で受診していない者も多く、疾患の理解や受診の必要性の認識の低さが課題としてあげられる。 また、高血圧は多くの循環器疾患の危険因子であり、疾病の発症や死亡に対する影響が大きい、そのリスクが認識されにくい疾患であることから、ハイリスクアプローチと共にポピュレーションアプローチが重要である。	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引き続き実施する。	


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
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とならないように、介護予防に関する体操、栄養改善・口腔ケア、認知症予防などの講習を行い、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、いきいき百歳体操などを行う通いの場における自主活動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	
市内に在住の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、コミュニティセンター、老人福祉センター、自治会館、介護老人保健施設、学校等		
取組の内容		
<p>市内59公民館、自治会館、老人福祉センター、学校等を会場とし、介護予防に効果のある、おもりを使った筋力トレーニング「いきいき百歳体操」の方法を学ぶとともに、フレイル予防、認知症予防など、介護予防の知識を幅広く学ぶ教室を開催しています。また、参加者が教室終了後に「いきいき百歳体操」を身近な場所で自ら継続して行うことができるよう、自主グループ活動の立ち上げを支援しています。</p>	 <p>おもりを使いたいいきいき百歳体操に取り組む参加者</p>	
取組の成果		
<p>参加者へのアンケートではほとんどの方から満足との回答を得られています。市の介護予防教室の中核的な取組として、参加者に他の介護予防教室を案内したり、介護予防ボランティアの「いきいきサポーター」の養成講座への参加を促したりする場にもなっており、介護予防のきっかけづくりとしての成果があると考えます。</p>		
課題	今後の方向性	
<p>地域の状況により、新規参加者が少ない会場があります。遠くて公民館会場に通えないという方もいらっしゃいます。公民館以外の場所で教室を開催することで、その地域でいきいき百歳体操の自主グループ立ち上げにつながることを期待できるため、学校の空き教室や民間施設を含めて多様な場で教室を開催できるよう、会場探しや会場確保に取り組む必要があります。</p>	<p>フレイル予防を推進するため、本教室をはじめとする各種介護予防教室や通いの場におけるいきいき百歳体操等の活動支援を関係各所と連携しながら継続していきます。</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 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
①リズム♪エクササイズ ②親子DEエンジョイ！キッズ体操 ③ボディバランス チェック	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	
<p>・若い世代から自身の健康を見直し、健康についての情報や運動を学ぶことができる。</p> <p>・自分の体の状況を知り、各世代に合わせて、健康維持できるよう知識を得る。</p>		<p>区の健康づくりの目標</p> <p>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。</p>
事業の対象者		単年度事業・継続事業
①18～59歳の男女、②2～3歳児とその保護者1名、③18歳以上の区民		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		
<p>①リズム♪エクササイズ</p> <p>日時：6月20日(火)9:30～11:30 参加者：8名 内容：体組成測定 運動指導・ストレッチ(運動指導員) 健康についての講話(保健師)</p> 	<p>②親子DEエンジョイ！キッズ体操</p> <p>日時：9月21日(木)9:30～11:30 参加者：5組(10名) 内容：体組成測定 運動指導・ストレッチ(運動指導員) 健康についての講話(保健師)</p>	<p>③ボディバランス チェック</p> <p>日時：10月5日(木)13:30～15:30 参加者：13名 内容：体組成測定 フレイル予防についての講話(保健師・管理栄養士・歯科衛生士)</p>
取組の成果		
<p>教室の内容について、「満足」「やや満足」と回答した人は100%で、「生活習慣を見直すきっかけになった」と回答した人は96%だった。「どちらかというで見直すきっかけにならなかった」と回答した人の理由としては、「すでに健康的な生活を送っている」、「すでに教室の内容を知っていたから」であった。①、②について参加者から体を動かす時間やきっかけがなかったが、講師の指導を受け体を動かせる機会を持てたことで、満足度は高かったと考える。③については、今年度より体組成測定後に講話の時間を設けたが、講話だけではなく、管理栄養士と歯科衛生士の講義と運動実技を入れたことで、生活の中に取り入れる具体的な内容を学ぶことができる機会になった。</p>		
課題	今後の方向性	
<p>・若い世代を対象にした教室開催のニーズは高くない。参加者の満足感はあるが、生活習慣を振り返る、健康についての情報を得る方法として、単発の教室開催以外の方法に重点を置けるとよいか。</p> <p>・教室での周知が有効な世代を対象にした教室開催を検討していくことが必要か。</p>	<p>・次年度以降の教室開催に向けたターゲットや内容の検討。</p> <p>・若い世代に向けた健康に関する情報提供、自身や家族等の健康を振り返るきっかけづくりをどのように発信していけるかの検討。</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														
「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		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														
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														
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。		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																
	区の健康づくりの目標		8 節度ある飲酒と未成年者の飲酒防止														
	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て続けたい、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																
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																	
なし																	
取組の内容																	
<ul style="list-style-type: none"> <li>「健康！ほっとステーション」は、西区役所保健センター窓口そばで健康情報の発信の場として、継続して運営している。</li> <li>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。(年11回更新)</li> <li>区のSNSやホームページ、健康なびで、先月の報告や今月の掲示案内を行っている。</li> <li>市民が自身で健康管理できるきっかけづくりのために、自由に使用できる自動血圧計を設置している。</li> <li>「健康！ほっとステーション」の周知および来庁者増加と、健康づくりに関する普及啓発を目的に、健康クイズラリーを実施。(年2回)</li> </ul>																	
<table border="1" style="width: 100%;"> <thead> <tr> <th colspan="2">年間計画</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> </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> </tr> <tr> <td>6月 食事をおいしく、バランスよく</td> <td>12月 誰でもできる感染症予防！</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> </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> </tr> <tr> <td>9月 気になるお腹～まさかメタボ！？～</td> <td>3月 災害時に気を付けたいカラダのコト</td> </tr> </tbody> </table>				年間計画		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 食事をおいしく、バランスよく	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 気になるお腹～まさかメタボ！？～	3月 災害時に気を付けたいカラダのコト
年間計画																	
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 食事をおいしく、バランスよく	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 気になるお腹～まさかメタボ！？～	3月 災害時に気を付けたいカラダのコト																
																	
取組の成果																	
<ul style="list-style-type: none"> <li>掲示内容に沿った持ち帰り用の資料は、テーマ終了近くには冊数が減数しており市民の手に渡っている。このことから、観覧した市民はテーマに興味を持ち、再度テーマを復習する、または知識を深めたいと健康の維持増進に興味をもったと考えられる。</li> <li>健康クイズラリーは、開催期間の早い段階で定員の7割の参加があり、参加者の92%が「今後の生活習慣を見直すきっかけになった」と回答していることより、健康への関心を高めることにつながったと考える。</li> </ul>																	
課題	今後の方向性																
<ul style="list-style-type: none"> <li>現在、掲示物が紙ベースで、作成や張替えに時間を要している。</li> <li>自動血圧計は65歳以上の利用が多かったが、クイズラリーの参加者は30代および50代が最も多かった。幅広い年代が関心をもつ掲載内容にする必要がある。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>継続して実施するにあたり、より迅速に、最新情報に差し替えができるように電子媒体での掲示を検討する。</li> <li>各世代が関心を持つ内容や、掲示方法を実施する。</li> </ul>																





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
おうちで簡単！身体メンテナンス ～すきま時間で身体が変わる～	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	
筋肉トレーニングを中心とした運動の方法や利点を知り、運動習慣の改善点を見つけることができる。 また、楽しく運動を体験し、運動への抵抗感を減らし、日常生活の中に運動を取り入れるきっかけを作る。		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。
事業の対象者	単年度事業・継続事業	
18～64歳の市民(妊婦、持病などで運動制限のある方は除く)	継続事業	
事業を展開する上で協働した課所、機関、団体		
取組の内容		
(1)日時 令和5年6月22日(木) AM9:30～11:30 令和5年11月16日(木) AM9:30～11:30 (2)会場 北区役所保健センター (3)内容 ・体組成測定 ・歯科衛生士による口腔ケア等に関する講義 ・管理栄養士による食事に関する講義 ・運動実技(自宅ですきま時間でできる筋力トレーニング・ストレッチ実技) ・がん検診の啓発 (周知方法) ・市報・ホームページ、区役所内およびプラザノースにポスター掲示、チラシ配布		
		
取組の成果		
各定員：15名とし、年2回実施。令和5年6月22日7名、令和5年11月16日5名の参加者があった。講師による無理なく継続しやすい運動実技の結果、参加者のアンケートでは、ご自身で決められた行動目標に向けて実行してみようと思った方は100%であり、その内、約86%の方が継続できそうとの回答が得られた。		
課題	今後の方向性	
若い世代の参加者が少なく、定員数も満たないため、引き続き、周知・実施方法について検討を要する。	区民の方が生活習慣(運動中心)の改善点を見つけるきっかけ作りと楽しく継続できる内容で引き続き、実施する。	

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
けんこうギャラリー ～北区発信！楽しく健康に！～	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がんやがん検診について知り、健診の重要性を理解する。 ②たばこの害について知る。 ③運動の重要性や具体的な方法について知る。 ④適切な食生活に関する知識を得る。 ⑤歯周疾患と生活習慣及びほかの疾患との関係について知る。	区の健康づくりの目標 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に促します。	
事業の対象者	単年度事業・継続事業	
プラザノース利用者、イトーヨーカドー利用者	継続事業	
事業を展開する上で協働した課所、機関、団体		
プラザノース、イトーヨーカドー大宮宮原店、コミュニティ課、高齢介護課		
取組の内容		
展示、リーフレット配布 ・北区民の健康に関する特徴の周知および、栄養、歯科保健、運動、禁煙、がん検診・特定健診受診、感染症予防、介護予防、災害への備えについての展示。 ・来場者には、リーフレット、ポケットティッシュ(特定健診・がん検診の受診勧奨)、うちわを配布。 <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;">   </div>		
取組の成果		
・プラザノース、イトーヨーカドー大宮宮原店の協力のもと、啓発のリーフレットの設置や掲示ができた。 ・3日間の開催で、542名の来場者に普及啓発品を配布し、啓発できた。 ・北区民の健康に関する特徴の周知および、栄養、歯科保健、運動、禁煙、がん検診・特定健診受診、感染症予防、介護予防、災害への備えについての関心を高めることができた。		
課題	今後の方向性	
・自らの生活習慣を振り返るきっかけとなるように、内容を検討していく。	地域の団体・組織等との連携を図り、区民が健康情報を得る機会を提供します。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
親子でトライ!! かけっこ教室	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		5 積極的な身体活動と運動習慣の形成
			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		
①対象者が、体組成測定をとおして自分の健康状態について知ることができる。 ②対象者が、望ましい生活・運動習慣について知り、親子で一緒にできる運動を経験することで行動変容のきっかけにすることができる。			
		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年生の親子(妊婦・運動制限ある方を除く)		継続事業	
事業を展開する上で協働した課所、機関、団体			
大宮アルディージャ			
取組の内容			
<p>【日時】令和5年7月1日(土)9:45～11:45                  【会場】大宮武道館 主道場                  【内容】                  ①体組成測定(保護者のみ)                  ②講義「体組成測定結果の見方について」:保健師                  ③運動実技「かけっこのこつ&amp;家族皆で楽しく走ろう!」:体育トレーナー(大宮アルディージャ)                  【周知方法】                  さいたま市ホームページ、市報さいたま、区役所健康啓発コーナーにて保健センター事業一覧を配布。</p>			
取組の成果			
<p>・申込定員15組30人に対し、13組28人参加。                  ・アンケートの結果、保護者の教室満足度は93.3%、運動習慣の大切さを理解できた方は73%であった。また、「親子で一緒に体を動かす経験が出来た」、「体組成測定についてもよい機会になった」との感想が複数あり、保護者自身の健康について振り返るきっかけとなったと感じられた。</p>			
課題	今後の方向性		
前年度より広い会場で実施。実技ではかけっこの距離がしっかりとれることが出来、異学年でも十分な運動量であった。定員組以上の申し込みがあり、キャンセル待ち3組、お断り1組あり、定員数増を検討する必要がある。 保護者の健康を振り返るきっかけづくりにはなっているが、日常生活で習慣となっているか、参加者の経過は追えていない状況。	引き続き、同会場で開催。今後は、定員数を15→20組と増やす。参加者に対し、参加後の運動習慣に関するアンケート実施を検討する。		



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	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			
自分の体について知り、生活習慣を見直すきっかけにする。フレイル予防についての教育をとおり、虚弱、要介護状態への移行を防ぐ。	区健康づくりの目標		
	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	
18歳以上の市民		継続事業	
事業を展開する上で協働した課所、機関、団体			
中央区役所高齢介護課			
取組の内容			
(1)日時 令和5年9月28日(木) 10:00~15:30 (2)会場 中央区役所保健センター (3)内容 ・体組成測定、結果説明 ・フレイル予防についての講義 ・保健師、歯科衛生士、管理栄養士、高齢介護課保健師による健康相談 (4)周知方法 さいたま市ホームページ、市報、チラシ、X(Twitter)、ポスター掲示、高齢介護課事業での案内			
取組の成果			
参加者:20代~90代、33名(定員40名) 教室内での健康相談:32件 アンケート結果にて、今後の生活を変えようと思った、すでに実施している、と回答した方は合わせて97% 「筋肉を増やせるようにウォーキングなど身近なところからやっていきたい」との声が聞かれ、自身の身体を振り返り、運動習慣等に繋がるきっかけにできたと思う。 定期的な体組成測定を望む声もあった。			
課題	今後の方向性		
①フレイル予防の講義を行ったこともあるが、若い世代の参加がほとんどなかったため、若い世代の参加につながる開催場所・内容を検討していく。 ②定員に満たなかったため、事業内容・周知方法についても検討を要する。	・今後は若い世代に向けた教室等に抱き合わせて実施を検討したい。 ・区民が主体的に健康づくり、生活習慣の見直しができるきっかけとなるよう継続して実施していく。		




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 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
第21回桜区区民ふれあいまつり ～子どもの笑顔！元気あふれる区民まつり～	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	
区ごとの特色を活かし子どもから高齢者まで気軽に楽しめるイベントとしての「区民ふれあいまつり」に参加した人に保健センターの周知と健康について考えるきっかけをつくる。		区の健康づくりの目標
		地域や他団体と「つながる」健康事業を展開する。
事業の対象者		単年度事業・継続事業
区民ふれあいまつりに来場された方		継続事業
事業を展開する上で協働した課所、機関、団体		
コミュニティ課(桜区区民まつり実行委員会)、明治安田生命		
取組の内容		
<ul style="list-style-type: none"> <li>・パンフレット等の配布による生活習慣病予防の普及啓発</li> <li>・ベジチェック・血管年齢測定を実施</li> <li>・乳がん触診モデルを使用したがん検診普及啓発</li> <li>・保健センター主催の健康づくり教室のPR</li> </ul>		
		
取組の成果		
<p>参加者(実):283名 参加者に楽しんでもらう工夫として、受付時に、住んでいる地域と年代の枠にシールを貼ってもらった。一番多かった層が、0～14歳で親子連れが多く参加されていた。その次は、75歳以上の後期高齢者となり、三世代が集う区民まつりであった。血管年齢測定やベジチェックなど自身の健康度を測る測定の催し物は人気があり、野菜の摂取について来場者の意識を高めるきっかけとなった。普段、保健センターを利用しない区民等にも、健康について考えるきっかけを与えることができた。</p>		
課題	今後の方向性	
保健センターブースにおいては、子ども向けの健康づくりの企画が少なかった。親子での参加者も多いため、家族みんなで健康づくりを意識して継続していけるような取組み方法の紹介などしていけるとよい。	参加者に保健センターの活動を知っていただき、健康づくりの意識を高めてもらうよい機会となるため、来年度も継続して事業を行っていく。また、参加者が大人数となるため、引き続き、関係機関や地域団体と協働して開催していく。	



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 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
浦和区「健康スポット」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	II 地域の環境や社会資源を活用した健康づくり	
<p>・幅広い世代が健康について関心を持つことができる。 ・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。</p>		<p>区の健康づくりの目標</p> <p>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</p>
事業の対象者		単年度事業・継続事業
浦和区役所・浦和区保健センターに来庁した方		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		
<p>・浦和区役所1階・浦和区保健センター1階にてそれぞれ設けている啓発コーナーを、「健康スポット」の名称でより多くの方が健康について関心を持てるよう運営している。 ・禁煙・歯と口の健康・食育・感染症予防・生活習慣病予防など、毎月時宜に合わせたテーマを設け、情報を発信している。 ・ポスターの掲示やチラシの配架だけでなく、テーマに合わせて啓発品セットを作成している。 ・毎月テーマが変わるごとに、健康スポットの紹介を浦和区役所SNSと健康なびにて発信している。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>		
取組の成果		
<p>毎月健康に関する内容のリーフレットと保健事業のチラシ等を入れた啓発品セットを400個/月配布することで、健康スポットに立ちよるきっかけとなっていると考えられる。</p>		
課題	今後の方向性	
<p>より興味・関心を持ってもらうことができるよう、掲示方法やSNSによる発信内容の検討が必要。</p>	<p>引き続き健康スポットを運営し、健康に関する情報発信を継続。</p>	

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
血糖値が気になる方のヘルシーレッスン♪	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	3 生涯を通じた歯と口腔の健康の維持・向上
事業の目標		4 1日3食バランスのとれた食生活の推進
・体組成測定による自身の身体の「見える化」により、健康状態を理解することができる。 ・糖尿病や歯周病の基礎知識や予防等について理解し、生活習慣改善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  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	
市内在住の18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		
なし		
取組の内容		
(1)日時 ①令和5年10月11日(水)10:00～11:10 (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 ・動画による体組成測定結果のみかた説明 ・糖尿病についてミニ講義 ・血糖値の急上昇を防ぐ食べ方についてミニ講義 ・糖尿病と歯周病予防の意外な関係についてミニ講義 (4)周知方法 市報・ホームページ・ポスター・チラシ・浦和区役所SNS		 
取組の成果		
24名定員のところ15名(40歳以上64歳以下:2名、65歳以上:13名)参加あり。アンケートで全ての参加者から自身の健康状態、糖尿病や歯周病の基礎知識や予防等について理解できた・やや理解できたと回答が得られた。		
課題	今後の方向性	
健康情報を継続して提供する機会を設けることは今後も必要と考える。	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
はじめの一步！引き締めBODYプログラム	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
			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			
全身の筋肉を使うエクササイズやバランスのよい食事により、全身を引き締め、加齢による筋力低下を予防し、生活習慣病予防につながる運動習慣及び食生活を見直すきっかけとする。	区健康づくりの目標		
	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		
18～64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			
特記なし			
取組の内容			
<p><b>開催日</b> (1)令和5年6月17日(土)9時30分から11時25分 (2)令和5年9月22日(金)15時00分から16時05分</p> <p><b>参加者</b> (1)6人 (2)6人</p> <p><b>周知</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・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、緑区役所X(旧Twitter)に掲載。</li> <li>・保健センター窓口や母子保健事業のほか、緑区内の幼稚園(5か所)、保育園(1か所)、コミュニティセンター(2か所)、児童センター(1か所)、図書館(1か所)、ショッピングモール(1か所)にチラシを配布。</li> </ul> <p><b>内容</b></p> <p>(1)①保健師による「身を引き締める運動習慣」のお話 ②管理栄養士による「効果的な食事の摂り方」のお話 ③健康運動指導士による「筋力アップのエクササイズ」の運動実技</p> <p>(2)アーカイブ配信による運動実技</p> <p>①6月17日に実施した運動実技を録画し、9月22日にZoom上で配信し、運動実技に取り組んでもらった。</p> <p>②上記動画を9月22日から1週間、YouTubeでエクササイズ動画を公開し、参加者に取り組んでもらった。</p>			
			
取組の成果			
<p>・アンケート結果より、講義内容の理解度、運動実技の満足度はともに100%で、参加者全員より、今後もオンラインで参加したいとの回答が得られた。</p> <p>・どのようなことがあると運動を継続できるかという質問に対し、「手軽にできる」「自宅でできる内容である」の回答数が多かった。6月17日から9月22日までの間、参加者全員が運動を継続していたが、6月17日の運動に取り組んでいた人はいなかった。9月22日から1週間限定で動画視聴をした人の感想は、「手軽に視聴できた」「繰り返し視聴ができ、正しいやり方が身についた」の回答数が多かった。動画配信は、個人の生活スタイルに合わせて、運動の正しいやり方や継続した運動習慣を身につけるきっかけになると考えられる。</p> <p>・一方で、1週間限定で動画を公開した際の視聴回数は、週1日が1名、週2日が2名、週5日が1名、週6日が1名。「視聴期間が短かった」「動画自体が長かった」との回答があり、動画を活用して自分のペースで運動に取り組む人もいれば、視聴できなかった人もいた。</p>			
課題	今後の方向性		
参加者数が少なく、集客の課題がある。 視聴期間の短さに加え、動画自体が長く、まとまった時間が取れなかったことで、視聴回数が少なかったと考えられる。動画配信の方法について、今後検討が必要。また、オンライン上でも集合形式とした方が、意識的に運動をするきっかけとなると考えられる。	子育て世代が参加しやすい教室を計画する。 個人の生活スタイルを考慮し、参加しやすい教室を選択してもらえるよう、様々な方法(オンライン/対面)や会場(区役所/コミュニティセンター)で教室を計画する。		