

事業名	重点目標	4 1日3食バランスのとれた食生活の推進												
高校生の食事	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														
高校生に自分の食生活を見直してもらい、一日三食規則正しい食事の重要性を理解することを目標とした。														
	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"/>					<input type="radio"/>
事業の対象者	単年度事業・継続事業													
高校生	継続事業													
事業を展開する上で協働した課所、機関、団体														
埼玉県立高等学校														
取組の内容														
<p>高校の「栄養」の授業内で講義を実施した。 家庭科の教科書の記載内容に連動しながら新しい情報を取り入れ、一日三食規則正しい食事の重要性を強調した。</p>														
取組の成果														
<p>過去に対象となる高校生の食生活調査を実施しており、その結果を紹介することで、より一層興味をもって聞いてもらった。</p>														

事業名	重点目標	4 1日3食バランスのとれた食生活の推進												
生涯学習公開講座	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	分野別の目標												
事業の目標														
「生涯学習公開講座」の名前の通り、生涯を通して様々な学習を継続している地域の市民や社会人を対象とした公開講座でもあり、本学の学生に加えて一般の市民の方々にも参加していただき、学内外の知を結集して、現代社会に役に立つ「心身健康科学」「人間総合科学」を柱に講座を展開して提供する、生涯学習のためのユニークな特別プログラムである														
		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
		○	○	○				○						○
事業の対象者						単年度事業・継続事業								
本学学生、一般市民						継続事業								
事業を展開する上で協働した課所、機関、団体														
取組の内容														
<p>本学の学術ネットワークを活かしたバラエティ豊かな講師たちが、講演やパネルディスカッションなどを行う公開講座。人間総体の理解をめざし、「こころ」「からだ」「環境・社会」の3つの分野からアプローチを続けてきた本学が、「生きるとは」「人間とは」という根源的なテーマを、最先端の科学や、あるいは臨床の最前線の問題を取り上げながら、毎回興味深く解説した。</p> <p>2023年度のテーマの一例には、「QOLと食事」、「腸内細菌と健康」、「おいしく減塩」等について実施した。</p> <p>2021年度より、YouTubeでの配信も行っている。</p>														
取組の成果														
一般市民に参加していただき、食と健康の知識の普及啓発の一助となった。														

事業名	重点目標	4 1日3食バランスのとれた食生活の推進									
さいたま健康増進プロジェクト	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											
家庭での美味しい健康食開発のために必要な情報をweb上で発信することにより、家庭での食を通じた健康維持・増進を目指す											
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											
さいたま商工会議所											
取組の内容											
<p>1.テイクアウト可能な適塩店舗メニュー・製品の開発・販売 新型コロナウイルスによる外食産業、消費者への影響ならびに市民への健康増進を考慮し、テイクアウトも可能なナトカリ調味料を使用した適塩メニューを共同開発し、販売した。</p> <p>2.24時間購入可能な適塩冷凍餃子の開発・販売 新型コロナウイルスによる外食産業、消費者への影響ならびに市民への健康増進を考慮し、24時間販売が可能な適塩冷凍餃子を共同開発し、販売した。</p> <p>3.低糖類和菓子の開発、販売 新型コロナウイルスによる外食産業、消費者への影響、市民への健康増進を考慮し、糖アルコール(エリスリトール)、食物繊維(寒天、果物など)を利用し、従来製品より糖類を抑えた低糖類和菓子の開発、販売を行った。</p> <p>4.積極的な情報発信 本学各種SNSによる情報発信をメインに行った。 Instagram: https://www.instagram.com/uhasj2000/ Twitter: https://twitter.com/uhasjapan Blog: https://blog.human.ac.jp/</p> <p>またTV,ラジオ、新聞において本事業の取材申し込みがあったため、それらを積極的に引き受け本事業の発信に努めた。</p>											
取組の成果											
<ul style="list-style-type: none"> ・情報発信により本事業の取り組み、例年に比べ当該商品の告知を広く行うことができた。 ・購入後アンケート結果から「大学生が販売していた」という点が良かった。 ・市民の食生活習慣改善による健康増進、健康寿命の延伸に貢献できた。 ・24時間販売可能な商品を開発したことで、消費者が適塩商品を継続的に利用することが可能となった。 ・本学学生を「食・栄養・健康」に関するスペシャリストに養成することに繋がった。 ・本活動が、企業、大学が一体となった取り組みとしてモデル化することで、市民の「健康」への関心が高まるとともに、新たな情報発信インフラにより、市民のQOL向上、新たな中食産業創出に繋がった。 ・新型コロナウイルスにより苦戦する飲食店の来店動機創出に繋がった。 											

事業名	重点目標	4 1日3食バランスのとれた食生活の推進											
食育を実践しようプロジェクト	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													
さいたま市保健福祉局保健部健康増進課と連携し、食品ロス削減対策を目的とする													
	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
	○	○	○				○			○		○	○
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													
さいたま市保健福祉局													
取組の内容													
さいたま市保健福祉局保健部健康増進課の職員の方々とともに、6月～9月に食品ロス対策を目的とした、スープおよびお菓子のレシピを考案し、①10月に開催された「食品ロス対策全国大会inさいたま」において考案したレシピの配布および食品ロス対策に関する掲示物を掲示した。②2月にさいたま市内の2つの保育園に考案したお菓子を園児に提供し、さいたま市内のすべての保育園の保護者に、学生が考案したレシピを配布した。													
取組の成果													
食品ロス対策を目的としたレシピを考案した学生達は、SDGsについても掘り下げて関心を抱くようになった。「食品ロス対策全国大会inさいたま」に会場された方々や、他のブースに出展された方々と意見交換をすることで、双方の視野を広げ、様々な情報を得ることができた。保育園においては、食品ロスについて園児に知ってもらえる機会となり保護者にはあらためて認識していただく機会となった。													

事業名	重点目標	4 1日3食バランスのとれた食生活の推進																																									
・「地場産物を用いた献立」「アレルギーフリーの献立」の調理講習会の開催 ・「離乳食の進め方」の講習会の開催	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	II 地域の環境や社会資源を活用した健康づくり																																										
・地場産物を積極的に活用していく。 ・食物アレルギーについての正しい知識を習得し、保育所で正しく対応する力を身に付ける。同時に保護者支援も行っていく。 ・離乳食の正しい進め方を学び、乳児期の頃より食事の楽しさや一日3食バランスよく食べることの必要性を学び、継続して保護者支援を行っていく。	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td colspan="3">三食しっかり</td> <td colspan="2">いっしょに楽しく</td> <td colspan="2">確かな目をもって</td> <td colspan="2">まごころに感謝</td> <td colspan="2">食文化や地の物</td> <td></td> </tr> <tr> <td>(重点)</td> <td>朝食</td> <td>食生活</td> <td>バランス</td> <td>(重点)</td> <td>共食</td> <td>食の安全・食中毒</td> <td>食品表示</td> <td>食料備蓄</td> <td>あいさつ</td> <td>感謝・資源・環境</td> <td>農林漁業</td> <td>郷土料理・行事食</td> <td>(重点)</td> <td>協働</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">○</td> <td style="text-align: center;">○</td> <td style="text-align: center;">○</td> <td></td> <td></td> <td style="text-align: center;">○</td> <td style="text-align: center;">○</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td style="text-align: center;">○</td> <td></td> <td style="text-align: center;">○</td> </tr> </table>											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	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		○	○	○	
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	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																																									
さいたま市認可保育所栄養士・調理師・保育士 等		継続事業																																									
事業を展開する上で協働した課所、機関、団体																																											
さいたま市こども未来局子育て未来部保育課																																											
取組の内容																																											
新型コロナウイルスが5類に引き下がったため対面での講習会が再開となった。																																											
																																											
取組の成果																																											
<ul style="list-style-type: none"> ・今年度もさいたま市保育課と共催で講習会を開催することができた。 ・対面での講習会が再開となり、多くの職員に参加いただくことができた。 ・「離乳食の進め方」については、基礎的なことから保護者支援について学ぶことができた。保護者が負担にならないような言葉掛けの仕方や、3食しっかりと食べること(特に朝食の必要性)等について学び、継続して保護者支援を行うことができた。 ・調理講習会再開により地場産物(さいたま市産米)を取り入れて行うことができた。 																																											

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			
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																
			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	食事作法	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						
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"> ・栄養に関する講話30分程度 ・無料栄養相談 ・骨密度測定 など 																
<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。サロンの役割も果たしている。</p>																



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															
さいたま市健口教室	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	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															
事業の目標																	
高齢期の栄養・口腔機能について知り、フレイル(虚弱)予防などについて学ぶ		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	食事作法	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																
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、埼玉県歯科衛生士会																	
取組の内容																	
さいたま市、埼玉県歯科衛生士会と連携し、1クール3回、2クール実施。介護予防のための食事・栄養についての講話。 (内容) 1.フレイルについて 2.フレイルを予防しましょう 3.低栄養を予防する食事のポイント 4.水分を上手に摂りましょう 5.おいしく減塩！ 6.口腔機能低下と栄養(食事) 7.簡単レシピで栄養アップ！																	
																	
取組の成果																	
市内10区で開催 日ごろの健康と食事についての意識が高まったとの声が多く聞かれた。																	

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 4 1日3食バランスのとれた食生活の推進 6 睡眠と休養の確保、ストレスの解消 分野別の目標										
(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											
事業の目標												
(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 (重点) 朝食 食生活 バランス いっしょに楽しく (重点) 共食 行事作法 確かな目をもって 食の安全・食中毒 食品表示 食料備蓄 まごころに感謝 あいさつ 感謝・資源・環境 食文化や地の物 農林漁業 郷土料理 行事食・郷土料理 (重点) 協働												
<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <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											
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												
(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。 (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 (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。 (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。												
取組の成果												
(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。 (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 (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												

事業名	重点目標	5 積極的な身体活動と運動習慣の形成
(Ⅰ)第12回市民公開講座 (Ⅱ)第9回政令指定都市薬剤師会全国統一薬物乱用防止キャンペーン (Ⅲ)第12回薬物乱用防止キャンペーン	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	7 受動喫煙の防止と禁煙
事業の目標		8 節度ある飲酒と未成年者の飲酒防止
事業の対象者		単年度事業・継続事業
一般市民、応募市民		継続事業
事業を展開する上で協働した課所、機関、団体		
JCHO埼玉メディカルセンター、埼玉県警		
取組の内容		
<p>(Ⅰ)第12回市民公開講座 日時:令和5年7月9日(日) 場所:ロイヤルパインズホテル(164名来場) 内容:「膝と腰の痛みで悩んでいらっしゃる方へ」 JCHO埼玉メディカルセンター副院長整形外科 児玉隆生先生</p> <p>(Ⅱ)第9回政令指定都市薬剤師会全国統一薬物乱用防止キャンペーン 日時:令和5年7月22日(土) 場所:JRさいたま新都心駅東西自由通路 内容:87名(内薬学生9名)が3班に分かれて時間差をつけて啓発チラシパッケージ(1,000セット)、 うちわ配布(1,200本)</p> <p>(Ⅲ)第12回薬物乱用防止キャンペーン 日時:令和5年11月23日(木、祝) 場所:JR浦和駅東口市民広場(250名来場) 内容:テント①アルコールパッチテスト ②薬剤師体験コーナー ③フレイルチェック ④違法薬物見本展示薬物乱用防止啓蒙</p> <p>(Ⅳ)各区区民まつりブース参加 日時:令和5年10月7日～11月12日 内容:健康相談、お薬相談、アルコールパッチテスト、薬物乱用防止</p>		
取組の成果		
市民公開講座の膝腰でお悩みの方が多くいらっやって定員以上の応募が有り格子への質問も多数有り盛況でした。		

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
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		
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	単年度事業・継続事業		
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。</p> <p>(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</p> <p>(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。</p> <p>(1)実施状況 受診勧奨実施者数:13,031人</p> <p>(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。</p> <p>(1)実施状況 受診勧奨実施者数:文書2,948人 電話1,368人</p> <p>(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	5 積極的な身体活動と運動習慣の形成
健康経営埼玉推進協議会主催の身体活動に着目した「健康経営セミナー」	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		
事業の目標			
健康経営を実践している企業から、取組が困難な項目として「運動」があげられた。職場で可能な「身体活動量の増加」を目的として開催したものの。			
事業の対象者	単年度事業・継続事業		
埼玉県内の健康経営を実践している企業の健康づくり担当者等	単年度事業		
事業を展開する上で協働した課所、機関、団体			
健康経営埼玉推進協議会委員:さいたま市、埼玉労働局、埼玉県、全国健康保険協会埼玉支部、健康保険組合連合会埼玉連合会 その他、協力事業者16社、後援団体22団体			
取組の内容			
<p>【セミナー概要】</p> <ol style="list-style-type: none"> 日時 令和5年10月25日(水) 13:30~16:15 場所 ソニックシティホール 4階 国際会議室 主催 健康経営埼玉推進協議会※ 定員 80人(先着順)参加費無料 内容 <ul style="list-style-type: none"> 【講演】 継続作業の合間に心身解し(しんしんほぐし) 【実践】 気楽に取り組む運動 講師:久保田 章仁 氏(埼玉県立大学 保健医療福祉学部理学療法学科 准教授) その他 YouTubにて配信予定 結果 <ol style="list-style-type: none"> 参加者数:76人 アンケート結果 <ol style="list-style-type: none"> 参加者層:総務人事担当者、経営者71% 希望するセミナーテーマ:メンタルヘルス26人、食生活14人 職場で取り組むのが困難な取組:食生活16人、残業削減11人、運動11人 <p>※「健康経営埼玉推進協議会」について 埼玉県内で一体となって健康経営の推進を図るために、公的機関等と医療保険者による「健康経営埼玉推進協議会」を設立しました。さらに健康経営の広範囲への普及、健康経営に対してきめ細かいフォローアップを行うために、協力事業者も募り、「オール埼玉」で健康経営をサポートしています。</p>			
取組の成果			
<p>県内の企業が課題とする、従業員に対する健康づくりや職場環境の整備については、行政、保険者、企業が連携することが重要と考える。さらには、アンケートの結果から、企業の課題は多様であり、テーマを1つに絞ったセミナーの開催についても、改めて見直す必要があると考える。これには、行政や保険者のみならず、民間の力が必要となってくることから、引き続き、協力事業者の機動力を活かし、コラボヘルスの拡大に努めたい。</p>			

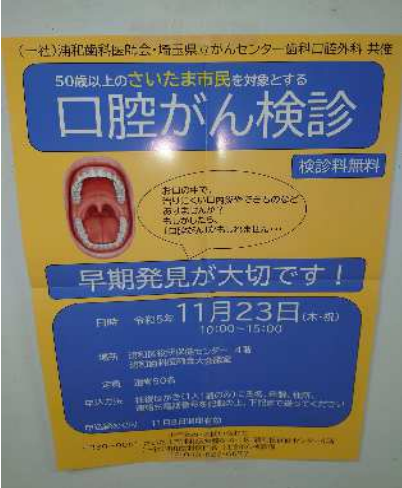
事業名	重点目標	分野別の目標											2 循環器疾患・糖尿病の予防と早期発見・早期治療の推進
皆なのスポーツ・健康フェア	I 若い世代から、健康づくりを意識した生活スタイルの獲得												3 生涯を通じた歯と口腔の健康の維持・向上
													4 1日3食バランスのとれた食生活の推進
													5 積極的な身体活動と運動習慣の形成
事業の目標	II 地域の環境や社会資源を活用した健康づくり												
健康づくりに自ら取り組む住民を増やして元気な地域にすることを旨とする。	三食しっかり	いっしょに楽しく	確かな目をもって	まごころに感謝	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 ○
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"> ・健康チェック・・・骨密度、体組成、握力、柔軟性など ・相談コーナー・・・運動、栄養、食事、リハビリ、口腔、年金など ・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 <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	4 1日3食バランスのとれた食生活の推進												
月刊うらすぼ発行	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												
事業の目標														
スポーツ・運動などとおした健康・交流を促進するため、関連する情報を地域の方々に伝える。														
		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
	○	○	○											○
事業の対象者		単年度事業・継続事業												
地域住民		継続事業												
事業を展開する上で協働した課所、機関、団体														
浦和東部地域元気アップネットワーク、スマイルハウス浦和、管理栄養士														
取組の内容														
<p>発行頻度:毎月1回</p> <p>発行部数:1100部</p> <p>仕様:A3両面カラー</p> <p>内容:</p> <ul style="list-style-type: none"> ・浦和スポーツクラブが実施しているスポーツや運動プログラムのお知らせ ・管理栄養士によるアドバイス ・運動や健康に関する情報 ・元気アップサロンの開催予定と実施報告 <p>配布先:クラブ会員、周辺公共施設(公民館、体育館など)、協力事業所、元気アップサロン参加者</p>														
取組の成果														
定期的な配布により、クラブ主催のイベントやプログラム、元気アップサロンなどの認知の向上と参加者の増加につながっている。														

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												
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														
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・郷土食	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															
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。															
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)															
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。															
取組の成果															
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。															

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		
			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	6 睡眠と休養の確保、ストレスの解消			
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。		7 受動喫煙の防止と禁煙			
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	3 生涯を通じた歯と口腔の健康の維持・向上 分野別の目標
口腔がん検診	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		
口腔がんに対する市民への啓蒙活動 urawa		
事業の対象者		単年度事業・継続事業
浦和区、桜区、南区、緑区、岩槻区の50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		
埼玉県立がんセンター口腔外科、藤沢市民病院口腔外科		
取組の内容		
		
取組の成果		
146名の応募があり、その中から48名を選定した。当日5名の欠席があり43名の検診を行った。 検診後のアンケートを行ったところ今回の検診に対して好意的な意見が多かった。		

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
公開市民講座	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			
さいたま市民の皆様にも口腔ケアに興味を持ってもらい、ブラッシングの重要性を理解してもらう			
事業の対象者	単年度事業・継続事業		
さいたま市民			
事業を展開する上で協働した課所、機関、団体			
大宮歯科医師会			
取組の内容			
令和5年第1回公開市民講座 令和5年10月22日開催「けっこう怖い？お口の中の微生物」 日本大学松戸歯学部感染免疫学講座専任講師の先生をお招きし講演会を行った。			
取組の成果			
今後も多くの市民のみなさまに口腔ケアの重要性を啓発していきたい			

事業名	重点目標													
健口づくり交流会	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	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											
			4 1日3食バランスのとれた食生活の推進											
事業の目標														
高齢者にお口の健康に興味を持ってもらうこと														
	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													
健口教室の参加者	継続事業													
事業を展開する上で協働した課所、機関、団体														
(公社)埼玉県歯科衛生士会 (公社)埼玉県栄養士会														
取組の内容														
<p>お口の健康体操などを実際に行い、自宅でも行えるように指導 お口の健康について歯科医師・歯科衛生士の講和、栄養について栄養士の講和を行います 参加者と歯科医師、歯科衛生士、栄養士7~8人ごとにグループになり交流会を行う。</p>														
取組の成果														
<p>講和と体操の実演でお口の健康について興味をもっていただいた。また交流会では直接参加者から歯科医師、歯科衛生士、栄養士にお口や食事に関する質問があり、説明や指導など個別に行え参加者によく理解していただきました。</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
口腔機能向上フォローアップ教室	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			
高齢者のお口の機能の低下(オーラルフレイル)の予防と健康維持を目的としています。			
事業の対象者	単年度事業・継続事業		
健口教室の参加者	継続事業		
事業を展開する上で協働した課所、機関、団体			
(公社)埼玉県歯科衛生士会			
取組の内容			
<p>2回の教室で1セットとなります。</p> <p>1回目 歯科医師によるお口の中のアセスメント、飲み込み、お口の乾燥等の機能の検査を行います。その後歯科衛生士の指導によるパタカラ発話、お口の体操、唾液腺マッサージ等を練習し覚えて帰っていただき、2回目まで継続するように指導します。</p> <p>2回目 1回目と同じ検査を行いお口の機能への効果を確認します。パタカラなどは機能が向上している方が多く見られる傾向にあります。</p>			
取組の成果			
お口の機能が衰えることを理解していただき、努力によってお口や全身の健康が維持できることを理解していただきました。			