

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	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 YouTubel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>													


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					
<ol style="list-style-type: none"> 1. 胃がん検診(2024年3月31日時点で40歳以上の方) 2. 肺がん・結核検診(2024年3月31日時点で40歳以上の方) 3. 大腸がん検診(2024年3月31日時点で40歳以上の方) 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) 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) 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) 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) 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) 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) 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) 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) 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) 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。 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 					
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	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	II 地域の環境や社会資源を活用した健康づくり		
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。	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(15団体)、NPO法人埼玉県レクリエーション協会、市内体育施設			
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)			
(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普及事業			
<さいたま市レクリエーション協会加盟団体> 全15団体 ・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 ・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			
(3)広報誌及びレクリエーション協会加盟団体紹介リーフレットの作成(市内体育館等の公共施設へ配置)			
取組の成果			
市内公共施設へ広報物を配置したことにより、幅広い世代の方にスポーツ・レクリエーションを知っていただくことができた。また、誰でも参加可能なレクリエーションフェスティバルの開催により、今までスポーツ・レクリエーションが身近でなかった方々にも、実際にレクリエーションを体験していただくことができた。			
課題	今後の方向性		
種目団体数及び会員数の減少と、会員の高齢化。	誰でも参加可能なレクリエーションフェスティバルや普及事業の継続的な実施により、多くの方にスポーツ・レクリエーションが身近であると感じていただくことで、会員数の増加に努める。		

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
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		
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。	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	
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>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>②健康経営を推進！ 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>③健幸セミナーを実施！ 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"> ・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) ・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) 			
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	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			
登録者数41,000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	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			
登録者数42,000人を達成するために以下のPRを実施			
<ul style="list-style-type: none"> ・介護被保険者証、後期高齢者医療保険者証の発送時にチラシの同封 ・自治会掲示板回覧板の活用など 			
			
取組の成果			
令和5年9月30日時点での登録者数39,918人			
課題	今後の方向性		
事業開始当初は地域団体へのPRを行いながら登録者数を増やしてきましたが、現在は登録者数の伸び率が低い。	多くの高齢者に参加いただけるよう、各種イベント会場において、事業のPR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
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が期待できるため、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	
・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。 ・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。		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
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		
①リズム♪エクササイズ 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)	②親子DEエンジョイ！キッズ体操 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)	③ボディバランス チェック 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)
取組の成果		
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。		
課題	今後の方向性	
・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。 ・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。	・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。 ・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。	

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																														
	8 節度ある飲酒と未成年者の飲酒防止																														
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"> ・「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。 ・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) ・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。 ・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。 ・「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) 																															
<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="4">年間計画</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>4月</td> <td>心身共に、カラダを整える</td> <td>10月</td> <td>じつは身近な病気『がん』</td> </tr> <tr> <td>5月</td> <td>たばこ、やめてみませんか？</td> <td>11月</td> <td>あなたも、たぶん『歯周病』</td> </tr> <tr> <td>6月</td> <td>食事をおいしく、バランスよく</td> <td>12月</td> <td>誰でもできる感染症予防！</td> </tr> <tr> <td>7月</td> <td>飲む前に知っておきたい肝臓と健康</td> <td>1月</td> <td>誰でもできる感染症予防！</td> </tr> <tr> <td>8月</td> <td>知って防ごう熱中症</td> <td>2月</td> <td>気になるお腹 まさかメタボ！？</td> </tr> <tr> <td>9月</td> <td>気になるお腹～まさかメタボ！？～</td> <td>3月</td> <td>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"> ・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。 ・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。 																															
課題	今後の方向性																														
<ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・各世代が関心を持つ内容や、掲示方法を実施する。 																														



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
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;">   </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
パパ・ママの元気アップ講座	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		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
事業の目標			
子育て中の父親、母親を対象に、運動や講義をきっかけとして生活を振り返り、健康づくりに取り組むことができる。			
		区の健康づくりの目標	
		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		
0歳～3歳児とその保護者	継続事業		
事業を展開する上で協働した課所、機関、団体			
子育て支援センターおおみや、運動指導員			
取組の内容			
<p>5月、10月は保健師による講義「女性のがん検診の普及啓発」、運動指導員による運動実技「ちょっと一息ほぐしタイム」を実施。</p> <p>7月は保健師による講義「女性の健康(乳がんモデル触診体験含む)」、管理栄養士による講義「食事のバランス、授乳期の栄養について」と体組成測定を実施。</p> <p>11月は保健師による講義「女性の健康(乳がんモデル触診体験含む)」、歯科衛生士による講義「家族みんなのお口のケア」と体組成測定を実施。</p>			
			
取組の成果			
<p>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、97.1%が「思う」と回答した。「自分の身体の事を知ることができました。」「子どもだけではなく、自分の健康を考えるきっかけができました。ありがとうございました!」「専門の方に相談する会があるのは安心します。」「とても興味深くおもしろかったです!」「先生に子どもと一緒に遊んで頂けたので、少し1人の時間ができてリフレッシュできました。」との回答が多くあった。</p>			
課題	今後の方向性		
育児休暇を取得している父が多く、昨年度も父の参加があったため、父も参加しやすいよう今年度から「パパ・ママの元気アップ講座」に名称を変更して実施したが、父の参加は1名のみだった。参加者のアンケート結果にもパパの健康講座など父親にも参加しやすい教室を希望する声があったため、教室名の変更だけでなく、父が参加しやすい教室内容への見直し、周知方法の検討をしていく必要がある。乳幼児の保護者を対象としているため、当日の天候や児の体調不良などでキャンセルが多くなることが課題である。	母のみでなく父も気軽に参加できるよう、教室の内容、周知方法を検討していく。また、参加者の満足度の高い教室ではあるが参加者が減っているため、周知方法等を検討していく。		

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
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「かけっこのコツ&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考える。 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	1 がんの予防と早期発見の推進
YOGA～親子で一緒に健康体操～	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	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
①運動や口腔に関する生活習慣について考えるきっかけとなり、健康に関する意識の向上を促す。 ②子育て中の母親を対象に、望ましい生活・運動習慣について知り、健康づくりに取り組むきっかけにすることができる。	区の健康づくりの目標 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	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	
生後6か月以上でおおむね8kgのお子さんと保護者	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>体組成測定及び結果説明 歯科衛生士による口呼吸についての講義 運動指導士による親子ヨガの実技(50分程度)</p> 		
取組の成果		
<p>アンケート実施(回答数9件/参加者9組)。アンケートにて、「子どもと一緒に出来るヨガが無理なく取り組めそうな内容だったので、家でもちょっとしたときに実践してみたいと思いました。」などのご意見があり、回答者全員が教室を受講して、「今後の生活で生かせると思いましたか。」の設問に「実施しようと思う」と回答した。また、子どもと一緒にの教室をやることで他の子どもと触れ合える機会にもなり、子どもも楽しそうなので、今後もやってほしいという意見が多かった。</p>		
課題	今後の方向性	
<p>事業の把握経路は市報が多い。多くの市民に認知されるよう市報以外でも周知効果の高い方法について検討していく必要がある。児童センターや支援センター、公民館など、対象者が集う場所へ早めに教室の周知が必要。</p>	<p>教室参加者から住民同士への健康習慣の知識の波及が進むとよい。その為には、参加者同士が交流する時間を設ける等、参加者同士がつながるきっかけとなる方法を取り入れていく。また、参加者がそれぞれの地域での社会資源等も活用できるように、情報発信していく。</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
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"> ・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 ・ベジチェック・血管年齢測定を実施 ・乳がん触診モデルを使用したがん検診普及啓発 ・保健センター主催の健康づくり教室のPR <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>		
取組の成果		
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。		
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	
<ul style="list-style-type: none"> 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。 		
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		
<ul style="list-style-type: none"> 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。 		
<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	分野別の目標	5 積極的な身体活動と運動習慣の形成
体組成測定団at浦和区役所	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		
・生活習慣病予防への関心を高めるきっかけを作ることができる。 ・自身の身体状況を理解し、健康について振り返ることができる。			
			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		
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			
浦和区役所高齢介護課(5月31日のみ)			
取組の内容			
(1)日時 ①令和5年5月31日(水)14:00~15:30 ②令和5年9月20日(水)14:00~15:30 ③令和5年11月14日(火)10:00~11:30 ④令和6年1月25日(木)10:00~11:30 (2)会場 浦和区役所 第2会議室 (3)内容 体組成測定 保健師による体組成測定結果の見方の説明 管理栄養士による栄養相談 (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			
①参加者数 93名(20歳以上39歳以下:5名、40歳以上64歳以下:29名、65歳以上:59名) ②参加者数 100名(20歳以上39歳以下:9名、40歳以上64歳以下:35名、65歳以上:56名) ③参加者数 100名(20歳以上39歳以下:5名、40歳以上64歳以下:26名、65歳以上:69名)			
課題	今後の方向性		
毎回100名近くの参加があり、多くの市民の健康への関心を高められる機会になっていると考えられるため、今後も継続が必要と考える。	継続実施予定。		

事業名	重点目標	分野別の目標	5 積極的な身体活動と運動習慣の形成
体組成測定団at中央図書館	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		
・生活習慣病予防への関心を高めるきっかけを作ることができる。 ・自身の身体状況を理解し、健康について振り返ることができる。	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		
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			
中央図書館			
取組の内容			
(1)日時・会場 令和5年8月8日(火)14:00~15:30 (2)内容 体組成測定 (3)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			
参加者数 50名(20歳以上39歳以下:6名、40歳以上64歳以下:18名、65歳以上:26名)			
課題	今後の方向性		
浦和区役所への来所が難しい区民へアプローチするために、今後も公民館等の住民にとって身近な会場での開催は必要と考える。会場、時期、時間についてはさらに検討が必要。	継続実施予定。		

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
体組成測定団at公民館	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		
・生活習慣病予防への関心を高めるきっかけを作ることができる。 ・自身の身体状況を理解し、健康について振り返ることができる。		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	
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			
南筈公民館、針ヶ谷公民館、北浦和公民館			
取組の内容			
(1)日時・会場 ①令和5年6月12日(月)10:30~12:00 南筈公民館 ②令和5年7月14日(金)10:00~12:00 針ヶ谷公民館 ③令和5年8月30日(水)12:00~13:30 北浦和公民館 (2)内容 体組成測定 (3)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			
①参加者数109名(20歳以上39歳以下:1名、40歳以上64歳以下:15名、65歳以上:93名) ②参加者数119名(20歳未満15名、20歳以上39歳以下:20名、40歳以上64歳以下:22名、65歳以上:62名) ※②の参加者数には、事前に測定希望があった多機能型事業所就労継続支援B型事業所アトリエ・モモでの測定者27名を含む。 ③参加者数 79名(20歳以上39歳以下:3名、40歳以上64歳以下:17名、65歳以上:59名)			
課題	今後の方向性		
浦和区役所への来所が難しい区民へアプローチするために、今後も公民館等の住民にとって身近な会場での開催は必要と考える。会場、時期、時間についてはさらに検討が必要。	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
「Be smart ～ママと子どものエクササイズ～」	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		分野別の目標
市民が子どもと一緒に家庭内や生活の中で実施できる運動を学ぶことで、運動習慣への意識を高め、運動習慣の獲得を促す。また、食生活・口腔ケアを見直す機会を設け、改善に繋げる。がん検診受診の必要性を理解してもらおうと共にがん検診の受診を促す。		区の健康づくりの目標 1.生活習慣病の改善、重症化予防のため、若い世代から健康を意識した生活スタイルが獲得できる 2.区民が主体的に健康づくりに取り組むための知識が得られる
事業の対象者	単年度事業・継続事業	
南区在住の20～40歳代の母と、申込み時に生後6か月以上で概ね8Kgのお子さん	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、結果説明 ②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(子どもを負荷にした運動、母だけで実施できる運動) ③保健師によるがん検診、乳がんセルフチェックについての講義 ④管理栄養士による朝食の必要性についての講義 ⑤歯科衛生士による歯周病予防と口腔ケアの必要性・方法についての講義		
		
取組の成果		
参加者は定員18組に対し17組の申込みがあり、15組が参加。体組成測定を実施し、個々に運動のアドバイスをを行った上で、事故予防に配慮し運動を実施することができた。また、朝食や口腔ケアの必要性、がん検診について情報を提供した。事後アンケートでは、「健康に過ごすための運動を続けようと思いますか」という問いに対し、15名全員が「思う」と回答した。また、追跡アンケートでは13名の回答のうち、3名が教室以前から運動を継続、5名が教室参加以降運動を継続していると回答を得た。運動に対する意識づけを行うことができた。		
課題	今後の方向性	
追跡アンケートにて継続して運動を行っていない理由としては、「子育てで忙しい、時間がない」という回答が多かった。事業参加時だけでなく、継続してもらえるための工夫が必要か。また、教室に参加していない無関心層への啓発方法を探る必要がある。	・事業やSNS等を活用し、教室のPR方法を幅広く実施する。 ・生活の中で、少しでも取り入れられる運動の啓発。	

事業名	重点目標	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
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	
事業の目標	分野別の目標	
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		
開催日 (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		
参加者 (1)6人 (2)6人		
周知 ・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。 ・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。		
内容 (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 (2)アーカイブ配信による運動実技 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。 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。		
取組の成果		
・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。 ・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。 ・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。		
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。	

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
岩槻区少年・少女サッカー教室 (さいたま市民の日記念事業) 参加者への啓発	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		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
事業の目標			
生活習慣を見直すきっかけづくり	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. 若い年代からの健康づくりのための意識向上 2. 健(検)診受診率の向上			
事業の対象者	単年度事業・継続事業		
区内在住又は在学の小学生(同伴の保護者)	単年度事業		
事業を展開する上で協働した課所、機関、団体			
コミュニティ課、大宮アルディージャ			
取組の内容			
<p>(1)開催日時:5月21日(日)10時~12時 (2)会場:岩槻文化公園 陸上競技場 (3)内容:教室の開会式にて保護者に向けた健康ミニ講話(がん検診勧奨、運動、禁煙、むし歯と歯周病予防の)の実施、啓発品の配布</p> 			
取組の成果			
小学生とその保護者310人に対して健康についての啓発を行うことができた。無関心層にも啓発を行える良い機会となった。			
課題	今後の方向性		
参加者にミニ講話を無理なく聞いてもらえる内容やタイミングなどの工夫	保健センターに人を集める事業から、人が集まっているところに出向いて啓発を行うことにより、無関心層への働きかけができるため、様々な機会をとらえて健康づくりを啓発していきたい。		

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			
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	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			
各区高齢介護課、いきいき長寿推進課 等			
取組の内容			
「介護予防普及啓発事業」に関する教室を「公民館介護予防事業」として、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。			
<p>1 生きがい健康づくり教室 健康、食育、防犯、防災、文化・芸術などさまざまなテーマを、公民館で従来実施してきた介護予防教室の形式(講座、ワークショップ、体験学習、世代間交流など)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。</p> <p>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。</p>			
取組の成果			
<p>令和4年度実績 生きがい健康づくり教室 参加者延べ人数 33,613人 ますます元気教室 参加者延べ人数 9,290人</p>			
課題	今後の方向性		
リピーターの方が多く傾向にあるため、新規参加者増加のため広報等に工夫が必要。	参加しやすく、また学びのある魅力的な講座(教室)づくりを行っていく。		