

事業名	重点目標	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 4 1日3食バランスのとれた食生活の推進												
事業の目標		5 積極的な身体活動と運動習慣の形成												
健康について関心を持ち、健康に関する情報を得ることで、健康増進に向けて取り組むことができる。	II 地域の環境や社会資源を活用した健康づくり	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続けたい、健康を実感できる「潤いあるまち≪水と緑と花のまち≫を目指します。												
事業の対象者	単年度事業・継続事業													
西区民	継続事業													
事業を展開する上で協働した課所、機関、団体														
なし														
取組の内容														
<p>・『健康！ほっとステーション』は、西区役所保健センター窓口隣で、健康情報発信の場として、継続して運営している。</p> <p>・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)</p> <p>・当月の紹介をTwitterおよびホームページで、前月の実施報告をホームページと健康なびに掲載している。「号外編 新型コロナウイルス感染症対策」のホームページも随時更新を行った。</p> <p>・市民が自身で健康管理できるきっかけになるよう、自動血圧計を設置している。</p> <div data-bbox="108 1234 1059 1496" style="border: 1px solid orange; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p style="text-align: center;"><b>年間予定</b></p> <table border="0" style="width: 100%;"> <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 見直してみませんか？あなたの生活習慣</td> <td>3月 災害時に気を付けたいからだのコト</td> </tr> </table> </div> <div data-bbox="1118 1207 1382 1491" style="text-align: right;">  </div>			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 見直してみませんか？あなたの生活習慣	3月 災害時に気を付けたいからだのコト
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 見直してみませんか？あなたの生活習慣	3月 災害時に気を付けたいからだのコト													
取組の成果														
市民が持ち帰れるよう資料を配置しており、閲覧利用だけでなく、啓発資料が市民の手に渡っており、活用されていると考える。														
新型コロナウイルス感染症の影響														
<p>・掲示スペースの一部を、常時コロナ対策の情報掲示等に使用。</p> <p>・スモーカーライザーと肺年齢測定および体脂肪測定器は、感染リスクを考慮し中止。</p>														
課題	コロナ禍が終息した場合の今後の方向性													
令和2年度同様、新型コロナウイルスの影響を受け、情報発信する内容に配慮した。感染症対策を含めて、いかに自分で健康管理を継続するかを考えられるよう、継続して情報発信できるとよい。	常設している新型コロナ対策の掲示等を外す。													
	コロナ禍が終息しない場合の今後の方向性													
	新型コロナウイルス対策の情報発信を継続。													

事業名	重点目標	分野別の目標 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
かがやく女性のためのHAPPYエイジング ① ~プレ更年期からのカラダ・おうちケア~ ② ~カラダがよるこぶストレッチ~	I 若い世代から、健康づくりを意識した生活スタイルの獲得	
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	
運動習慣の獲得や栄養管理、口腔のセルフケア等、若い世代から取り組む生活習慣改善の重要性を知ることができる。	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 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	
①西区在住35~59歳の女性、②西区在住18~49歳の女性	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かがやく女性のためのHAPPYエイジング ~プレ更年期からのカラダ・おうちケア~ 日時: 10月20日(水) 10:00~11:15 10月27日(水) 10:00~11:15 参加者: 14名(延人数) 内容: からだを整えるストレッチ(運動指導員) 講話『女性の口元ケア』(歯科医師) 体組成測定、講話(歯科衛生士)</p> 	<p>②かがやく女性のためのHAPPYエイジング ~カラダがよるこぶストレッチ~ 日時: 11月1日(月) 10:00~11:15 参加者: 5名 内容: ストレッチ、音楽に合わせてエクササイズ(運動指導員) 体組成測定 健康についてのミニ講話(保健師)</p> 	
取組の成果		
<p>新型コロナウイルスの影響により、従来の教室から内容の変更や時間の短縮があったにもかかわらず、教室の内容について、『満足』と回答した人および『生活習慣を見直すきっかけになった』と回答した人は、それぞれ100パーセントだった。①は、令和2年度とはテーマを変更し、女性特有のテーマにしたこともあり、口腔チェックや実習を行わなかったが、参加者の満足度は高かった。②は、まん延防止措置中のため、6月から11月に延期して開催したが、当初の申込者は全員参加希望をされた。満足度は高く、教室開催への期待も高いと感じた。</p>		
新型コロナウイルス感染症の影響		
<ul style="list-style-type: none"> <li>緊急事態宣言やまん延防止措置中は、教室を中止し延期した。ソーシャルディスタンスを取るため定員を半分に以下にして開催した。</li> <li>常時換気し、当日の体調確認、マスクの着用、手指消毒、参加者の移動・接触を最小限にするよう、配置した。</li> <li>運動については、マスク着用のまま行える運動量とし、歯科医師による講義形式での開催とした。</li> </ul>		
課題	コロナ禍が終息した場合の今後の方向性	
新型コロナウイルス感染予防対策をとりながら、いかに安全に配慮して開催できるか、開催時期の流行状況に合わせ、教室の内容や延期・中止の判断時期を検討する必要があると考える。	コロナ禍以前と同じように実施できるか、再検討。	
	<p>コロナ禍が終息しない場合の今後の方向性</p> <p>令和3年度同様、内容の変更、時間の短縮、定員削減し、感染症対策を講じて実施。</p>	

事業名	重点目標	分野別の目標	2 循環器疾患・糖尿病の予防と早期発見・早期治療の推進
糖尿病予防教室 食事のコツを知ろう! (特定健康診査等事業)	I 若い世代から、健康づくりを意識した生活スタイルの		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		
北区民が ①糖尿病の病態や糖尿病予防の基本を理解できる ②糖尿病を予防するための食習慣について理解できる ③糖尿病と歯周疾患との関係、具体的な口腔ケアについて知る	区の健康づくりの目標 1. 子育て世代から、生活習慣業の予防対策として、禁煙・運動・適正体重の維持推進、がん検診及び特定健康診査の受診率向上に努めます。 2. 地域のコミュニティとの協働と図り、地域の団体・組織等との連携を強化することにより、区民が健康情報を得る機会を増やします。それにより、区民が自主的に健康づくりに取り組んでいけるよう促します。		
事業の対象者	単年度事業・継続事業		
糖尿病が気になる方、血糖値が高めな方、特定保健指導積極的支援対象者(血糖値)	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保健師による講義 ・糖尿病について ・健診の受診について ②管理栄養士による食事に関する講義及び演習 ・糖尿病予防のための食生活について講義 ・日頃摂取している炭水化物量の計算の演習 ③歯科衛生士による口腔ケア等に関する講義			
取組の成果			
・12月1日に実施し、11名の参加者があった。アンケートの結果から、参加者の多くが糖尿病予防のための食生活について興味があり、管理栄養士の講義では、演習として簡単な栄養の計算を行い、理解を深めることができたと考えられる。			
新型コロナウイルス感染症の影響			
・昨年度からの変更点として、感染症予防のため、定員を15名から12名に変更し、管理栄養士の講義を中心として行うこととした。また、教室参加時には、健康チェック、手指消毒、換気など感染予防対策を実施した。			
課題	コロナ禍が収束した場合の今後の方向性		
・新型コロナウイルス感染症対策のため、少人数による教室となっていたため、より多くの参加者が講義を受けられるよう、事業の実施方法等について検討していきたい。	糖尿病の病態、栄養や歯科の講義に加えて、活動量があり、持続できる運動を実技として取り入れていけるような事業内容を検討していく。		
	コロナ禍が収束しない場合の今後の方向性		
	感染予防対策を継続しながら、感染リスクが高くないような方法で教室を実施していく。		

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
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		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
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 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	
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り、禁煙の必要性和具体的な方法について知る。 ③運動の重要性や具体的な方法について知る。 ④適切な区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。	区健康づくりの目標 1. 子育て世代から、生活習慣病の予防対策として、禁煙・運動・適正体重の維持推進、がん検診及び特定健康診査の受診率向上に努めます。 2. 地域のコミュニティとの協働を図り、地域の団体・組織等との連携を強化することにより、区民が健康情報を得る機会を増やします。それにより、区民が自主的に健康づくりに取り組んでいける。		
事業の対象者			単年度事業・継続事業
	プラザノース及び区役所の来庁者		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			
取組の内容			
<p>下記の各テーマについてポスター及びPOPを作成し掲示した。また、各テーマごとに、リーフレット、ポケットティッシュ等を設置し、健康づくり等に関する啓発を実施した。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・特定健康診査について</li> <li>・がん検診について</li> <li>・たばこについて</li> <li>・感染症について</li> <li>・運動について</li> <li>・糖尿病予防のための食生活、バランスの良い食生活について</li> <li>・歯周病予防について</li> </ul>			
			
取組の成果			
<ul style="list-style-type: none"> <li>・今年度は、プラザノース1階の広い通路(アトリウム)を利用し、幅広く啓発することができた。</li> <li>・9月3日～9月6日まで週末を含め5日間展示し、437名と多くの来庁者があった。</li> </ul>			
新型コロナウイルス感染症の影響			
<ul style="list-style-type: none"> <li>・例年、クイズラリーとして、参加者にクイズに答えていただき、職員が解説をしながらプレゼント等をお渡ししていたが、今年度は接触を減らすために、自由に見学していただく展示の方法で実施した。</li> </ul>			
課題	コロナ禍が収束した場合の今後の方向性		
クイズラリーよりも多くの参加者が来庁されたため、多くの方に啓発できた一方で、乳がんモデルの自己検診やCOモニターなど、接触のある体験型の啓発を行う機会がなくなっている。	乳がんモデルの自己検診やCOモニターによる体験型の啓発等も実施していけるとよい。		
	コロナ禍が収束しない場合の今後の方向性		
	今年度同様に、職員や参加者同士が密にならず、接触しない方法で啓発を実施していく。		

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
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
事業の目標			4 1日3食バランスのとれた食生活の推進
子育て中の母親を対象に、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		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、体育トレーナー			
取組の内容			
<p>7月は、保健師講義「女性の健康(乳がんモデル触診体験含む)」・管理栄養士講義「ママのための栄養学」と体組成測定を実施。</p> <p>11月は、保健師講義「女性の健康(乳がんモデル触診体験含む)」・歯科衛生士講義「ママと子どものお口のケア」と体組成測定を実施。</p> <p>10月・12月(年度当初5月に計画していたが新型コロナウイルスの感染状況を踏まえ12月に延期)は、体育トレーナーによる運動実技「ちょっと一息ほぐしタイム」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、参加者ほぼ全員が「思う」と回答した。「自分の健康を見直す、いいきっかけになった」「普段はあまり体を動かしていなかったので良い機会になった」などと好評をいただいた。支援センターと共催事業であり、託児もあるため「子どもを見てもらったので、自分の時間がきちんととれた。リフレッシュできた。」との感想も多くあった。</p>			
新型コロナウイルス感染症の影響			
<p>例年申込み数の多い運動編では、密を避けるために2部制に分散、1回あたりの定員を減らした。物品の貸し出しはせず、乳がんモデルの触診体験など物の共有がある場面では1人1人消毒をした上で実施した。</p>			
課題	コロナ禍が収束した場合の今後の方向性		
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当日キャンセルが多くなるのが課題である。	本事業は継続。定員や内容を再検討する。		
	コロナ禍が収束しない場合の今後の方向性		
	今年度と同様の方法で実施。		

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
おうちでピラティス	I 若い世代から、健康づくりを意識した生活スタイルの獲得		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			
①対象者が、自分の健康状態について知ることができる。 ②対象者が、望ましい生活・運動習慣について知り、行動変容のきっかけにすることができる。			
			区健康づくりの目標
			区の将来像である「みぬまの自然と共生」を目指し、区民との協同により、区民一人ひとりが心身共に健やかで生き生きとした生活の実現に努めます。 1. 若い世代から生活習慣病予防に興味・関心がもてる意識づくり 2. 地域環境の活用、組織や団体との連携による地域とのつながりある健康づくり
事業の対象者	単年度事業・継続事業		
20～64歳までの区民で医師から運動制限の指示がない方	継続事業		
事業を展開する上で協働した課所、機関、団体			
なし			
取組の内容			
【日程】令和3年6月30日(水) 10:00～11:30(受付9:30～) 【会場】見沼区役所 B会議室 【内容】 ・体組成測定 ・講義「体組成測定結果説明・高血圧を防ぐ生活」:保健師 ・運動実技「ピラティス」:体育トレーナー 【周知方法】 市報(区版)、市ホームページ、区役所ロビー・保健センターでのちらし設置、配布 女性のヘルスチェック事後指導対象者へのちらし送付			
取組の成果	<ul style="list-style-type: none"> <li>・申込定員12名に対し12名申込、11名参加。</li> <li>・アンケートの結果、講義は参加者の100%が「分かった」と回答した。また、「家でも体幹・姿勢を意識したい」等の自由記載もあり、参加者の健康増進への意識の向上に繋がった。</li> </ul>		
新型コロナウイルス感染症の影響			
<p>コロナ感染症の拡大の影響を鑑み、マスクを着用した状態で行える運動内容に変更、事業運営時間の短縮、定員を少なくし実施した。実施時は原則マスク着用として、ソーシャルディスタンスを保てるようマット等の配置をした。また、使用物品の消毒を徹底した。</p>			
課題	コロナ禍が終息した場合の今後の方向性		
まん延防止重点期間ではあったが、ほぼ定員数での参加があり、初めての参加者もいた。家でも取り組める運動実技をテーマにすることで、集客出来たと思われる。今後もコロナと共生できる健康教育を実施していく。	運動強度を高くする等、参加者の属性に合わせた運動を取り入れていく予定。		
	コロナ禍が終息しない場合の今後の方向性		
	感染予防を徹底し、少人数定員で実施。		

事業名	重点目標	分野別の目標	1 がんの予防と早期発見の推進
体組成測定会	I 若い世代から、健康づくりを意識した生活スタイルの獲得		2 循環器疾患・糖尿病の予防と早期発見・早期治療の推進 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			
体組成測定を通して、自身の体と向き合い健康づくりに対する意識を高めるとともに、健康づくりの継続化を促す	区健康づくりの目標 区の将来像である「みぬまの自然と共生」を目指し、区民との協同により、区民一人ひとりが心身共に健やかで生き生きとした生活の実現に努めます。 1. 若い世代から生活習慣病予防に興味・関心がもてる意識づくり 2. 地域環境の活用、組織や団体との連携による地域とのつながりある健康づくり		
事業の対象者	単年度事業・継続事業		
区内在住の18歳以上の方(ペースメーカー使用者・妊婦を除く)	継続事業		
事業を展開する上で協働した課所、機関、団体			
なし			
取組の内容			
<p>年4回実施                      令和3年6月4日(金) 9時30分～11時30分                      令和3年6月7日(月) 9時30分～11時30分                      令和3年12月3日(金)9時30分～11時30分                      令和3年12月6日(月)9時30分～11時30分                      【会場】                      見沼区役所保健センター 指導講座室                      【内容】                      希望者に対し、体組成測定を実施。測定後、体組成測定用紙の見方について説明し、健康相談に応じる。                      【周知】                      区役所ロビーにチラシの設置、市報への掲載にて体組成測定会の周知。</p>			
取組の成果			
<p>事前に予約制。30名定員とし、6月4日・12月3日は定員を超えての申し込みあり。6月4日は27名、12月3日は30名参加。6月7日は18名だった。12月6日はお断りが27名あり、追加開催し、7名参加した。</p>			
新型コロナウイルス感染症の影響			
<p>6月はまん延防止等重点措置のため、定員を40名→30名へ減らして開催。事前予約・時間指定とした。参加者は当日の検温及び原則マスクを着用し、ソーシャルディスタンスを保持しながら実施した。6月の状況を受け12月も同様に実施。</p>			
課題	コロナ禍が終息した場合の今後の方向性		
健康づくりへの意識が高い高齢者を中心に利用あり。若い働き盛り世代等の参加が少なく、働きかけやアプローチの工夫が必要と考えられる。	予約制にせず実施時間内に先着順で実施する予定。		
	コロナ禍が終息しない場合の今後の方向性		
	感染予防を徹底し、予約制・定員を設け実施。		

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
食べ物・飲み物ふしぎ発見！教室	I 若い世代から、健康づくりを意識した生活スタイルの獲得	3 生涯を通じた歯と口腔の健康の維持・向上 4 1日3食バランスのとれた食生活の推進
事業の目標	II 地域の環境や社会資源を活用した健康づくり	分野別の目標
参加者が規則正しい食習慣と歯と口の健康、感染症予防、生活習慣病予防についての知識・理解を深め、意識して生活することができる。	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 1. 若い世代から日常生活に運動が取り入れられ、適切な食習慣を獲得する。 2. 区民自らが健康に関する意識を高め、主体的に健康づくりに取り組むことができる。
事業の対象者	単年度事業・継続事業	
区内在住の小学生とその父親	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>日程：令和3年8月29日(日) 参加者：親子5組11名                  内容：〈管理栄養士講義・実験〉 実施方法：Zoom                  ・「酸について」の講義と「焼きそばの色が変わる」実験                  ・「飲み物に含まれる砂糖について」の講義と「サイダーを作ってみよう」の実験                  〈歯科衛生士講義〉歯周病予防、むし歯について                  〈保健師講義〉感染症予防、糖尿病について</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">    </div>		
取り組みの成果		
<p>親子での参加としたことで、働き盛り世代への生活習慣病予防普及啓発の機会とすることができた。参加者アンケートでは、教室の内容に「満足」が80%、「やや満足」が20%であった。理由として、「実習を行えたことで、子どもの記憶に残ったと思う。」「子どもが理解でき、楽しそうにワークできていたため。」との記載があった。Zoom開催としたことで、感染の不安なく開催することができた</p>		
新型コロナウイルス感染症の影響		
<p>本事業は、当初集合開催を予定し、会場での調理実験と歯科医師による保護者の口腔チェックも行う予定であった。感染防止の観点からZoom開催に変更し、教室内容を一部変更、口腔チェックは中止となった。</p>		
課題	コロナ禍が終息した場合の今後の方向性	
<p>・保健センター事業に参加しない方、啓発を受ける機会の少ない方への普及方法。                  ・感染予防対策を講じながら、目標を達成するための実施方法。</p>	<p>調理実習やブラッシング実習を含めた各事業の会場開催を再開する。また、より広い範囲での普及啓発活動が行えるよう、周知方法や開催方法の見直しに取り組む。</p>	
コロナ禍が終息しない場合の今後の方向性		
<p>感染防止対策を講じながら、会場での開催とオンライン開催を状況により選択し事業実施に努める。また、より広い範囲での普及啓発が行えるよう上記と同様に取り組む。</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
健康クイズを用いた啓発活動	I 若い世代から、健康づくりを意識した生活スタイルの獲得		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			7 受動喫煙の防止と禁煙
健康普及月間・週間の機会を利用して食、口腔、禁煙、がんについての情報を伝え、健康増進を図る。		区の健康づくりの目標	
		1.健康を実感できる住民の増加 2.若い世代からの健康的な生活習慣の獲得	
事業の対象者		単年度事業・継続事業	
来庁する区民と区役所職員		継続事業	
事業を展開する上で協働した課所、機関、団体			
プラザウエスト・桜区総務課			
取組の内容			
<p>健康について楽しく考えていただけるように、健康普及月間・週間に合わせ、クイズ形式や壁面掲示にて情報提供しています。同時期にあるものをまとめて掲示しているため、5月末～6月にかけては禁煙週間・食育月間・歯と口の健康週間、10月には乳がん月間・がん検診受診率50%達成に向けたキャンペーンを実施しています。</p> <p>区役所とプラザウエストの階段踊り場、職員食堂の飛沫防止の衝立に掲示しています。</p>			
			
		<p>プラザウエスト階段</p> <p>区役所内休憩室</p>	
取組の成果			
保健センターの情報スペース以外に階段や職員食堂に情報を掲示することで、幅広い年齢層の方に見ていただくことができます。また、プラザウエストと連携することで、閉庁日や区役所への来庁者以外の方にも見ていただくことが可能です。			
新型コロナウイルス感染症の影響			
緊急事態宣言やまん延防止等重点措置の発令に伴い、区役所来庁者やプラザウエスト利用者が減少しました。また、区役所や感染防止の観点から、答えをめくって確認する媒体が使用できないこと、狭い空間に立ち止まらないよう、掲示スペースを考慮しました。			
課題	コロナ禍が収束した場合の今後の方向性		
<p>掲示期間中以外は、普及啓発ができないことです。</p> <p>来所者以外の区民に向けた健康に関する普及啓発の方法が課題です。</p>	<p>媒体の掲示方法の多様化や、教室やイベントなど人の集まる場での掲示を実施したいと思います。</p>		
	<p>コロナ禍が収束しない場合の今後の方向性</p> <p>来所者に限らず、健康についての情報を発信できるような方法を検討します。</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 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	
・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。		区の健康づくりの目標 1. 若い世代からの健康的な生活習慣の獲得 2. 健康診査・がん検診の受診率向上 3. 関係機関・地域団体と協働した健康づくりの推進
事業の対象者		単年度事業・継続事業
浦和区役所・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		
●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た啓発コーナーを、今年度新たに「健康スポット」と名称を変更し、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Twitterにて発信している。		
<div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>		
取組の成果		
毎月啓発品セットが200～300程度、市民の手に渡っており、活用されていると考えられる。		
新型コロナウイルス感染症の影響		
なし		
課題		コロナ禍が収束した場合の今後の方向性
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。		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。
		コロナ禍が収束しない場合の今後の方向性
		引き続き健康スポットを運営し、新型コロナウイルス感染症対策を含め、健康に関する情報発信を継続。

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
親子食育教室 「めざせ！お料理博士～小麦粉編～」	I 若い世代から、健康づくりを意識した生活スタイルの	
事業の目標	II 地域の環境や社会資源を活用した健康づくり	
若い世代(小学生とその保護者)が小麦についての話を通じ、食に関する興味・関心を持つとともに、バランス良く食べることについて理解できる。	区健康づくりの目標 1. 若い世代からの健康的な生活習慣の獲得 2. 健康診査・がん検診の受診率向上 3. 関係機関・地域団体と協働した健康づくりの推進	
事業の対象者	単年度事業・継続事業	
小学生とその保護者	継続事業	
事業を展開する上で協働した課所、機関、団体		
なし		
取組の内容		
(1)日時 令和3年7月3日(土) 10時～11時30分 (2)会場 浦和区保健センター 3階 調理室 (3)内容 小麦粉のふしぎのお話、グルテン取り出し実験、食事のバランスについてのお話 (4)周知方法 市報・ホームページ・SNS・ポスター・チラシ		
  		
取組の成果		
定員10組20名に対し、参加者8組16名であった。アンケート結果より、参加者全員より「バランス良く食べることについてわかった(少しわかった)」との回答が得られ、食に関する興味・関心が高まったと考える。		
新型コロナウイルス感染症の影響		
密を避ける為、定員を縮小し、調理実習及び試食を行わない内容(実験)とした。また、参加者の体温測定や体調確認、手指消毒及びマスクの着用、座席の把握、会場内の消毒や換気を行った為、物品準備や職員の負担増があった。		
課題	コロナ禍が収束した場合の今後の方向性	
コロナ禍における調理実習の実施についての検討が必要。	定員や実施内容を見直し、継続実施予定。	
	コロナ禍が収束しない場合の今後の方向性	
	引き続き感染予防対策をとり、継続実施予定。	

事業名	重点目標	分野別の目標	2 循環器疾患・糖尿病の予防と早期発見・早期治療の推進
体組成測定会Next	I 若い世代から、健康づくりを意識した生活スタイルの獲得		4 1日3食バランスのとれた食生活の推進
事業の目標	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
・体組成測定による自身の健康の「見える化」を通じて、区民が主体的に健康づくりや生活習慣病予防に取り組むことができる。 ・区民が糖尿病の基礎知識や予防等について理解できる。			6 睡眠と休養の確保、ストレスの解消
事業の対象者	区の健康づくりの目標		
区内在住の18歳以上の方で、糖尿病予防に関心のある方・血糖値が高めの方	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		
事業を展開する上で協働した課所、機関、団体	単年度事業・継続事業		
国民健康保険課	継続事業		
取組の内容	事業を展開する上で協働した課所、機関、団体		
(1)日時 令和3年6月3日(木)①9時30分～ ②11時～ 令和3年12月16日(木)①9時30分～ ②10時45分～ 予定 ※令和3年12月16日には浦和ファットサルクラブ(自主ウォーキンググループ)参加者の体組成測定を教室と併せて実施予定			
(2)会場 浦和区保健センター 5階 大会議室			
(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 管理栄養士による糖尿病を含めた生活習慣病予防に関する講義			
(4)周知方法 市報・ホームページ・ポスター・チラシ			
取組の成果	24名定員予約制にて18名(40歳以上64歳以下:12名、65歳以上:6名)が参加。参加者の内、アンケートの回答があった16名全員より、「生活習慣の改善に取り組もうと思った(少し思った)」との回答が得られた。		
新型コロナウイルス感染症の影響			
密を避ける為、定員を縮小し、2部制で実施した。また、参加者の体温測定や体調確認、手指消毒及びマスクの着用、座席の把握、会場内の消毒や換気を行った為、物品準備や職員の負担増があった。			
課題	コロナ禍が収束した場合の今後の方向性		
参加者の平均年齢が62歳であり、重点目標にある若い世代の参加者が少ないことから、周知方法や企画内容の工夫が必要。	定員や内容を拡大し、継続実施予定。		
	コロナ禍が収束しない場合の今後の方向性		
	引き続き感染予防対策をとり、継続実施予定。		

事業名	重点目標	分野別の目標	1 がんの予防と早期発見の推進
がん予防に関する取り組み	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			
<ul style="list-style-type: none"> <li>・がん予防のための生活習慣を見直す。</li> <li>・がん検診の受診率向上。</li> </ul>			
区の健康づくりの目標			
がん予防や早期発見について区民に周知する。			
事業の対象者	単年度事業・継続事業		
区内在住の方。主に保健センターや老人福祉センターの利用者、教室参加者(20～40歳代女性)。	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、文蔵児童センター			
取組の内容			
<ul style="list-style-type: none"> <li>・保健師による乳がんに関する講義を実施。乳がんモデルを使用して触診の体験をしてもらった。</li> <li>①「おうちでできる！美BODYエクササイズ」</li> <li>②文蔵児童センターの依頼教育</li> <li>・10月から1か月間、健康応援ブースにてがん予防やがん検診に関する情報を掲示した。</li> <li>・市報さいたま南区版12月号にがん検診を勧奨する内容の記事を掲載した。</li> <li>・がん検診の受診勧奨についてSNS(南区役所Twitter)にて周知した。</li> </ul>			
			
取組の成果			
講義では、実際に乳がんモデルを触ってもらうことでしこりの特徴や自己触診の仕方をわかりやすく伝えることができた。また、区民にがん予防やがん検診に関する情報を周知することができた。			
新型コロナウイルス感染症の影響			
教室に関しては、定員を縮小して実施。乳がんモデルを触ってもらう際には、感染予防のため、自己触診用のグローブを付けてもらった。			
課題	コロナ禍が収束した場合の今後の方向性		
<ul style="list-style-type: none"> <li>・講義を聞いている人は、ある程度健康意識の高い人であり、関心のない人へのアプローチが難しい。</li> <li>・周知だけでは、がん予防への意識づけがづらい。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・教室の対象人数を増やし、より多くの区民にがん予防についての情報を伝える。</li> <li>・母子保健事業などで乳がんモデルを設置し、教室に参加していない区民にも自己触診の体験ができるようにする。</li> </ul>		
	コロナ禍が収束しない場合の今後の方向性		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・教室の定員を縮小し、密にならないように配慮する。</li> <li>・教室での乳がんモデルの体験では、手袋の着用、手指消毒に協力してもらいながら実施する。</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 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
おうちでできる！美BODY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	
事業の目標	区健康づくりの目標 生活習慣の改善、重症化予防のため、子育て世代から健康を意識した生活スタイルが獲得できる。	
事業の対象者	単年度事業・継続事業	
区内の20～40歳代女性(妊婦・産後6か月未満の方を除く)	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		
・運動健康指導士による運動の効果についての講義と実技(自宅でできる筋トレやストレッチ等) ・保健師による乳がんに関する講義(乳がんモデルを使用した自己触診の方法等) ・管理栄養士による朝食の必要性についての講義 ・歯科衛生士による口腔ケアの必要性と実施方法についての講義 ・体組成測定、結果説明		
		
取組の成果		
参加者は、定員12名に対して9名だった(体調不良等による当日欠席者2名)。運動指導士により、自宅でできる筋トレやストレッチの実技を行った。併せて、体組成測定を実施し、個別に運動のアドバイスができた。また、乳がんを早期に発見するための自己触診の方法や乳がん検診の受診勧奨ができた。朝食の必要性や口腔ケアの大切さについて情報提供し生活習慣を見直すきっかけづくりの場とした。		
新型コロナウイルス感染症の影響		
定員を縮小し、教室内では2mの間隔を取れるよう対応した。運動中も常にマスクの着用を協力してもらい、その分休憩時間をこまめに取った。託児の利用人数を縮小し、児一人に対して保育士一人が対応できるように調整した。		
課題	コロナ禍が収束した場合の今後の方向性	
・個々の運動能力に差がある。 ・すでに健康に対する意識が高い者の参加が多い。 ・運動習慣の定着を促すことが必要。	・対象人数を増やし、より多くの区民に健康意識を持ってもらう。 ・参加者同士の交流を測り、グループダイナミクスとしての運動実技を実施する。	
	コロナ禍が収束しない場合の今後の方向性	
	・密にならないように、定員を調整する。また、参加者同士の接触を避けるため、距離を保ち、マスクを着用しながら運動実技を実施する。 ・ZOOMなどのオンラインでの実施を検討する。	

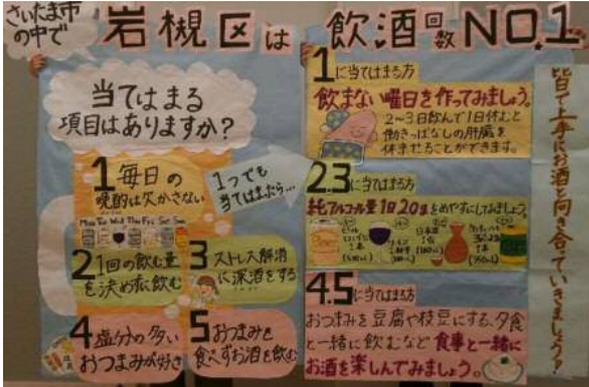
事業名	重点目標	分野別の目標	1 がんの予防と早期発見の推進
禁煙支援	Ⅱ 地域の環境や社会資源を活用した健康づくり		7 受動喫煙の防止と禁煙
事業の目標			
保健センターで禁煙相談を行っていることを周知する。			
		区の健康づくりの目標	
		区民に禁煙の必要性を周知する。	
事業の対象者	単年度事業・継続事業		
区内在住・在勤・在学の方(サウスピア、武蔵浦和駅利用の方)	単年度事業		
事業を展開する上で協働した課所、機関、団体			
さいたま市老人福祉センター武蔵浦和荘(シニアふれあいセンターサウスピア)、総務課			
取組の内容			
<ul style="list-style-type: none"> <li>・複合公益施設サウスピア7階の窓(武蔵浦和駅側)に、禁煙についてのスローガンを1週間掲出した。保健センターは駅と反対側になるため、同じフロアのさいたま市老人福祉センター武蔵浦和荘に協力を依頼した。</li> <li>・保健センター所有の自転車5台と総務課所有の電動自転車(4台)の後ろ籠に、「南区保健センター 禁煙相談実施中」という看板を付けた。</li> <li>・世界禁煙デーに合わせて5月から1か月間、健康応援ブースに禁煙に関する情報を掲示した。</li> <li>・禁煙相談PRのためのポケットティッシュを作成し、妊娠届があった方に配布した。</li> </ul>			
			
			
取組の成果			
武蔵浦和駅利用者を中心に、禁煙についての周知ができた。また、区内を自転車で移動する中で、南区にいる方に保健センターでの禁煙相談のPRができ、禁煙に関する相談を受けた。			
新型コロナウイルス感染症の影響			
感染予防のため、呼気中の一酸化炭素の測定(COモニター)を行うことができない。			
課題	コロナ禍が収束した場合の今後の方向性		
・禁煙の必要性、禁煙相談を行っていることを多くの方に周知し、実行してもらいたいが、相談に来る者が少ない。	相談に対する面接や教室の際にCOモニターを使用した一酸化炭素の測定を実施する。		
	コロナ禍が収束しない場合の今後の方向性		
	PRは現行のものを引き続き実施し、随時相談に対応する。禁煙相談については、基本的に予約制で行う。また、面接時には、感染予防を考慮したうえで実施する。		

事業名	重点目標	1 がんの予防と早期発見の推進
賢い大人は知っている！自分メンテナンス教室	I 若い世代から、健康づくりを意識した生活スタイルの獲得	3 生涯を通じた歯と口腔の健康の維持・向上 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		分野別の目標
自身の健康習慣を振り返り、寝たきりの原因になる腰痛・膝痛予防について学ぶ機会をつくり、自身の生活習慣を改善するきっかけとする。		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歳～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>開催日:令和3年10月26日(火) 9:45～12:00                  会場:緑区役所3階 保健センター                  参加者:5名(50代2名、60代3名)</p> <p>周知方法:市報さいたま緑区版、緑区役所保健センターホームページにて周知。                  全員が市報さいたま緑区版を見て申込み。</p> <p>内容:                  ①保健師による「自分メンテナンスについて」の講義                  ②歯科衛生士による「体の歪みと歯の関係」の講義                  ③ヨガインストラクターによるヨガ実技</p>		
取組の成果		
アンケート結果より、運動や正しい姿勢、咀嚼をしっかりすることを教室参加後も実践したいなど、全員が健康のための取り組みを継続したいと回答しており、生活習慣改善について意識づけができたと考えられる。		
新型コロナウイルス感染症の影響		
席の配置に十分な距離が取れるよう、定員を設定した。感染防止のため、マスクを着用しての運動実技とした。		
課題	コロナ禍が収束した場合の今後の方向性	
本年度は新たな対象者獲得のため講義内容を見直したが、若い世代の参加を増やすには至らず、広報の方法について検討が必要。 来年度は、子育て世代の参加を増やすために広報を工夫する必要がある。	親子で参加できる運動教室の開催を計画し、子育て世代の参加を促す。	
	コロナ禍が収束しない場合の今後の方向性 子育て世代の参加者を増やすため、幼稚園にチラシを配る。オンライン事業を実施するとともに、オンラインでの教室参加者に向けて事前説明会を実施する。	



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 4 1日3食バランスのとれた食生活の推進 5 積極的な身体活動と運動習慣の形成
かけっこの達人	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		
小学生の保護者を対象に、生活習慣病予防についての講話を行い、自身や家族の健康について考え、見直すきっかけとする。また、親子で体を動かすことで、保護者にとって運動習慣を見直すきっかけとする。		
	区健康づくりの目標	
若い世代からの健康づくりのための意識の向上		
事業の対象者	単年度事業・継続事業	
区内在住の小学生とその保護者	単年度事業	
事業を展開する上で協働した課所、機関、団体		
取組の内容		
<p>開催日 令和3年6月27日(日)</p> <p>会場 岩槻駅東口コミュニティセンター</p> <p>内容 遊びを取り入れた親子でできる運動 早く走るコツと実践 生活習慣病予防の講話(運動・栄養)</p>	 	
取組の成果		
アンケート結果より、「教室が健康を見直すきっかけとなった」と回答した人の割合は100%であった。また、「教室の内容は、今後の生活に生かせると思うか」について、すべての参加者が「実践しようと思う」と回答しており、区の目標である『若い世代からの健康づくりのための意識の向上』につながったと考える。		
新型コロナウイルス感染症の影響		
感染予防対策として、会場収容可能人数に対し、教室定員数を少なくし、ソーシャルディスタンスを十分確保できるようにした。また、マスク着用のまま運動を実践した。		
課題	コロナ禍が収束した場合の今後の方向性	
教室定員数に対し、参加者が少ない状態なので、教室のPRを強化していきたい。	教室定員数を増やして教室を開催する。	
	コロナ禍が収束しない場合の今後の方向性 新型コロナウイルスの流行状況をみながら、教室の内容および実施を検討する。	

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
禁煙に関する普及啓発	I 若い世代から、健康づくりを意識した生活スタイルの獲得		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			3 生涯を通じた歯と口腔の健康の維持・向上
禁煙に関する正しい知識の普及	II 地域の環境や社会資源を活用した健康づくり		7 受動喫煙の防止と禁煙
		区の健康づくりの目標	
		若い世代からの健康づくりのための意識の向上	
事業の対象者		単年度事業・継続事業	
区民		継続事業	
事業を展開する上で協働した課所、機関、団体			
岩槻区コミュニティ課、岩槻区総務課			
取組の内容			
開催日 令和3年10月17日			
会場 岩槻文化公園			
内容 サッカー教室参加者に禁煙啓発物配布			
開催日 令和3年11月1日～11月30日			
会場 岩槻区役所3階通路			
内容 禁煙啓発のポスター掲示			
			
取組の成果			
サッカー教室参加者に啓発物を配布したことで、親世代(若い世代)に啓発ができた。 また、区役所3階通路にポスターを掲示したことで、普段保健センターに来庁しない区民に向けて、幅広く啓発ができた。			
新型コロナウイルス感染症の影響			
なし			
課題	コロナ禍が収束した場合の今後の方向性		
今後も幅広い層に啓発できるよう、多様な機会を活用し、啓発していきたい。	事業継続		
	コロナ禍が収束しない場合の今後の方向性		
	事業継続		

事業名	重点目標	分野別の目標	8 節度ある飲酒と未成年者の飲酒防止
飲酒に関する普及啓発	I 若い世代から、健康づくりを意識した生活スタイルの獲得		
事業の目標			
飲酒に関する正しい知識の普及	II 地域の環境や社会資源を活用した健康づくり		
		区健康づくりの目標	
		若い世代からの健康づくりのための意識の向上	
事業の対象者		単年度事業・継続事業	
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			
岩槻区観光経済室			
取組の内容			
<p>開催日 令和3年7月19日～8月27日</p> <p>会場 岩槻駅改札前通路</p> <p>内容 適正飲酒についてのポスター掲示</p> 			
取組の成果			
駅にポスターを掲示したことで、普段保健センターに来庁しない区民に向けて、幅広く啓発ができた。			
新型コロナウイルス感染症の影響			
なし			
課題	コロナ禍が収束した場合の今後の方向性		
今後も幅広い層に啓発できるよう、多様な機会を活用し、啓発していきたい。	事業継続		
	コロナ禍が収束しない場合の今後の方向性		
	事業継続		