

さいたま市ヘルスプラン21サポーターは、健康づくりに関する取組について実践し、健康づくりの輪を拡げていく団体、施設、店舗等のことです。（令和6年12月27日時点、登録団体数147団体）皆様の活動については、さいたま市ホームページにも掲載しております。



ご存知ですか？『さいたま市健康づくり計画』

「どんな計画？」

さいたま市ヘルスプラン21の後継計画で、生活習慣病の発症予防などの8分野の取組によって、市民みなさまの健康寿命の延伸を目指します。

市民、関係機関、事業者などそれぞれが健康づくりに取り組みやすくなるよう、具体的に取り組む行動を分野ごとに設定しています。

気になる分野の取組について、健康づくり計画を確認してみませんか？

- 
- ① がんの予防
 - ② 循環器疾患・糖尿病の予防
 - ③ 歯・口腔の健康
 - ④ 栄養・食生活
 - ⑤ 身体活動・運動
 - ⑥ 休養・こころの健康
 - ⑦ 喫煙
 - ⑧ 飲酒

「みなさまの健康づくりの取組を応援します」

課題

- 
- 朝食欠食
 - 働き盛り世代の肥満
 - 多量飲酒



令和3年度の市民調査によると、健康についての意識は改善され、市民の健康寿命も延伸している一方、朝食欠食者、働き盛りの世代における肥満者及び多量飲酒者等の指標については悪化し、改善が必要な課題が明らかになりました。

みなさまの取組を応援できるように、またきめ細やかな取組ができるように、学識経験者、各関係団体の代表者、公募市民からなる「さいたま市健康づくり・食育推進協議会」においても引き続き検討していきます。

さいたま市健康づくり計画 検索



|まずは10分！身体活動を増やしましょう！

市民調査から、30～40歳代男性や20～40歳代女性の運動習慣のある人の割合が低いことが課題となっています。

まずは1日あたり10分の身体活動を増やしましょう。

身体活動が1日10分多くなると、生活習慣病発症や死亡リスクが約3%低下することが推測されています。



座りっぱなしを減らしましょう

座っている時間が長いほど、死亡リスクが増加します。

一方で、座りっぱなしを中断して、30分ごとに少し体を動かすことが食後血糖値や中性脂肪、インスリン抵抗性などの心血管代謝疾患のリスク低下に重要であるといわれています。



個人のライフスタイルに合わせて、取り組んでみましょう

運動は“20分以上継続しなければ効果がない”“週3回以上実施しなければ効果がない”等は、ありません。

短い時間の積み重ねでも、また週に1回でも健康増進効果があることが報告されています。



|どれくらい歩いている？健康マイレージでチェック！



「さいたま市健康マイレージ」は、スマートフォンアプリを活用して計測した歩数、食事・体重・睡眠時間・血圧の記録などを行うことでポイントを獲得し、獲得したポイントに応じ景品の抽選に応募することができる事業です。

今よりも少しでも多く身体を動かすことをめざして、健康マイレージで楽しく歩きませんか。



詳しくは、さいたま市健康なびをご覧ください。.....➡



<サポーター通信発行事務局>

さいたま市保健衛生局保健部保健衛生総務課内

〒330-9588 さいたま市浦和区常盤6-4-4 TEL048-829-1294 FAX048-829-1967

このリーフレットは「さいたま市みんなで健康WAON寄付金」を基に500部作成し、1部当たりの印刷経費は83.5円です。