







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
健康ほっとステーションでの啓発 (禁煙支援)	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	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
①健康に関するパンフレットやポスター等を掲示し、区民に必要と思われる健康情報を提供する。 ②自動血圧計や簡易式の体脂肪測定器も設置することで、健康管理に関心を持ってもらう機会とする。 ③市で実施している健康に関する事業(教室やイベント)等のPRをする。	II 地域の環境や社会資源を活用した健康づくり	区別の目標
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」とは？</p> <p>西区役所内の保健センター前に開設している健康増進コーナーです。</p> <p>このコーナーには、自動血圧計や簡易式の体脂肪測定器、スモーカーライザーの案内を設置し、来庁時いつでもなたでもご利用いただけます。</p> <p>また、ほっと(ホット)な健康に関する情報を提供し、日頃の健康管理に、家族や仲間と一緒にウォーキングなど運動をはじめの拠点に、元気生き生き(いきいき)を毎日の生活の中で実践できるきっかけとなる駅を目指しています。</p> <p>ステーション内には、スモーカーライザーに関するチラシを設置し、計測希望者等に禁煙等に関する相談に応じています。</p> <div data-bbox="367 1545 566 1691" data-label="Image"> </div> <p>スモーカーライザー</p> <div data-bbox="853 918 1292 1220" data-label="Image"> </div> <p>「健康！ほっとステーション」全体図</p> <div data-bbox="853 1377 1364 1713" data-label="Image"> </div>		
取組の成果		
<p>体脂肪測定・スモーカーライザーは計測件数を集計していないが、血圧測定に関して200人/月以上の利用がある。血圧を定期的に計測される市民も多く、「健康！ほっとステーション」自体は来庁した区民に広く周知されている。</p> <p>スモーカーライザーを使用した喫煙者に結果を説明すると「私は酸欠で過ごしているのね、そりゃ禁煙って言われるね」など結果も理解した様子があり、禁煙について考えるきっかけとなっています。</p>		
課題	今後の方向性	
<p>スモーカーライザー計測者からは「簡単に測定できた」との意見が多いが、定期的な利用者はなく、禁煙への一助となり得たか評価できていない。</p> <p>また、同様に利用者数を集計していない体脂肪計と比較しても問い合わせ件数は少なく、利用者自体が少ない。</p>	<p>特にスモーカーライザーについては、周知方法を検討し、禁煙支援を継続する。</p>	

<p>事業名</p> <p>民間企業での健康啓発事業 「北区発信！なるほど健康クイズラリー」</p> <p>事業の目標</p> <p>北区区民が ① がんやがん検診について知り、健(検)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と具体的な方法について知る。 ③ 運動や食事による適正体重維持の方法について知る。 ④ 歯間部清掃用具の必要性と使用方法を知る。</p> <p>事業の対象者</p> <p>イトーヨーカ堂(大宮宮原店)への来店者</p> <p>事業を展開する上で協働した課所、機関、団体</p> <p>イトーヨーカ堂(大宮宮原店)</p> <p>取組の内容</p> <p>展示、リーフレット配布の他、クイズラリーを実施して下記のPRを行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・がんについて(がん検診の掲示、乳がんの自己触診体験) ・たばこについて(マイクロCOモニターの測定) ・適正体重について(体脂肪モデルの展示) ・歯間部清掃用具について(デンタルフロス等の展示) <p>来場者には、風船・ポケットティッシュ、クイズ参加者にプレゼントを配布。</p> <p>健康クイズラリー</p>  <p>乳がん自己触診体験</p> 	<p>重点目標</p> <p>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</p> <p>II 地域の環境や社会資源を活用した健康づくり</p> <p>分野別の目標</p> <p>1 がんの予防と早期発見の推進</p> <p>3 生涯を通じた歯と口腔の健康の維持向上</p> <p>5 積極的な身体活動と運動習慣の形成</p> <p>7 受動喫煙の防止と禁煙</p> <p>区健康づくりの目標</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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 ・地域とのコミュニティとの協働を図り、地域の団体、組織等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す。 	<p>単年度事業・継続事業</p> <p>継続事業</p>
<p>取組の成果</p> <ul style="list-style-type: none"> ・商業施設で実施することにより、若い世代を含めた様々な世代に啓発することができた。 ・約330名の来場者に、普及啓発物品の配布をした。 ・健康クイズラリーは分かりやすいヒントの掲示や実用的な景品の配布によって、参加者が楽しく気軽にクイズに参加することが出来た。その結果、がん予防や適正体重維持の方法、禁煙に対する関心を高めることが出来た。 ・乳がんについては、芸能人の乳がんに関する報道の影響からか、非常に関心が高く、多くの女性に自己触診体験を通じて、健診・自己触診の重要性を感じてもらえることが出来た。 	<p>今後の方向性</p> <p>今後も対象者が楽しくクイズラリーに参加することで、生活習慣病・がん予防への取り組みの意識向上や知識普及に繋がるよう、普及啓発の手法を検討し、継続実施していく。 来年度も、6月の食育月間と、9月の健康増進普及月間の近くで年2回実施に向けて、イトーヨーカ堂の担当者調整中。</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
民間企業での健康啓発事業 「北区発信！食育クイズラリー」	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		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
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		7 受動喫煙の防止と禁煙
・北区区民が3食しっかり食べることの大切さを理解する。 ・北区区民が野菜を食べることの大切さと、手軽に食事に取り入れる方法を理解する。		区健康づくりの目標 ・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 ・地域とのコミュニティとの協働を図り、地域の団体、組織等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す。	
事業の対象者		単年度事業・継続事業	
イトーヨーカ堂(大宮宮原店)への来店者		継続事業	
事業を展開する上で協働した課所、機関、団体			
イトーヨーカ堂(大宮宮原店)			
取組の内容			
<p>＜食育＞</p> <ul style="list-style-type: none"> ・クイズラリーを実施して幅広い年代層に3食しっかり食べることに野菜を食べる大切さをわかりやすくPR ・食生活改善推進員と共に野菜や、ヘルシーセット等の実物展示とリーフレット配布 ・食育月間のPR(ヌウと一緒に) <p>＜がん検診のPR＞</p> <ul style="list-style-type: none"> ・さいたま市がん検診のPR ・乳がんの自己触診法体験 ・呼気中の一酸化炭素濃度測定の実施、禁煙指導 <p>※イベント当日、ケーブルテレビ局J-COMの取材あり</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="790 1048 1077 1272">  <p>☆一日に必要な野菜をお惣菜にするとこんな感じ☆</p> </div> <div data-bbox="1141 1048 1348 1272">  <p>☆ヌウもあそびにきたよ</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="231 1281 742 1624">  <p>☆乳がんの自己触診「やってみて良かった！」の音がたくさん☆</p> </div> <div data-bbox="869 1281 1348 1624">  <p>☆クイズはどれも簡単☆</p> </div> </div>			
取組の成果			
<ul style="list-style-type: none"> ・約360名の来場者に、普及啓発物品の配布しながらクイズラリーへの気軽な参加を促すことで、がんの啓発コーナーへの興味や体験につながった。 ・昼間の商業施設で実施することにより、食に関心が薄い若い世代やサラリーマンに対し、食の大切さを伝えることができた。 ・来場者は子育て中の母親や、年配の女性が多く、食を通して家族の健康について考える機会となった。 ・クイズラリー(5問・O×式)を実施し、記入後の市民にスタッフが付いて解答や解説を行ったため、質問しやすい雰囲気だった。 			
課題	今後の方向性		
毎年、店舗の協力体制に向けての調整が必要。 平日の昼食時間帯であるため、通りかかった市民の目を引くようなPR方法を検討する。 乳がんの触診モデルをPRしたいが、男性客もいるので展示方法について10月の健康増進月間のイベントに向けて検討が必要。	限られた時間で生活習慣病予防への取り組みの意識向上や知識普及、がん検診の受診勧奨やがん予防への普及啓発につながるような手法を検討し、継続実施していく。 来年度も、6月の食育月間と、10月の健康増進月間の年2回実施に向けて、イトーヨーカ堂の担当者調整中。		




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 5 積極的な身体活動と運動習慣の形成 8 節度ある飲酒と未成年者の飲酒防止
お父さん応援プロジェクト！ 「パパ流100日肉体改造計画 ～お腹が凹むトレーニング術～」	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	
若い世代から生活習慣病予防に取り組む。具体的には、 ・運動の知識と技術を学び、運動の習慣化のきっかけを得る。 ・体組成測定・体力測定・生活習慣アンケートを通じて、自分の身体や健康に目を向けることができる。 ・歯の講義やワークを通じて歯と口腔についての知識を学び、歯の健康の維持や向上につながる。 ・アルコールやメタボリックシンドロームの知識を得る。		区の健康づくりの目標 ・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 ・地域とのコミュニティとの協働を図り、地域の団体、組織等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す。
事業の対象者		単年度事業・継続事業
区内幼稚園に通う児の父親		継続事業
事業を展開する上で協働した課所、機関、団体		
銀鈴幼稚園(北区私立幼稚園)		
取組の内容		
<p>＜生活習慣病予防への取り組み＞</p> <ul style="list-style-type: none"> ・日常生活で取り組みやすい親子でできる運動の実施 ・アルコールやメタボリックシンドロームについての講義 ・歯と口腔についての講義とワーク ・マイクロCOモニターの実施 <p>＜自分の身体や健康に目を向ける＞</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体組成測定 ・体力測定 ・生活習慣アンケートの実施 ※体組成測定のみ一緒に来園した母にも実施		
取組の成果		
<ul style="list-style-type: none"> ・若い世代にアプローチするために、北区内の私立幼稚園と協働して教室を実施し、父母併せて35名、子どもが27名参加した。 ・運動については、父が日常生活で取り組みやすいように、子どもと行う運動したことで、運動実施の意欲が高まった。また、体を動かす大切さを確認できたり、運動を楽しみながら取り入れることができそうとの声があった。 ・体組成測定・体力測定については、体力が落ちていることを実感したり、今の自分の身体を見つめるきっかけにつながったという意見があった。 ・口腔ケアについても、より健康的なケアをする意欲が高まった。 ・呼気中の一酸化炭素測定を実施し、禁煙を考える機会になった。 ・乳がんの自己触診体験を実施し、自己触診の必要性や実施への動機づけとなった。 		
課題	今後の方向性	
今回の参加者は、健康への意識の高い層が多い傾向にあり、健康への意識が低い層に参加してもらうのは難しい状況があった。 健康への関心が低い若い世代が日常生活で取り組みやすいように、親子で取り組める内容や自分自身の身体や健康に目を向け、より健康的な生活習慣を意識できるようなアプローチを検討していく必要がある。	来年度も引き続き実施するとともに、今後、他園でも実施できるように調整していく。	



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
健活チームおおみや レベルアップ講座	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		5 積極的な身体活動と運動習慣の形成
事業の目標			6 睡眠と休養の確保、ストレスの解消
積極的な身体活動と運動習慣の形成のための教室を開催し、健活チームおおみやメンバーが一年間継続した運動習慣を身につけ、健康づくりに取り組むことができる。		区健康づくりの目標 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		
健活チームおおみやメンバーと区内在住の18歳から64歳までの方	単年度事業		
事業を展開する上で協働した課所、機関、団体			
体育トレーナー			
取組の内容			
平成26年度健活チームおおみやメンバーに案内文を発送。 体育トレーナーによる運動実技、座談会を実施。			
			
椅子を使った運動		マットを使った運動	
			
エアロビクスを実施		一年間の健康づくりの抱負を話してもらいました	
取組の成果			
7月1日(水)に実施。16名申込みで、13名参加。昨年度から実施している健活チームおおみやメンバーの中には、教室内で自然に声を掛け合うなど交流がみられた。座談会では、お互いに健康づくりの取り組み状況や抱負を語ることで、健康づくりの意識を高めることができた。			
課題	今後の方向性		
一年間の抱負を語り、健康づくりに取り組んでもらっているが、一年後の振り返りや評価をする機会がなかった。	健活チームおおみやメンバーが健康づくりを継続できるような教室を引き続き実施し、教室内で振り返りできる機会を設けていく。 また、メンバーの自主グループ化に向け、支援していく。		

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
健活チームおおみや 大宮アルディージャコラボ編	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		5 積極的な身体活動と運動習慣の形成
区が応援している大宮アルディージャと協力して積極的な身体活動と運動習慣の形成のための教室を開催し、参加者が継続した運動習慣を身につけ、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		
区内在住の小学校4年生以上から64歳までのペア参加者	継続事業		
事業を展開する上で協働した課所、機関、団体			
大宮アルディージャ、(公財)さいたま市公園緑地協会			
取組の内容			
NACK5大宮スタジアムにて ①平成27年9月21日(月)実施			
			
体組成測定、大宮アルディージャトレーナーによる座学		円陣組んで頑張るぞー！！	
			
室内練習場でストレッチ・歩き方の練習		タータンの上でウォーキング練習	
②平成28年1月16日(土)実施予定 (新体カテストを実施する予定)			
取組の成果			
9月21日(土)は、12名申込みで9名参加。 広い会場で、専門のトレーナーに運動を学ぶことができ、参加者の満足度は高かった。また、タータンを回りながら、スタジアムに関する説明(ピッチや芝の管理等について)を受け、大宮区内にある施設として身近に感じ、楽しむことができた。教室実施後、大宮アルディージャのホームページにも教室の取組が掲載され、多くの方に周知することができた。			
課題	今後の方向性		
参加者の満足度は高いが、人数としては定員に満たさなかった。対象者の検討が必要である。	周知方法の工夫、対象者の検討をしながら、地域のつながりを維持し、継続していく。		





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
健活チームおおみや ウォーキング編	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		
健活チームおおみや大宮アルディージャ編のフォロー教室を実施することで、参加者が健康づくりへのさらなる意識を高め、継続して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
健活チームおおみやメンバーと区内在住の18歳から64歳までの方			継続事業
事業を展開する上で協働した課所、機関、団体			
体育トレーナー、大宮第二公園・第三公園管理事務所			
取組の内容			
<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>保健師による講話「有酸素運動について」</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>ストレッチ体操</p> </div> <div style="text-align: center;">  </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 20px;"> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;">  </div> </div> <p style="text-align: center; margin-top: 10px;">大宮第三公園(大宮区推奨コース)を利用したウォーキングの実施</p>			
取組の成果			
<p>10月7日(水)11名申込みで、9名参加。 大宮第三公園(大宮区推奨コース)を活用し開放的な雰囲気の中で、体育トレーナーからウォーキングの姿勢やバリエーションなどについて学ぶ機会となった。教室参加をきっかけに、大宮区内を歩きたいという声も聞かれた。また教室開催中には、公園に居合わせた方から興味を持たれ、質問される場面もあった。</p>			
課題	今後の方向性		
大宮第3公園での開催のため、大宮駅東口エリアの参加者が多かった。そのため、大宮駅西口エリアでも、運動する機会を作れるような企画の検討が必要である。	教室の開催場所を検討しながら、引き続き実施していく。		

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
男の筋トレ講座	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		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
事業の目標	区の健康づくりの目標		
メタボリックシンドロームのリスクが高い男性が、運動をきっかけとして生活を見つめ直し、健康づくりに取り組むことができる。	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		
事業の対象者	単年度事業・継続事業		
18歳から64歳の男性			
事業を展開する上で協働した課所、機関、団体			
体育トレーナー			
取組の内容			
大宮アルディージャ区民感謝シリーズ、体組成測定会等にて教室案内する。			
①9月26日(土)			
			
体組成測定、保健師による講義「メタボについて」 歯科衛生士による講義「男性のためのデンタルケア」			
 			
体育トレーナーによる運動実技			
②1月23日(土)実施予定			
新体カテストを実施する予定。運動、保健師講義は同様。管理栄養士による講義「筋肉をつける栄養学」を実施する予定。			
取組の成果			
9月26日(土)は、9名申込みで6名参加。 男性に限定することで、30代～60代の男性にアプローチができる機会となった。 アンケートでは、お腹周りや体力の低下を感じている方が多くみられた。 ほぼ全員が家でも実践すると答え、「また受講したい」「更に本格的な体力づくりの筋トレ講座をしてもらいたい」との声も聞かれた。教室をきっかけとして、健康づくりへの意識を高めることができた。			
課題	今後の方向性		
教室のPRができる機会をとらえ、チラシ配布、声掛けなどを行ったが、昨年度とは異なり、参加申し込みが少なかった。	継続的に働きかけていきたい層のため、次年度も実施していく。参加しやすい教室の運営、PR方法の検討をしていく。		

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 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
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	
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	
子育て中の母親が、運動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、体育トレーナー		
取組の内容		
5月14日(木)、9月17日(木)は体育トレーナーによる運動実技		
		
7月14日(火)、11月19日(木)は保健師講義「女性の健康について」、歯科衛生士講義「若く見せる口角アップ」、管理栄養士講義「子育てママの栄養バランス」と体組成測定を実施		
		
取組の成果		
5月14日(木)は31組参加。7月14日(火)は31組参加。9月17日(木)は22組参加。11月19日(木)は23組参加。子育て支援センターと共催し、20代～40代の女性に対して、女性特有の病気や健康づくりについて、教育することができた。体組成測定はほとんどの参加者が実施し、健康づくりの意識を高めるきっかけづくりとなった。また、教室後に保健センター会場の体組成測定会を利用している方もおり、教室の効果がみられている。		
課題	今後の方向性	
昨年度に引き続き実施しているが、参加者の関心、意識が高い。単発の教室のため、参加者がどのように生活に取り入れているかは不明である。教室後の評価をできる機会を設け、健康づくりへの意識を高められるような教室を実施していく必要がある。	参加者の拡大等、他機関と共催による実施の効果もみられているため、次年度以降も継続的に実施していく。	


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
ハッピーファミリークラス (歯周病予防教室)	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		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			5 積極的な身体活動と運動習慣の形成
参加者が若い頃から歯周病についての意識を高め、予防行動がとれるようにする。 新しい家族を迎えるにあたり、自身の健康や生活習慣について気づき、改善していく機会とする。		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	
事業の対象者	単年度事業・継続事業		
教室開催時16週～32週の妊婦とその夫	継続事業		
事業を展開する上で協働した課所、機関、団体			
歯科医師会、体育トレーナー、大宮区区民課、駅支所			
取組の内容			
母子手帳交付時にチラシを配布。出産前教室、両親学級開催時に教室のPRを行う。 教室受付時に夫に対し、体組成測定を実施 保健師講義「新しい健康家族のために」体組成測定の結果解説、検診の必要性について			
<div style="display: flex; justify-content: space-around;">    </div> <p>歯科医師講義「歯周病との関係－妊娠・喫煙」</p> <p>歯科衛生士実習「赤ちゃんが生まれる前のお口のケア」 RDテストを使用し、家族のお口の健康が子供のお口の健康につながることを説明</p> <p>体育トレーナー実技「夫婦でできるストレッチ・マッサージ」 夫婦で行うマッサージと、パートナーには筋力トレーニングも実施</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">    </div>			
取組の成果			
7月26日(日)実施。10組申込みで8組参加。対象を妊婦とそのパートナーとすることで、若い世代の参加者が集まり、効果的な教育・指導を行うことができた。 また、他職種と連携した教室運営を行い、口の健康も含め、家族で全身の健康を見直す機会となる教室となった。 教室終了後のアンケートでは楽しく勉強できたとの回答が多くあり、教室内容の満足度も非常に高かった。			
課題	今後の方向性		
意図とした年齢層は集まったが、定員割れをしている。 教室実施までに十分な広報ができるよう、教室開催月を検討し、PRの強化を行う。	参加者の満足度も非常に高く、ターゲットとした若い世代に向けての教室の実施ができるため、PRの強化を行い、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 8 節度ある飲酒と未成年者の飲酒防止
生活習慣病予防普及啓発事業 (NACK5大宮スタジアム、区民まつり、大宮区少年少女サッカー教室)	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	II 地域の環境や社会資源を活用した健康づくり	
・区内の施設を利用して、生活習慣病予防普及啓発を行い、区民に健康についての意識を持ってもらう。 ・がん検診の受診率が上がる。	区健康づくりの目標 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	
施設利用者	継続事業	
事業を展開する上で協働した課所、機関、団体		
大宮アルディージャ・大宮区役所コミュニティ課・総務課		
取組の内容		
大宮アルディージャ区民感謝シリーズ大宮区ブースにてがん検診のチラシ、教室案内、マスク等をがん検診に関するアンケートに答えた方に配布		
<div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>		
区民まつりで、メタボ予防のための間違い探しクイズ、体組成測定を実施し、がん検診や歯周病、栄養のチラシ、教室案内、ホッカイロ等を配布		
<div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>		
大宮区少年少女サッカー教室では、教室に参加している保護者を対象に体組成測定を実施し、がん検診や歯周病、栄養のチラシ、マスク等を配布		
<div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>		
取組の成果		
大宮アルディージャ区民感謝シリーズでの啓発では、がん検診に関するアンケートを実施し、463部配布。アンケートでは、約半数の方が健診を受けていることが分かった。 区民まつりでは、メタボ予防間違い探しクイズ・啓発を250名実施、体組成は186名計測。 大宮区少年少女サッカー教室では、体組成を36名計測。		
課題	今後の方向性	
幅広い年齢層に啓発を行うには、保健センター事業だけでは限界があるので、関係機関の事業に参加する等啓発の機会を広げて行く必要がある。	区民の声を直接聞ける機会となるため、引き続き区民の利用する場所に出向き、啓発活動を実施していく。また、他課と協力して、幅広い年代に啓発を実施する。	







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 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
生活習慣病予防普及啓発事業 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	
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	
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、健康づくり行動への継続化を促す。	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	
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		
取組の内容		
<p>区役所の正面玄関風除室に看板を置き、体組成測定会の周知をする。測定日の日程表を作成し、看板横に配布用として設置し自由に持ち帰りできるようにする。希望者に対し、測定を実施し、結果に合わせた健康相談を実施する。</p>		
<div style="display: flex; flex-wrap: wrap;">     </div>		
取組の成果		
<p>4月～10月まで7回開催し、合計278人、平均39名/回の測定を実施する。体組成計測者のうち希望者のみ体組成メンバーズカードを発行し、4月～10月までで120人発行する。カードを発行し、3回目で体組成測定用紙を入れることのできるファイルをプレゼントにしたところ、継続して測定に来られる方が多くみられるようになった。区報やホームページで周知することで、利用者が増えてきている。また、教室の案内、参加者の獲得につなげることができた。</p>		
課題	今後の方向性	
現在のところ、区役所での計測のため、利用者が限られている。今後は開催場所の工夫が必要である。	体組成測定は、自分の身体を可視化できるため、健康づくりへのきっかけづくりとなりやすい。今後も測定の機会や場所を増やし、啓発を強化する方向性。	

事業名 親子でトライ!!らんらん♪ランニング	重点目標 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 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 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	II 地域の環境や社会資源を活用した健康づくり	
① 親子で健康づくりのための運動を経験し、自分や家族の健康づくりに関心をもつことができる。 ② 体組成測定を通して、自分の体の状態を知ることができる(保護者)。	区の健康づくりの目標 区の将来像である「見沼の自然との共生」を目指し、区民との協働により、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年生とその保護者で、医師からの運動制限指示のない方	継続事業	
事業を展開する上で協働した課所、機関、団体		
シンコースポーツ株式会社(体育トレーナー)、さいたま市大宮武道館、さいたま市公園緑地協会(堀崎中央公園)、教育委員会健康教育課、教育委員会生涯学習振興課、企画調整課、健康増進課		
取組の内容		
<ul style="list-style-type: none"> ● 日時 平成27年11月14日(土) 9時30分から12時まで ● 会場 さいたま市大宮武道館(主道場) ● 内容 <ul style="list-style-type: none"> ① 体組成測定(保護者) ② 保健師ミニ講義 (体組成測定結果説明、生活習慣病予防のための生活活動量の増やし方、健康づくりのための有酸素運動、子どもの頃から生活習慣病を予防することの大切さ) ③ 運動講義・実技 (健康づくりのための初心者向けジョギング・ランニング指導、児童については学校のマラソン大会などで参考にできるジョギング・ランニングのポイント) ※『自分発見! チャレンジさいたま』スタンプ対象事業 ④ 啓発品配布 (がん検診PR、見沼区ウォーキング・ジョギングコース紹介) ⑤ アンケート記入 ● 周知方法 市報見沼区版(10月号)、ホームページに掲載、教育委員会健康教育課を通じて区内11小学校にチラシ配布 ※チラシには、スマートウェルネスさいたまコミュニケーションマーク使用 <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;">    </div>		
取組の成果		
20組の定員を大きく上回る45組の申込みがあったため、受け入れ枠を22組まで広げ、当日はキャンセルもなく保護者22名、小学生29名が参加した。保護者の年代は30～50歳代で、健康づくりや生活習慣病予防の取組みを推進する上で適した年代であった。保護者へのアンケートで、参加のきっかけは子どものためや親子で一緒に参加できるといった理由が多かった。また、『体組成測定が自分の体を知る機会となった』が100%、『生活習慣病予防のために体を動かす(運動すること)の大切さを改めて感じる機会となった』との回答が91%であった。小学生へのアンケートでは『子どもの頃から生活習慣病にならないように体を動かすことの大切さがわかった』との回答が79%であったことから、保護者、小学生ともに、生活習慣の振り返りのきっかけとして有効だったと考えられる。 また保護者から、定期的に開催して欲しいとの記載が複数寄せられた。		
課題 ・申し込みが多数あり、親子で参加できる運動教室のニーズが高いことから、今後は、可能な限り参加希望に対応できる事業内容等を検討していく。 ・低学年(特に1年生)の参加が多いため、噛み砕いた説明、保護者向け講義の際の子どもに対するプログラムの検討などが必要。	今後の方向性 ・平成28年度も、継続して実施。若い世代をターゲットに、健康づくりや生活習慣病予防のための運動等をテーマにした教室を開催する。	

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
燃焼ボクササイズ	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		5 積極的な身体活動と運動習慣の形成
事業の目標			
健康に関する意識が高まる。 健康的な運動を身につけ、継続することができる。	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		
概ね64歳までの区民	単年度事業		
事業を展開する上で協働した課所、機関、団体			
取組の内容			
<ul style="list-style-type: none"> ●体組成測定 ●メタボリックシンドローム、健康診査とがん検診についてのミニ講話 講師 中央区保健センター 保健師 ●ボクササイズ実技 講師 体育トレーナー(外部講師) 			
			
取組の成果			
<p>体組成計の測定を参加者全員に行い、結果の説明を実施。参加者同士が結果用紙を見ながら、体重や筋肉量の話をしていた。 教室終了後のアンケート結果から、運動を継続してみたいと回答した方が9割以上であった。</p>			
課題	今後の方向性		
参加者が女性のみであったため、より多くの方に参加していただく事業としていきたい。	男性の方にも参加しやすい内容を検討、自らの健康意識を高める機会を作っていきたい。		

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
年齢マイナス5歳講座	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	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
歯周病の予防に対する意識の向上と予防行動を身につける。 運動を体験し、継続した運動習慣の形成。	区健康づくりの目標	
事業の対象者	単年度事業・継続事業	
概ね64歳までの区民	単年度事業	
事業を展開する上で協働した課所、機関、団体		
与野歯科医師会		
取組の内容		
<p>※歯周病予防教室とポピュレーション事業の合同開催 【1日目】日時:平成27年10月22日(木) 9時30分～12時 参加者:13人 従事者:歯科医師、歯科衛生士、体育トレーナー、保健師 内容:口腔チェック、美しい姿勢をつくる運動実技 【2日目】日時平成27年10月28日(水) 9時30分～12時 参加者:15人 従事者:体育トレーナー、保健師、歯科衛生士 内容:ブラッシング実習、小顔マッサージ&ストレッチの運動実技</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>		
取組の成果		
<p>ポピュレーション事業と歯周病予防教室を合同開催することで、歯科保健にあまり関心がない区民に歯周病予防について啓発することができた。 1日目に参加された方が教室の内容がよかったので、友人を誘って2日目に参加するなど、教室の内容については好評であった。 参加者は女性のみかと思われたが、男性の参加もあった。</p>		
課題	今後の方向性	
健康づくり事業は、比較的女性の参加が多いため、男性が参加したくなる教室の考案が必要。	男性の参加を促すような教室を考案。 歯周病予防については広く啓発を行っていきたい。	


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deクッキング	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	
「三食しっかり」食べることができる。 生活習慣病予防のための食生活を見直す機会となる。	区の健康づくりの目標	
	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	
区在住の幼児(3~5歳)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>●栄養講義及び調理実習 講師 中央区保健センター 管理栄養士 さいたま市食生活改善推進員</p> <p>※実習を通して 「親子で食事をつくる」 「家族で食事や料理の楽しみを伝える」 「親子で食事を見直す」 機会の教室です。</p>   		
取組の成果		
<p>教室後のアンケートで「親子で一緒に料理がしたかった」「子供が自分で調理をすると野菜やトマトなどもよく食べていた」「子供にとって無理なく楽しいという達成感を味わえてとてもよかった」「教室の内容に大変満足した」等好意的な回答を参加者全員からいただいた。また、「早寝、早起き、三食しっかり」食べることをきちんとしていきたい等の感想があり、食生活を見直すきっかけとなった。</p>		
課題	今後の方向性	
<p>日曜日開催で実施したが、女性保護者の参加者が90%以上だったので、男性保護者の参加しやすい教室内容にしていきたい。</p>	<p>今後も1日3食バランスのとれた食生活の大切さについて継続して推進していく必要がある。</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 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
・のびのびWalking ・MIA♪(みんなで一緒に歩こう会)	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	
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	
・桜区の地域資源である「さくらふれあいロード」が、区民同士のふれあいと健康づくりの起点の場となる。 ・区民がウォーキングを継続して行うことができる。	区の健康づくりの目標 ・健康を実感できる住民の増加	
事業の対象者	単年度事業・継続事業	
桜区在住・在勤の方	継続事業	
事業を展開する上で協働した課所、機関、団体		
・桜区役所他部署(総務課、暮らし応援室、コミュニティ課)		
取組の内容		
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>【のびのびWalking】 のびのびwalkingエントリー者へ、保健センターで万歩計を貸し出す。 ウォーキングを実施後、保健センターで歩数を記録。(平日開庁日に随時実施)</p> <p>エントリー者の歩数を毎月掲</p>  <p>他のエントリー者との交流も出来たら</p> </div> <div style="width: 45%; text-align: center;">  ➔  </div> </div> <p>【M】みんなで【I】一緒に【A】歩こう会♪ のびのびwalkingエントリー者が、月に1回程度集まり、みんなで一緒に歩くことで、ウォーキング継続を図る。 <内容> ・ラジオ体操 ・みんなでウォーキング ・健康ミニ講話</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;">    </div>		
取組の成果		
・エントリー者数137名【平成27年10月末】 平成27年度延べ利用者数814名【平成27年10月末】 ・MIA♪10回/年開催(保健師・歯科衛生士・管理栄養士による健康ミニ講話)実施:延べ38名【平成27年10月末】 ・参加者の声「月に一回仲間と一緒に歩くことを楽しみにしています。」 ・エントリー者間で仲間づくりができ、互いに声を掛け合いウォーキングをしている。		
課題	今後の方向性	
・新規エントリー者の獲得 ・ウォーキングを継続出来るような支援	・MIAの実施方法の検討	

平成27年度 ヘルスプラン21(第2次)に関する事業の取組事例(浦和区役所保健センター)

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
うらわメタ防クラブ with PTA ～10年後も美しく私の食習慣～	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
	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
事業の目標	区の健康づくりの目標		4 1日3食バランスのとれた食生活の推進
小・中学生の保護者が、講義や実習を通して生活習慣病予防について積極的に考え、今後の生活に活かすことができる	1. 若い世代からの健康的な生活習慣の獲得		5 積極的な身体活動と運動習慣の形成
	2. 健康診査・がん検診の受診率向上		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		
区内小・中学生のPTA	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PTA協議会浦和区連合会、埼玉大学附属小学校			
取組の内容			
咀嚼力テスト、ゆがみチェック、リップトレーニング、歯周病予防について 65分(歯科衛生士) メタボリックシンドローム、特定健康診査、乳がん・子宮がん検診啓発、乳がん自己触診法の紹介 25分(保健師) バランスのよい食事について(食事バランスガイド、味噌汁飲みくらべ) 20分(管理栄養士)			
平成27年7月7日 埼玉大学附属小学校PTA役員 41名			
			
取組の成果			
PTAの方々が参加者を募り効率的に教室実施が可能になった。 参加者は、95%が女性であり、年齢構成は97.5%が30～40代であった。教室の内容は参加者の意識変化を促すものになっており、歯の健康に関して、教室に参加したことで改善しようと思った方が97.5%いた。夫や子供の食事を作る主婦層の方々に参加して頂く事で家族への波及効果も考えられ、「家族の食事を作る母として、参考になった。食生活を気を付けていきたい」との感想が寄せられた。また、早期に生活習慣の改善をしていく事で今後のメタボリックシンドローム予防への効果もあると考える。 教室に参加して、乳がんの自己触診を「実践しようと思った」と回答した方が95%おり、がん対策の啓発になったと考える。			
課題	今後の方向性		
参加者が生活習慣病予防について、これからの生活に活かし、望ましい生活習慣を継続できるように今後も講義内容を工夫していく必要がある。また、PTA役員が年度ごとに替わっても継続的に共催できるよう、仕組みを検討していく必要がある。	課題を工夫・検討していきながら次年度以降も同様に実施していく。		

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
10年後も美しい私の食習慣～in 幼稚園～	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	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
幼稚園の保護者が、講義や実習を通して生活習慣病予防について積極的に考え、今後の生活に活かすことができる。	区健康づくりの目標		4 1日3食バランスのとれた食生活の推進
	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		5 積極的な身体活動と運動習慣の形成
事業の対象者			8 節度ある飲酒と未成年者の飲酒防止
区内私立幼稚園の保護者			単年度事業・継続事業
事業を展開する上で協働した課所、機関、団体			継続事業
さいたま市私立幼稚園協会浦和区支部、みぬま幼稚園、浦和幼稚園			
取組の内容			
咀嚼カテスト、リップトレーニング 20分(歯科衛生士) メタボリックシンドローム、特定健康診査、乳がん・子宮がん検診啓発、乳がん自己触診法の紹介 20分(保健師) バランスのよい食事について(食事バランスガイド、味噌汁飲みくらべ、クイズ) 45分(管理栄養士)			
平成27年7月6日(月) みぬま幼稚園 参加者29名 平成27年9月17日(木)浦和幼稚園 参加者27名			
			
取組の成果	会場は、幼稚園保護者の希望に合わせ、幼稚園又は保健センターに設定し、参加者の利便性を図った。幼稚園保護者が参加者を募るという形にした事で参加者が多く、効率的に教室実施が可能になった。 参加者についてほぼ女性の参加であり、対象者の年齢層30～40代が98.2%であった。教室の内容も参加者の意識変化を促すものとなっており「教室に参加したことで、バランスのよい食事を実践してみようと思いましたが。」について「実践してみようと思った」と答えた方が96.4%だった。夫や子供の食事を作る主婦層の方々に参加して頂く事で家族への波及効果も考えられ、「家族の健康の為に参考にする」といった感想が寄せられた。また、早期に生活習慣の改善をしていく事で今後のメタボリックシンドローム予防への効果もあると考える。 教室に参加して、乳がんの自己触診を「実践しようと思った」と回答した方が94.5%おり、がん対策の啓発になったと考える。		
課題	今後の方向性		
参加者が生活習慣病予防について、これからの生活に活かし、望ましい生活習慣を継続できるように今後も講義内容を工夫していく必要がある。	次年度以降も同様に実施していく。		

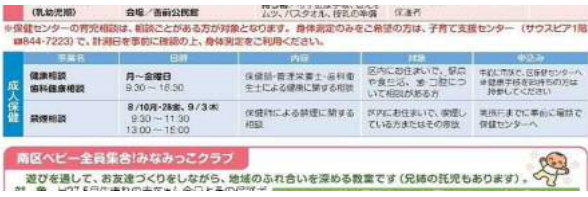



事業名	重点目標	分野別の目標 3 生涯を通じた歯と口腔の健康の維持・向上
夏休み親子 歯と口の発見教室	I 若い世代から、健康づくりを意識した生活スタイルの獲得	
事業の目標	II 地域の環境や社会資源を活用した健康づくり	
小学校3・4年生の児童とその保護者が、歯や口に関する講義や実験・実習等を通して、自分の口腔内状況について理解し、望ましい歯科保健行動ができるようにする。	区の健康づくりの目標	
	1. 若い世代からの健康的な生活習慣の獲得 2. 健康診査・がん検診の受診率向上 3. 関係機関・地域団体と協働した健康づくりの推進	
事業の対象者	単年度事業・継続事業	
区内在住または在学の小学校3・4年生の児童とその保護者	継続事業	
事業を展開する上で協働した課所、機関、団体		
さいたま市PTA協議会浦和区連合会(後援)		
取組の内容		
<p>(1)日時 平成27年7月30日(木) 13時30分から16時</p> <p>(2)参加者数 21組43名</p> <p>(3)会場 浦和区役所保健センター 5階 大会議室</p> <p>(4)従事者 歯科医師1名、歯科衛生士3名、保健師1名</p> <p>(5)内容 ・歯科医師による歯周病についての講義と口腔チェック ・歯科衛生士による実験 (位相差顕微鏡による口腔内細菌観察、口臭測定、咀嚼力測定、pH測定) ・歯科衛生士によるブラッシング・フロッシング実習</p> <p>(6)その他 「『自分発見!』チャレンジさいたま」スタンプ対象事業</p>		
		
取組の成果		
<p>教室当日終了後の保護者に対するアンケートでは、「歯や口の健康についてふりかえるきっかけになりましたか。」について、参加者のうち95%が「きっかけになった」と回答した。また、「歯や口の健康のために具体的に なにか実行しようと思いましたが。」について、参加者のうち100%が「実行しようと思った」と回答した。具体的に実行しようと思ったこととして、「フロスを家族で使おうと思った。」「定期検診を受けたいと思った。」「食後の歯みがきを親子で実践したいと思った。」などの回答があった。</p>		
課題	今後の方向性	
限られた時間の中で盛り沢山の内容となっているため、各グループの実験・実習の進行を調整してスムーズに行う必要がある。この教室が親子で歯と口の健康を意識して行動改善するきっかけとなり、家庭で健康管理を継続して実践できるように教室の内容を工夫したい。	平成28年度は、今年度の内容を改善して実施予定。	



事業名	重点目標	1 がんの予防と早期発見の推進
夏休み親子 味と調理の発見教室	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	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
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
小学校4年生の児童とその保護者が、講義や調理実習を通して、自分の食生活を振り返り、望ましい食生活について理解する。	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	
区内在住または在学の小学校4年生の児童とその保護者	継続事業	
事業を展開する上で協働した課所、機関、団体		
さいたま市食生活改善推進員協議会、さいたま市PTA協議会浦和区連合会(後援)		
取組の内容		
<p>(1)日時 ①平成27年7月29日(水) 9時30分から13時 ②平成27年7月31日(水) 9時30分から13時</p> <p>(2)参加者数 19組40名</p> <p>(3)会場 浦和区役所保健センター 3階 講座室・調理室</p> <p>(4)従事者 管理栄養士2名、保健師2名、食生活改善推進員5名</p> <p>(5)内容 講義、調理実習等 ・お米のカップと計量カップのちがいを発見 ・一番だしと顆粒だしのちがいを発見(写真1) ・調理実習(写真2) 献立:ごはん「彩のかがやき」、とうがんのみそ汁、かぼちゃのヨーグルトサラダ、あじとなすの南蛮づけ、すいか</p> <p>(6)その他 「『自分発見!』チャレンジさいたま」スタンプ対象事業</p>		
		
取組の成果		
<p>教室終了時のアンケートより、親子全員が、バランスのよい食事が「分かった」または「だいたい分かった」と回答。 また、親の9割が、バランスのよい食事を「実践しようと思った・以前から実践しており今後も続けようと思った」と回答。子の全員が、家でもバランスのよい食事をしようと思う「思う」または「少し思う」と回答。 これらのことから、教室の目標「小学校4年生の児童とその保護者が、講義や調理実習を通して、自分の食生活を振り返り、望ましい食生活について理解する。」は、概ね達成できたと考えられる。さらに今後の生活での実践が期待できる。</p>		
課題	今後の方向性	
両日ともに喫食開始時間を20～30分ほど遅らせてしまった。調理実習のメニューが時間のかかるものが多かったため、来年度はメニューを再検討する必要がある。	平成28年度は、今年度の内容を改善して実施予定。	

平成27年度 ヘルスプラン21(第2次)に関する事業の取組事例(浦和区役所保健センター)

<p>事業名</p> <p>浦和区健康まつり ～心と体の健康フェスタ～</p>	<p>重点目標</p> <p>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</p>	<p>分野別の目標</p> <p>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</p>
<p>事業の目標</p>	<p>II 地域の環境や社会資源を活用した健康づくり</p>	
<p>・区民が、心と体の健康に関する情報を得られ、健康への意識を高める機会となる。 ・保健センター等の行政や市民活動団体の活動をPRする。</p>	<p>区健康づくりの目標</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>	
<p>事業の対象者</p>	<p>単年度事業・継続事業</p>	
<p>浦和区民</p>	<p>継続事業</p>	
<p>事業を展開する上で協働した課所、機関、団体</p>		
<p>協働団体:アシスト浦和21(浦和区市民活動ネットワーク登録団体) 出展団体:アシスト浦和21、生きがい彩の会、一般社団法人浦和歯科医師会、一般社団法人さいたま市薬剤師会、浦和区シニアサポートセンター(ジェイコー埼玉・尚和園・スマイルハウス浦和・かさい医院)、大塚製薬株式会社大宮支店、上木崎地区保健愛育会、仮認定NPO法人ケア・ハンズ、傾聴みみの会、公益社団法人埼玉県鍼灸師会浦和地区、公益社団法人埼玉県診療放射線技師会第一支部、さいたま浦和地区更生保護女性会、さいたま市国民健康保険課、さいたま市消費生活総合センター、さいたま市食生活改善推進員協議会浦和区ヘルスマイト、さいたま市立仲本児童センター・さいたま市老人福祉センター仲本荘、埼玉ヤクルト販売株式会社、生活協同組合パルシステム埼玉、テルモ株式会社、領家介護を考える会</p>		
<p>取組の内容</p>		
<p>「身近な地域で人のつながりを大切に健康づくりの輪を広げましょう」をテーマに、市民活動団体であるアシスト浦和21と協働で開催した。日時:11月1日(日)10:00～15:00 会場:コムナーレ10階 浦和コミュニティセンター 下記のテーマで各出展団体がテーマに応じた内容を実施</p> <p>① あなたの骨は大丈夫? 骨密度測定と放射線医用画像展 公益社団法人埼玉県診療放射線技師会第一地区 ② アームイン血圧計で、ご自身の血圧を測ってみませんか テルモ株式会社 ③ 筋肉量・体脂肪などの健康測定、音楽療法、栄養補給食・服薬補助ゼリー紹介 アシスト浦和21 ④ 「CKDってどんな病気?」(講座)&体のゆがみをストレッチで解消!(体験) さいたま市国民健康保険課 ⑤ 口臭測定・唾液によるストレスチェック測定・口内細菌測定 一般社団法人浦和歯科医師会 ⑥ 食後血糖値の上昇を緩やかにする食品の展示及び試食 大塚製薬株式会社大宮支店 ⑦ 「健康な食事とは」塩分控えめ・野菜たっぷりの食生活を目指して さいたま市食生活改善推進員協議会浦和区ヘルスマイト ⑧ 「お肌の健康診断と癒しのハンドマッサージをしてみませんか?」ミニおなか教室 埼玉ヤクルト販売株式会社 ⑨ ヨガ体験・呼気CO濃度測定(禁煙相談)・健康に関する展示 さいたま市浦和区役所保健センター ⑩ アルコールパッチテスト・薬事相談(薬の飲み方等)・キッズ調剤体験 一般社団法人さいたま市薬剤師会 ⑪ ハンドセラピーと足裏つぼ刺激で健康チェック 生きがい彩の会 ⑫ 高齢者個々人のお話をじっくり聴かせていただきます 傾聴みみの会 ⑬ 安全で痛みのない、はり・灸体験はいかがですか? 小児はりも体験できます 公益社団法人埼玉県鍼灸師会浦和地区 ⑭ 「消費者トラブルにご用心」パネル展示、クイズラリー さいたま市消費生活総合センター ⑮ お年寄りや体の不自由な方の困っていることを体験してみませんか 仮認定NPO法人ケア・ハンズ ⑯ 高齢者の健康チェック(片足立ち・歩行速度・握力測定など) 浦和区シニアサポートセンター(ジェイコー埼玉・尚和園・スマイルハウス浦和・かさい医院) ⑰ 指先を使った脳トレに挑戦! 生活協同組合パルシステム埼玉 ⑱ 介護相談・成年後見制度についての相談 領家介護を考える会 ⑲ プラバン工作 想像力豊かに、指先を使って心も体も健康に! さいたま市立仲本児童センター・さいたま市老人福祉センター仲本荘 ⑳ 親子の絆、思い出手形を作りましょう! シニアの方もどうぞ 上木崎地区保健愛育会 ㉑ 犯罪・非行の防止、立ち直り、子育て支援活動などの展示 さいたま浦和地区更生保護女性会</p>		
<p>取組の成果</p>		
<p>参加延人数は5927名。平成23年度:3577名、平成24年度:4150名、平成25年度:4715名、平成26年度4964名と年々増えており、盛況であった。子どもから高齢者まで幅広い年代の人が参加した。また、参加型のブースが多く、実際に血圧・体組成等の計測を行うことで、自らの健康や生活習慣の振り返りを行っている様子が見られた。複数のブースに参加する人が多く、ブースや時間帯によっては、待ち時間が生じていたが、事故やトラブルなく終了した。</p>		
<p>課題</p> <p>集客・会場確保・広報に関しては、区民まつりと一体化すると、更に集客が見込まれるとともに、事務作業が大幅に簡素化され、より効率的に開催できると考えられることから、区民まつりと一体化を進めていけるとよい。</p>	<p>今後の方向性</p> <p>課題となっていることを検討しながら、開催に向けた準備をすすめていく。</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 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
<p style="text-align: center;">Be Smart Lady ～ママと子どもの健康体操～</p>	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		
<p>子育て世代の女性が、ながら運動を通して生活習慣を見直し、健康づくりに取り組むための知識を得ることができる。参加者が、家族へ知識を伝えられる。</p>	<p style="text-align: center;">区の健康づくりの目標</p> <p>1. 生活習慣病の改善、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 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</p>	
事業の対象者	単年度事業・継続事業	
30、40歳代の母と申込み時、約8kgの児	継続事業	
事業を展開する上で協働した課所、機関、団体		
健康運動指導士、国保在宅保健師、看護師		
取組の内容		
<p>●親子体操 ・子どもと柔軟 ・子どもを负荷に、ながら運動</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p>●朝食を食べる大切さについての講義</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>●がん検診受診勧奨</p> <div style="text-align: center;">  </div>		
取組の成果		
<p>終了後のアンケートでは参加者全員が自宅でも体操を実践してみようと思ったと回答した。また更にほぼ全員が朝食を毎日食べる重要性について理解でき、家族の生活習慣を見直すきっかけとなったと回答。がん検診や健診を受けようと思ったり家族にも受診を促したいと回答した人がほとんど全員だった。</p>		
課題	今後の方向性	
<p>①参加人数が定員割れとなった。教室の周知方法を要検討。 ②継続して自身の健康を意識しながら運動を促す工夫が必要である。</p>	課題となっていることを検討しながら、継続して実施する。	



<p>事業名</p> <p style="text-align: center;">禁煙相談</p> <p>事業の目標</p> <p>禁煙希望者数、受動喫煙の危険やCOPDを理解する人が増える。</p> <p>事業の対象者</p> <p>区内在住の喫煙している方またはその家族</p> <p>事業を展開する上で協働した課所、機関、団体</p> <p>ファイザー株式会社</p> <p>取組の内容</p> <p>●COモニターを活用した支援実施(単発相談)を市報南区版で毎月紹介</p>  <p>●禁煙指導者(保健師)に向けてファイザー株式会社による研修を実施</p> <p>●禁煙強化月間に健康応援ブースに禁煙、COPD予防啓発チラシを設置し配布した。</p>  <p>●母子健康手帳配布物一式にポケットティッシュ(保健センターで相談している事を載せたもの)を加えた。</p>  <p>●両親学級(ファミリー教室)で禁煙相談事業のポスターを掲示した。</p> 	<p>重点目標</p> <p>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</p> <p>II 地域の環境や社会資源を活用した健康づくり</p> <p>区健康づくりの目標</p> <p>1. 生活習慣病の改善、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</p> <p>2. 区民が主体的に健康づくりに取組むための知識が得られる</p>	<p>分野別の目標</p> <p>7 受動喫煙の防止と禁煙</p> <p>単年度事業・継続事業</p> <p>継続事業</p>
<p>取組の成果</p> <p>禁煙指導者向けの研修は、より知識を深める事ができ指導をする上で自信がついたと好評だった。喫煙しているご家族より事業の詳細についての問い合わせがあった。</p>	<p>課題</p> <p>相談事業をしている事の普及啓発。</p>	<p>今後の方向性</p> <p>喫煙が健康に及ぼす影響についての普及啓発と併せてこの事業を紹介する。</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
生活習慣病予防普及啓発教室 『プレ更年期教室』	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
			5 積極的な身体活動と運動習慣の形成
事業の目標			
女性のライフステージの特徴と気をつけたい病気、食生活や理想的な栄養摂取方法、ヨガでリラックスの方法について知ってもらい、参加者がこれからの生活を見直すきっかけとする。	区の健康づくりの目標		
	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(がん検診受診率の向上、適切な食習慣の獲得、運動習慣の獲得)		
事業の対象者	単年度事業・継続事業		
区内の30・40代の女性(託児あり)	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			
平成27年9月30日(水)開催 参加者数19名(託児5名利用)			
①プレ更年期の特徴と女性特有のがんについて これからの生活で気をつけたい食事について 保健師・管理栄養士による講義		②リラックスできるヨガ ヨガインストラクターによる運動実技	
			
取組の成果			
アンケートの内容から、今だけでなく更年期や老年期までの自身の体について考えることができたとの内容が多く、自分だけでなく子ども(特に娘)の健康まで気遣う内容もあった。また、食事内容では、脂質やカルシウムの摂取について改善したいという内容が多かった。さらに、タレントの乳がんの発症・治療開始の報道後であったこともあり、乳がんのセルフチェックやがん検診について必要性を感じ、参加者ががんに罹患することが他人ごとではないと感じている回答も多かった。 このことから、事業の目標が概ね達成され、さらに脂質異常や動脈硬化などの生活習慣病やロコモティブシンドロームの予防にも効果があると思われる。			
課題	今後の方向性		
子育て世代を対象とした教室であるため、教室は午前中の開催の方が参加しやすいが、教室のプログラムに時間的な余裕がない。時間に制約のある中で、大切なポイントを伝えていくことが必要となる。	今年度の内容で次年度も継続予定。		

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
生活習慣病予防普及啓発教室 『背筋伸ばして代謝アップ ボディメイクエクササイズ』	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		5 積極的な身体活動と運動習慣の形成
事業の目標			
子育て中で運動機会の少ない区民でも、手軽に運動できる内容を紹介し、今後の運動習慣の継続のきっかけづくりとする。	区の健康づくりの目標 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(がん検診受診率の向上、適切な食習慣の獲得、運動習慣の獲得)		
事業の対象者	単年度事業・継続事業		
18歳～64歳の区民(託児あり)	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			
平成27年6月23日(火)開催 参加者数20名(託児5名利用)			
①保健師から、がんの罹患率等の状況とがん検診の必要性について伝えた。			
②健康運動指導士より運動実技を実施。 体幹の筋肉を鍛えるエクササイズを中心に、レジスタンス運動と有酸素運動を行った。			
			
取組の成果			
アンケートの内容から、参加者のうち14名(70%)が、月1日以上運動すると回答している。さらに、教室の参加動機については、「骨盤のゆがみがきになっていた」「運動・エクササイズがしたかった」「姿勢を直したい・体幹を鍛えたい」の回答が多数あり、参加者の運動に対する関心の高さがうかがわれた。また、教室で行った運動で、家でも継続できそうな運動があるとの回答も多くあり、運動継続のきっかけになったと思われる。がん検診については、18名が「毎年受けている」「受けたい」「なるべく受けようと思っている」と回答しており、がん検診の必要性については、理解が得られている。			
課題	今後の方向性		
運動教室では、楽しく運動ができるだけでなく、家でも継続してできる運動を取り入れていく必要がある。	事業の目標や対象者は変えずに、次年度も継続予定。		

<p>事業名</p>	<p>重点目標</p>	<p>分野別の目標</p> <p>3 生涯を通じた歯と口腔の健康の維持・向上</p> <p>4 1日3食バランスのとれた食生活の推進</p> <p>5 積極的な身体活動と運動習慣の形成</p>
<p>生活習慣病予防普及啓発教室 『家族みんなで健康教室』</p>	<p>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</p>	
<p>事業の目標</p>		
<p>子育て中の両親と子どもが参加することで、母親に家族の食生活について、父親に手軽にできる運動を紹介し、家族全体で生活習慣について見直すきっかけとする。</p>	<p>区の健康づくりの目標</p>	
	<p>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(がん検診受診率の向上、適切な食習慣の獲得、運動習慣の獲得)</p>	
<p>事業の対象者</p>	<p>単年度事業・継続事業</p>	
<p>区内の2歳から未就学児とその両親</p>	<p>単年度事業</p>	
<p>事業を展開する上で協働した課所、機関、団体</p>		
<p> </p>		
<p>取組の内容</p>		
<p>平成27年7月11日(土)開催 参加者数29名(父親9名・母親9名・幼児11名)</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="119 891 478 1137">  </div> <div data-bbox="502 891 965 1120"> <p>①お母さんは、管理栄養士と調理室で中華まん作り。作業の合間に、バランスの良い食事について講義あり。お父さんとお子さんは、健康運動指導士と一緒に、遊びながらエクササイズ。</p> </div> <div data-bbox="989 891 1380 1153">  </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 20px;"> <div data-bbox="119 1160 694 1272"> <p>②保健師から体組成測定の結果の説明と、歯科衛生士から噛むことの大切さとデンタルフロスの使い方について講義。</p> </div> <div data-bbox="821 1187 1316 1227"> <p>③家族みんなで中華まんを食べました。</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 20px;"> <div data-bbox="215 1288 574 1545">  </div> <div data-bbox="869 1288 1268 1545">  </div> </div>		
<p>取組の成果</p>		
<p>アンケートの結果を見ると、参加した父親7名が普段ほとんど運動をしていないと回答している。また、体組成測定をしたことで「筋肉量を増やしたい」「体脂肪を減らしたい」と回答している。さらに、子どもと一緒に運動したことについては、「楽しかった」とほとんどが回答している反面、「運動がハードだった」との回答も多かった。母親は、中華まんは、思ったより簡単にでき、家でも作りたいとの回答が多かった。また、バランスのいい食事について理解でき、主食・主菜・副菜のそろった食事を摂ろうと思っているという回答が多く、食育としての意義も大きいと思われる。両親ともに、デンタルフロスをこれからも使用したいとほとんどが回答している。特に父親は今まで歯周病予防について学んだことがなく、歯みがきについても学べてよかったと回答が複数あったことから、男性は歯周病予防について学ぶ機会が少ないと予想される。</p>		
<p>課題</p>	<p>今後の方向性</p>	
<p>教室実施による効果は大きいと思われるが、母親、父親と子どもでプログラムが別であるため、安全確保のため職員が多く必要であることや会場の確保に苦慮した。</p>	<p>次年度の開催については検討中。</p>	

事業名	重点目標	1 がんの予防と早期発見の推進
生活習慣病予防普及啓発教室 『親子でかけっこ教室』	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	分野別の目標 5 積極的な身体活動と運動習慣の形成
事業の目標		
運動の機会の少ない父・母に、子どもと一緒に参加することで運動の良さ・大切さを再確認してもらう。また、継続した運動習慣ののきかけづくりとしてもらう。	区の健康づくりの目標	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(がん検診受診率の向上、適切な食習慣の獲得、運動習慣の獲得)
事業の対象者	単年度事業・継続事業	
区内の小学1～4年生と保護者	継続事業	
事業を展開する上で協働した課所、機関、団体		
取組の内容		
<p>平成27年5月16日(土)中尾小学校にて開催 参加者数36名(小学生17名・父親10名・母親9)</p> <p>①健康運動指導士による運動実技 準備運動、エクササイズ、チーム対抗ゲームなど</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p>②保護者は体組成測定を実施。 また、保護者を対象に、がんの罹患率、がん検診受診の必要性 について、体組成測定の結果の見方について、保健師からミニ講話を実施。</p> 		
取組の成果		
<p>参加した保護者は、30代・40代であるため、子育て世代に健康づくりについて働きかけることができる事業となっている。</p> <p>保護者のアンケートから、“親子で楽しく運動ができた”“体を動かすことができてよかった”という回答が多数であった。また、普段ほとんど運動をしないと回答した保護者11名(61%)のほとんどが、運動不足を実感していたり、運動習慣を身につけたいと回答しているため、運動の必要性は理解できている。</p> <p>がん検診の受診については、“まだわからない”と回答した3名を除いては、“受けたい”“なるべく受けようと思う”と回答しており、がん検診の受診の必要性については、理解が得られている。</p>		
課題	今後の方向性	
運動の必要性は理解できているものの、仕事や育児・家事で忙しく、なかなか運動できない保護者も多く、運動を継続していくことの難しさがあると予測される。	子育て世代への働きかけができるため、今後も継続して実施予定。	

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 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
達人に学ぶおやこシリーズ ①「パパと親子ダンス」めざせ岩槻ザイル! ②「産みたて岩槻産卵を使ってクッキング♪」 ③「おもしろ自由研究室」夏休み親子でお口の謎にせまろう!	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	
子どもの頃から食・健康の大切さを考えることができる。		
事業の対象者		単年度事業・継続事業
①小学2～6年生の父子 ②小学生の親子 ③小学2～6年生の親子		継続事業
事業を展開する上で協働した課所、機関、団体		
①健康運動指導士 ②区内養鶏場 ③区内歯科医師		
取組の内容		
①「パパと親子ダンス」めざせ岩槻ザイル! ・ダンス “Choo Choo TRAIN” ・メタボ予防や健康についての講話 ・がん検診PR   ②「産みたて岩槻産卵を使ってクッキング♪」 ・卵についての講話 ・卵を使った調理実習 ・がん検診PR   ③「おもしろ自由研究室」 夏休み親子でお口の謎にせまろう! ・歯科医師講話 ・実習 RDテスト、細菌観察、糖度調べ 酸性度調べ、歯肉調べ、フッ化物の効果 歯みがき実習 ・がん検診PR  		
取組の成果		
教室終了直後のアンケートでは、「参加満足度」100%、「学んだ内容を今後の生活に生かせると思う」93%の回答が得られた。また教室終了3か月後に実施したアンケートでは、「教室で学んだ内容を家族や知人に話した」81%、「教室参加後生活習慣の改善があった」80%の回答があり、教室の内容が実際の生活習慣の改善につながった。親子で楽しく参加していただき、食生活や健康の大切さを考える機会になったと考えられる。		
課題	今後の方向性	
未就学児親子を対象とした教室も企画する。	事業継続	