















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
親子ランニングセミナー	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		5 積極的な身体活動と運動習慣の形成
	事業の目標		7 受動喫煙の防止と禁煙
II 地域の環境や社会資源を活用した健康づくり			8 節度ある飲酒と未成年者の飲酒防止
運動習慣を身に付けることやがん検診の受診等、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。		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			
大宮アルディージャ			
取組の内容			
日時 : 10月23日(日) 9:45~11:30 内容 : 大宮アルディージャのトレーナーによるランニングに向けた指導 保護者の体組成測定 保健師による生活習慣病予防とがん検診についての講話 参加者: 11組(子ども12名、保護者11名) 会場 : 西部文化センター 大宮アルディージャのトレーナーを講師に迎え開催しました。 ランニングには全身の柔軟性が重要であることを学び、お子さんと一緒に全身のストレッチを行いました。 また、走るときの基本動作を教わり、最後は親子で追っかけっこをする形で存分に走りました。 保護者の方全員に体組成測定を行い、体組成結果と生活習慣病の関係について話をしました。			
<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>大宮アルディージャのトレーナーに教わりました</p> </div> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;">  </div> </div> <div style="text-align: center; margin: 10px 0;"> ~教室の様子~ 親子で協力しながらストレッチをし、サッカーボールを使った運動も行いました </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;">  </div> </div>			
取組の成果			
日曜日に開催したところ、昨年より参加者が増え、定員を超える申し込みがありました。教室内容について、アンケート(保護者のみ実施)では、満足度は90%と好評でした。運動を始めるモチベーションが上がった、指導を受けてよかった、との意見があり、中にはもっと運動強度の高いものを望む声も聞かれました。重点目標である『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』に向けたきっかけ作りとなったと考えます。			
課題	今後の方向性		
開催日を日曜日にしたところ、定員を超える申し込みがありました。(昨年は土曜日開催で定員にはならず)アンケートでも日曜開催を希望する声が多く、今後の開催も日曜日が望ましいと考えます。	より多くの若い世代へのアプローチを継続するために、土日での事業展開をし、周知方法も工夫して継続します。 また、同じ内容の教室を2年行ったので、次年度は新たな運動のテーマを検討したいと思います。		

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 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 7 受動喫煙の防止と禁煙	
「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		
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。		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前にて健康増進に関する情報を発信するコーナーです。生活習慣病予防、食育、歯科保健などの分野で、季節に合わせた健康増進のテーマを月替わりで情報発信しています。</p> <p>実施した状況や翌月のテーマについては、ホームページ(西区保健センター、健康なび)にて報告し、幅広く周知できるようにしています。</p> <p>また、常設で血圧計と体脂肪率測定器を設置し、来庁時にはいつでも測定できるようにしております。希望者にはスモーカーライザーの測定ができることも案内しています。</p>			
 	 <p data-bbox="395 1630 611 1693">展示の様子</p>	 <p data-bbox="772 1653 959 1715">健康なび</p>	<p data-bbox="1114 1272 1289 1301">< 年間予定 ></p> <ul style="list-style-type: none"> 5月 禁煙週間 6月 食育月間 7月 熱中症 8月 健診・検診を受診しよう! 9月 健康増進普及月間 10月 朝ごはんを食べよう 11月 災害時用の歯ブラシを! 12月 感染症予防 1月 サルコペニア 2月 ロコモティブシンドローム 3月 お口の健康
取組の成果			
<p>今年度より、毎月のテーマを決めて情報を発信している。掲示物については、来庁者が足を止め見る姿や、テーマごとの自由配布の資料を持ち帰る方も多く見られました。</p> <p>血圧測定は、毎月約200人以上の方が利用されており、例年と同様の利用者が見られ、測定場所としては周知できていると思われます。</p> <p>以上のことから、少しずつではありますが来庁者へ情報発信ができたと思われま。</p>			
課題	今後の方向性		
血圧測定や体脂肪率測定をされる方は多いが、スモーカーライザーの利用は少ないのが現状。周知方法として、月ごとの情報はホームページのみのため、今後は区報での周知も検討する必要があると考えます。	今後も、掲示方法の工夫などを重ねて、色々なトピックスの情報を発信をしていきたいと思います。		

事業名	重点目標	1 がんの予防と早期発見の推進
「北区健康づくり階段クイズ」	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	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	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
・北区区民に関する意識を高め、知識の習得や継続した健康管理を行うことに役立てる。	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	
北区役所来庁者	単年度事業	
事業を展開する上で協働した課所、機関、団体		
プラザノース		
取組の内容		
○北区役所東口階段の1階から2階の踊り場に運動・栄養・歯科に関するクイズの問題、2階にクイズの解答を掲示する。 ○クイズの問題・解答は、毎月内容を変更する。 ○チラシを配置し、健康づくり事業の周知を行う。		
<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="119 1153 534 1388"> <p>☆運動に関するクイズ☆</p> </div> <div data-bbox="590 1153 1061 1579"> <p>☆栄養に関するクイズ☆</p> </div> <div data-bbox="1045 1108 1380 1444"> <p>☆階段を利用して頂いた方への啓発に☆</p> </div> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;"> <p>☆解答と共にウォーキングガイドの案内やチラシを設置☆</p> </div>		
取組の成果		
H28年10月より実施した。 10月は運動、11月は栄養に関するクイズを掲示した。		
課題	今後の方向性	
	来年度も引き続き実施していく方向で検討していく。	

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 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
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」	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(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 運動の重要性や具体的な方法について知る。 ④ 一日あたりの食塩摂取適正量を知る。 ⑤ 歯周疾患と生活習慣病及び他の疾患との関係について知る。	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	
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		
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。		
<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) ・食塩摂取適正量について(塩モデルの展示) ・歯周疾患と生活習慣との関係について(歯の模型等の展示) 	 マイクロCOモニター測定	
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。		
 健康クイズラリー	 乳がん自己触診体験	 減塩料理例の展示  歯周病と病気の関係の展示
取組の成果		
<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450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、がん予防や食塩摂取適正量維持の方法、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、昨年につづき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、70名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ったことが出来た。 		
課題	今後の方向性	
健康クイズラリーでは情報を得るだけでなく、自らの生活習慣を振り返るきっかけになるように、クイズの内容・掲示物を検討する。	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、9月の健康増進月間での実施に向けて、イトーヨーカ堂の担当者と調整していく。	

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
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
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
	区の健康づくりの目標	7 受動喫煙の防止と禁煙	
<ul style="list-style-type: none"> ・北区区民が朝食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。 	<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。 		
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)、食生活改善推進員			
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野菜や朝食を食べる大切さをわかりやすくPR ・野菜や手軽に取り入れられる朝ご飯の実物展示、リーフレット配布 ・食育月間のPR(ヌウト一緒に) <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="774 1086 1149 1355">  <p>☆ヌウトもあそびにきたよ☆</p> </div> <div data-bbox="1149 1086 1380 1265">  </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div data-bbox="247 1355 654 1657">  </div> <div data-bbox="869 1366 1268 1668">  </div> </div>			
取組の成果			
<ul style="list-style-type: none"> ・屋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。 ・普及啓発物品を配布しながらクイズラリーへの気軽な参加を促し、152人がクイズラリーに参加した。さらに、96人の来場者が乳がん自己触診体験につながった。 ・クイズラリー(4問)を実施し、市民に1対1で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		
<p>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。</p>	<p>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ていく。 来年度は、9月の健康増進月間の啓発事業に食育の内容も含め実施する予定で、イトーヨーカ堂の担当者と調整予定。</p>		

<p>事業名</p>	<p>重点目標</p>	<p>1 がんの予防と早期発見の推進</p>
<p>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～」</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>2 循環器疾患・糖尿病の予防と早期発見・早期治療の推進</p> <p>3 生涯を通じた歯と口腔の健康の維持・向上</p>
<p>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>5 積極的な身体活動と運動習慣の形成</p> <p>8 節度ある飲酒と未成年者の飲酒防止</p>
<p>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。</p>	<p>区健康づくりの目標</p> <p>・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>	<p>分野別の目標</p>
<p>事業の対象者</p>	<p>単年度事業・継続事業</p>	
<p>区内幼稚園に通う児の父親</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>銀鈴幼稚園(北区私立幼稚園)・食生活改善推進委員</p>		
<p>取組の内容</p>		
<p>2日間1コースで実施。 【生活習慣病予防への取り組み】 ・日常生活で取組みやすい親子で出来る運動実技 ・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 ・歯と口腔ケアの講義</p> <p>【自分の身体や健康に目を向ける】 ・体組成測定(来園した母も実施) ・体力測定 ・生活習慣アンケートの実施</p> <p>【がん予防への取り組み】 ・母を対象に乳がんの自己触診体験の実施。 ・喫煙者を対象にした呼気中の一酸化炭素濃度測定の実施。(息の中にタバコの有害物質がどれくらい含まれるかを測定。来園した母も実施)</p> <p>【食育】 ・子どもを対象とした3大栄養素の講義 ・食生活改善推進委員のエプロンシアター</p>		
<p>取組の成果</p>		
<p>・2年間のモデル事業として区内の私立幼稚園と協働して教室を実施し、父母12名、子どもが12名参加した。若い世代へのアプローチとしては、一定の効果はあったといえる。 ・アルコールやメタボリックシンドロームの講義にて自分の健康を振り返るきっかけとなり、正しい習慣を身に付ける意欲が高まった。 ・体力測定や体組成測定で自分の現状を知ることが出来た。また、子どもと一緒に遊びながら出来る運動を取り入れた事で自分の目標を定める事が出来た、という声もみられた。 ・歯科講義とワークにて、より健康的な口腔ケアについての意欲が高まった。 ・食育講義にて親子で食事バランスの大切さを学び、食について家族で話し合う機会が出来た。</p>		
<p>課題</p>	<p>今後の方向性</p>	
<p>前年度と継続した幼稚園での開催の為か、参加申し込みが少ない状況であった。内容については参加者から好評は得られ、効果もみられているので、今後は異なる会場での開催を検討していく。</p>	<p>来年度は区内児童センター2か所を協働開催する。児童センターの「パパサンデー」の日に合わせて実施する。</p>	




事業名	重点目標	分野別の目標
<p>健活チームおおみや レベルアップ講座</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>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</p>
<p>事業の目標</p>		<p>5 積極的な身体活動と運動習慣の形成</p>
<p>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。</p>	<p>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</p>	<p>6 睡眠と休養の確保、ストレスの解消</p>
<p>事業の対象者</p>	<p>単年度事業・継続事業</p>	
<p>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</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>体育トレーナー</p>		
<p>取組の内容</p>		
<p>平成26～27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。 1回目の7月5日(火)は、座談会にて一年間の取り組み目標を決め、発表してもらった。2回目の2月20日(月)は、一年間を振り返り、取り組み目標が達成できたかを振り返ってもらう予定。</p>		
<div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;">  </div>		
<p>取組の成果</p>		
<p>7月5日(火)は、11名申込みで、10名参加。座談会、お互いに健康づくりの取り組み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。参加者からは、運動した後さわやかな気分になるとの声も聞かれた。</p>		
<p>課題</p>	<p>今後の方向性</p>	
<p>継続した運動習慣を身につける目標であるが、この教室以外で取り組めるような場づくりができていない。</p>	<p>教室参加をきっかけに、地域で活動ができるような場づくり、自主グループ化に向けての教室運営、プログラム内容を検討していく。</p>	

平成28年度 ヘルスプラン21(第2次)に関する事業の取組事例(大宮区役所保健センター)




事業名	重点目標	分野別の目標
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	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
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、子育て世代を対象に親子で楽しみながら継続できる運動教室を開催することで、若い世代から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	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	
区内在住の4歳から6歳児(未就学児)とその保護者(ペア参加)	単年度事業	
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		
区内の幼稚園、公立保育園にちらし配布。		
NACK5大宮スタジアムにて 大宮アルディージャトレーナーによる 座学、上手な歩き方・走り方・からだの使い方、親子で楽しくボールを使った運動		
   		
取組の成果		
<p>11月19日(土)18組36名参加。申込み受付当日に申し込みが多数みられ、お断りをするほどであった。トレーナーからストレッチの必要性についての話や歩き方、走り方を親子で楽しく教わった。また、ボールを使って親子で楽しむことができた。</p> <p>参加者からは、「NACK5大宮スタジアムで運動することができてよかった。」、「楽しく汗をかけた。」、「運動を始めるきっかけになった。」、「子どものためと思って参加したが、親が楽しく運動できた。運動を続けていきたい。」と好評をいただいた。</p>		
課題	今後の方向性	
お断り件数が多かったため、次年度は回数、定員について検討する必要がある。	子育て世代へのアプローチができる機会となっている。また、地域との協働の機会となっている。申込みが多数みられ、区民の関心の高い事業となっている。来年度も継続をしていく。	



平成28年度 ヘルスプラン21(第2次)に関する事業の取組事例(大宮区役所保健センター)

事業名	重点目標	分野別の目標
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	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
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
日常生活で取り組みやすいウォーキングを効果的に行う方法を習得し、継続的に取り組んでいくことができる。また、歩くことで地域の良さを実感できる。	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		
<p>①保健師より「運動について」の講義を実施。 ②体育トレーナーより身体を動かすためのゲーム、ストレッチ、正しいウォーキング姿勢等の指導後、大宮第三公園ジョギング推奨コースにてウォーキングを実施。 ③保健師より、がん検診受診について勧奨PRを実施。</p> <p>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状況</p>		
<div style="display: flex; flex-wrap: wrap;">     </div>		
取組の成果		
<p>10月7日(金)9名申込みで、8名参加。大宮第三公園(大宮区推奨コース)を活用し、体育トレーナーからウォーキングの方法等について学んだ。 参加者からは、とても参考になったと好評をいただいた。 また、教室で学んだことを実践しながら帰る参加者もいた。</p>		
課題	今後の方向性	
周知方法として、ちらし配布、区報や保健センターのホームページ掲載、さいたま市のホームページのトピックスに掲載したが、電話での申し込みは少なく、教室開催直前の体組成測定会で直接申し込みをされる方が多かった。	<p>日常で取り組みやすい運動として、引続き教室を実施していく。 周知方法として、教室のPRが直接できる体組成測定会を利用し、参加を呼びかけていく。</p>	

事業名	重点目標	分野別の目標
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	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
事業の目標		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
メタボリックシンドロームのリスクが高い男性に対し、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。	区健康づくりの目標	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	
区内在住の18歳から64歳の男性	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		
取組の内容		
<p>①9月3日(土)は、体組成測定、新体カテスト、保健師による講義「メタボについて」管理栄養士による講義「男性のための栄養学」、体育トレーナーによる運動実技を実施。</p> <p>②1月28日(土)は、運動、保健師講義は同様。歯科衛生士による講義「男性のためのデンタルケア」を実施する予定。</p>		
  		
取組の成果		
<p>9月3日(土)は、9名申込みで7名参加。30代から60代と参加者の年齢幅はみられたものの、新体カテストでは、若い時と比べ体力が衰えていることを実感され、筋トレに真剣に取り組まれている姿がみられた。男性のみの教室では、黙々と筋トレをされる姿がみられたため、ストレッチをペアで行い、参加者同士で交流をとれるように配慮した。</p>		
課題	今後の方向性	
他の教室では、男性の参加者が少ないが、男性限定の教室開催にすると、男性の参加が多くみられる。しかし、9月開催では定員に満たなかった。周知方法や日程を工夫し、参加者を増やしていく必要がある。	継続的に働きかけをしたい年齢層である。教室の開催日等を検討しながら引続き実施していく。	

平成28年度 ヘルスプラン21(第2次)に関する事業の取組事例(大宮区役所保健センター)





事業名	重点目標	分野別の目標
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	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
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
子育て中の母親を対象に、運動や講和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	6 睡眠と休養の確保、ストレスの解消
	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		
<p>5月、9月は、体育トレーナーによる運動実技 7月は、保健師講義「知って安心！女性の健康」、歯科衛生士講義「フェイスストレッチで魅力アップ！」と体組成測定を実施。 11月は、保健師講義と管理栄養士講義「ママのための栄養学」と体組成測定を実施。</p>		
  		
取組の成果		
<p>5月19日(木)は30組参加。7月14日(木)は34組参加。9月15日(木)は31組参加。11月14日(月)は28組参加。 子育て支援センターと共催。教室の申込み開始日に定員を満し、お断りをするほど希望者が多かった。 20代～40代の女性に対して、女性特有の病気やフェイスストレッチ、栄養・歯科等について教育することができた。 運動後は、ママ同士の交流がみられたり、表情が穏やかになって帰られる方もみられた。 体組成測定はほとんどの参加者が実施し、参加者のほとんどが筋肉量が少なかった。 健康づくりの意識を高めるきっかけづくりとなった。</p>		
課題	今後の方向性	
参加者の関心の高い事業である。単発事業のため、健康づくりを継続できるよう、他の事業へ移行できる工夫が必要である。	若い世代に健康づくりについて働きかけられる機会となっている。参加希望者が多くみられるため、教室の開催をさらに拡大し、引続き実施していく。	

事業名	重点目標	分野別の目標
<p>ハッピーファミリークラス (歯周病予防教室)</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>	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
		6 睡眠と休養の確保、ストレスの解消
<p>事業の目標</p>		7 受動喫煙の防止と禁煙
<p>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。</p>	<p>区健康づくりの目標</p> <p>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</p>	
<p>事業の対象者</p>		<p>単年度事業・継続事業</p>
<p>区内在住で教室開催時16週～32週の妊婦とその夫</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>歯科医師会、体育トレーナー、大宮区区民課、駅支所</p>		
<p>取組の内容</p>		
<p>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。</p> <p>教室受付時に夫に対し、体組成測定を実施。</p> <p>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</p> <p>歯科医師講義「歯周病との関係ー妊娠・喫煙」 歯周病と妊娠、早産の関係、産まれてくる子どものむし歯予防についてなど口腔の健康のために今から気を付けるべき事を説明。</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伝え、家族みんなで口腔ケアに取り組むよう指導を行った。</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」 夫婦で行うストレッチやマッサージ、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>		
<p>取組の成果</p> <p>9月25日(日)実施。16組申込みで10組参加。 対象を妊婦とそのパートナーとすることで、若い世代の参加者を集客することができた。 出産前という状況で教室に参加してもらうことで、自分自身とこれから生まれてくる子どもへの口腔内への意識を高め、家族で口腔ケアに取り組むことの重要性を伝えることができた。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。</p>		
<p>課題</p>	<p>今後の方向性</p>	
<p>教室開始3年目で最も多い申込み人数であったが、妊婦とそのパートナーを対象にしているため、体調不良による当日キャンセルが6組もいた。定員には満たなかったため、今後もPRを強化し、集客に努める。</p>	<p>アンケート結果により参加者の満足度が非常に高く、また、歯周病予防に重要な若い世代に向けての教育が実施できるため、次年度はアンケートの意見を参考に、実習内容や講義内容をより良いものとなるよう検討し、継続して実施していく。</p>	

平成28年度 ヘルスプラン21(第2次)に関する事業の取組事例(大宮区役所保健センター)

事業名	重点目標	分野別の目標
生活習慣病予防普及啓発事業 (大宮アルディージャ大宮区民感謝デー、区民まつり、大宮区少年少女サッカー教室、大宮区自転車ツー・ロック促進啓発キャンペーン、大宮高島屋、食品衛生協会)	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	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
	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 ・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。 ・がん検診の受診率の向上。	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	
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、大宮区役所総務課、大宮高島屋、食品衛生協会		
取組の内容		
<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>大宮アルディージャ大宮区民感謝デー</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>大宮区自転車ツー・ロック促進啓発キャンペーン</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>区民まつり</p> </div> </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、ステージにてがん検診のPRをし、さらにはがん検診に関するアンケートを400部実施。 大宮区自転車ツー・ロック促進啓発キャンペーンでは、市営の自転車駐車場にてがん検診のちらしを6月100名、8月113名配布。 大宮区少年少女サッカー教室では、体組成測定を52名計測。 区民まつりでは、メタボ予防間違い探しクイズ・啓発を200名実施、体組成は172名計測。 大宮高島屋では、5月～3月まで、館内放送にてがん検診のPRを実施。大宮高島屋職員向けにがん検診ポスターを掲示。 食品衛生協会では、8月18日(木)、19日(金)に検便の受け渡し時にがん検診等のちらしを1400部、9月7日(水)～9日(金)に600部配布。平成29年1月26日(木)、27日(金)、2月21日(火)、27日(月)、28日(火)には生活習慣病に関するパネル掲示を実施する予定。		
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。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。	

平成28年度 ヘルスプラン21(第2次)に関する事業の取組事例(大宮区役所保健センター)

事業名	重点目標	分野別の目標
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 II 地域の環境や社会資源を活用した健康づくり	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		
なし		
取組の内容 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。		
<div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;">   </div>		
取組の成果 4月～10月まで7回開催し、合計384人、平均55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115人発行する。メンバーズカード発行により、毎月計測される方が多くみられるようになった。健康に意識のなかった利用者が計測をきっかけに、その後運動習慣ができたとの声も聞かれた。		
課題	今後の方向性	
計測のみの利用となっている方が多く、健康づくりへの意識は高められてはいるが、行動化まで結びついてはいない。測定するだけの方に対して、行動化できるようなアプローチ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る。測定結果を伝えながら、生活に取り入れられる運動の提案や健康づくり教室の案内を強化していく。	

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 7 受動喫煙の防止と禁煙
呼気一酸化炭素濃度測定	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	
対象者が、自分の呼気一酸化炭素濃度の結果やたばこの害を知ること、禁煙に向けてのきっかけづくりとなる。		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
喫煙中の区民のうち希望者		継続事業
事業を展開する上で協働した課所、機関、団体		
見沼区コミュニティ課、大宮武道館、見沼区ふれあいフェア実行委員会、都市局都市計画部交通政策課、国際興業株式会社 さいたま東営業所		
取組の内容		
<p>●日程</p> <p>(1)特定保健指導(随時)</p> <p>(2)禁煙相談 12月7日(水)予定</p> <p>(3)見沼区ふれあいフェアで実施 11月12日(土)</p> <p>(4)教室参加者(喫煙者)に実施</p> <p>①生活習慣病予防普及啓発事業</p> <p>パパとチャレンジ！わくわくクッキング 6月18日(土)</p> <p>～運動したパパママへ～きらきら☆こども食堂 7月25日(月)</p> <p>夏休み親子歯育Labo 8月1日(月)</p> <p>アラフォーからのボディレッスン 10月17日(月)</p> <p>親子でトライ！！らんらん♪ランニング 11月5日(土)</p> <p>②両親学級 7月9日(土)</p> <p>11月5日(土)</p> <p>●内容</p> <p>一酸化炭素濃度測定および禁煙の普及啓発、禁煙相談</p> <p>●会場</p> <p>見沼区役所保健センターおよび各教室で利用する会場</p> <p>●周知方法</p> <p>上記日程の(2)(3)について、市報見沼区版(11・12月号)に掲載、及びコミュニティバス車内に見沼区民健康新聞を掲示しPRに努めた。</p>		
取組みの成果		
<p>上記日程の(3)(4)において計52名が利用した(11月15日現在)。測定前後にアンケートを行い、測定及び禁煙相談後にどれだけ禁煙したい気持ちが高まったかを調べた。その結果、禁煙する気が全くない方からすぐに禁煙をしたい方まで様々だったが、62%の利用者が測定及び禁煙相談により禁煙したい気持ちが高まったとの回答が得られた。禁煙に向けてのきっかけづくりとしては一定の効果があったと考える。</p>		
課題	今後の方向性	
禁煙相談として単独実施か、教室等の参加者に対して実施していくのか検討が必要。	12月7日に単独で禁煙相談を実施するため、その結果を踏まえ来年度の方向性を検討していく。	

見沼区ふれあいフェアでの様子



両親学級での様子







事業名	重点目標	1 がんの予防と早期発見の推進
アラフォーからのボディレッスン	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	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
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、望ましい食生活について知り、行動変容のきっかけにすることができる。 ③対象者が、望ましい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	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
事業の対象者	単年度事業・継続事業	
区内在住の64歳以下で生活習慣病予防に関心のある方、さいたま市国民健康保険特定健康診査の結果「積極的支援」の判定を受けた方、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		
NPO法人さいたまスポーツクラブ クラブハウスSSCあすも		
取組の内容		
<p>●日時 2日間1コース 1日目 平成28年10月17日(月) 9時30分から12時まで 2日目 平成28年10月24日(月) 9時30分から12時まで</p> <p>●会場 1日目 見沼区役所保健センター 2日目 NPO法人さいたまスポーツクラブ クラブハウスSSCあすも</p> <p>●内容 1日目 ①体組成測定 ②保健師講義(体組成測定結果の説明、メタボなど生活習慣病予防について、内臓脂肪がもたらす身体への影響について、日常生活の振り返り) ③管理栄養士講義(アラフォー世代に向けての栄養の話(食事バランス、脂肪や塩分を控える)、試食:試食中に管理栄養士からヘルシーご飯にするためのワンポイント ④歯科衛生士講義(よく噛むことの大切さ) 2日目 ①運動講義・実技 ②がん検診PR、見沼区ウォーキング・ジョギングコース紹介</p> <p>●周知方法 さいたま市報(9月号)、市ホームページ掲載、保健センター窓口でのチラシ配布 女性のヘルスチェック事後指導対象者へのチラシ郵送 公的施設へのチラシ設置 NPO法人さいたまスポーツクラブ クラブハウスSSCあすもへチラシ設置</p> <p>※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</p>		
		
取組の成果		
<p>・申込みは定員(25名)を満たしキャンセル待ちが7名となったが、当日の欠席により、1日目が24名、2日目が22名で実施。</p> <p>・参加者の年代は40代が45%と、教室名でもあるアラフォー世代の参加が多かった。</p> <p>・アンケートの結果、教室参加後の生活習慣改善への意向では、『食事量・食事内容の見直し、油・塩分の取り方』という項目は『毎日』『時々』との回答が全体の8割、『毎日体を動かすようにする、筋トレやストレッチをする』という項目は同様の回答が全体の9割以上となった。また、運動実技を体験した感想は、『これからの生活にとり入れたいと思った』は6割あり、行動変容のきっかけづくりになったと思われる。</p>		
課題	今後の方向性	
申込みが多数あった。本教室のリピーターが数人いるため、より多くの方が教室へ参加できるよう検討が必要。	平成29年2月にも実施予定。 平成29年度も地域の施設を活用しながら、継続して実施。	

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 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 7 受動喫煙の防止と禁煙
～運動したパパママへ～きらきら☆こども食堂	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	
自分の健康状態や望ましい食習慣と運動習慣について知ることができる。	区健康づくりの目標 区の将来像である「見沼の自然とその共生」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	
区内在住の小学校3年生から6年生の児童とその保護者、医師から運動制限の指示のない方	継続事業	
事業を展開する上で協働した課所、機関、団体		
NPO法人さいたまスポーツクラブ クラブハウスSSC あすも、教育委員会健康教育課		
取組の内容		
<p>●日 時 平成28年7月25日(月) 9時30分から13時まで</p> <p>●会 場 見沼区役所保健センター(指導講座室・調理実習室) NPO法人さいたまスポーツクラブ クラブハウスSSCあすも</p> <p>●内 容 子ども:元気がでるごはん作り(調理実習) 親:①体組成測定 ②体幹つかおう!ダンスLesson♪(SSCあすも)</p> <p>●周知方法 さいたま市報(6月号) 市HPに掲載、教育委員会健康教育課を通じて小学校にチラシ配布</p>		
		
取組の成果		
<p>・子ども18名、保護者14名の14組32名が参加した。保護者の年代は30～50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。</p> <p>・児童へのアンケートでは、教室を通して、『栄養バランスのよい食事を食べる大事さがわかった』という回答が83%、『1日3食食べる大事さがわかった』という回答が94%だったことから、望ましい食習慣について学ぶことができたと考えられる。</p> <p>・保護者へのアンケートでは、『生活習慣病のために、今より10分多くからだを動かそうと思いましたか』は『思った』という回答が100%得られ、『今後意識して運動しようと思った』という感想が聞かれたことから、望ましい運動習慣へのきっかけづくりになったと思われる。</p> <p>・感想では、『親子で楽しめた』『食事と一緒にいる機会がもてよかった』との声が聞かれた。</p>		
課題	今後の方向性	
定員(16組)に満たなかったため、小学校へのチラシ配布時期や運動習慣のない保護者でも参加しやすい運動内容にする等の検討が必要。	平成29年度も地域の施設を活用しながら、継続して実施。	






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 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 7 受動喫煙の防止と禁煙
親子でトライ!!らんらん♪ランニング	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	
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に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		
取組の内容		
●日 時 平成28年11月5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 ①体組成測定(保護者)、COモニター(喫煙者) 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、子どもの頃から身体を動かすことの大切さ) 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		
		
取組の成果		
・20組の定員を大きく上回る46組の申込みがあったため受け入れ枠を25組まで広げ、当日は24組51名(保護者24名、小学生27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、『体組成測定が自分の体を知る機会となった』が『どちらかといえば思う』を含むと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』が『どちらかといえば思う』を含めると100%であったことから、保護者の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。 ・児童のアンケートでは、『走るコツがわかった』が85%、『体を動かす(運動する)ことの大切さがわかった』が44%あり、感想では「楽しかった」という声が多数を占めていたことから、学童期に身体を動かすことに関心をもて、楽しさを印象付けることが出来たと考えられる。		
課題	今後の方向性	
・対象者の参加条件(健康状態の基準)の検討。 ・参加人数の拡大に伴い、問診や体組成測定の待ち時間が多くなっているため、健康チェックの内容や体組成測定の流れについて、再検討が必要。	平成29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
アロマストレッチ	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		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
健康に関する意識が高まる。	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		
18～74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 ● がん検診、ストレスについてのミニ講話 講師 中央区保健センター 保健師 ● アロマストレッチ実技 講師 体育トレーナー(外部講師) 			
<div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>			
取組の成果			
体組成計の測定を教室開始前に参加者全員に行い、結果の説明を実施したため、自身の体と向き合い、意識が高まった状態で運動を行えた。教室終了後のアンケートでは、今後も継続して行っていきたいと回答の方が9割以上であった。教室に参加したことで、生活習慣の振り返りのきっかけとなった方も9割以上であった。定員を満了し、お断りが7件あり申し込みの段階から人気の教室であった。			
課題	今後の方向性		
60代の参加者が半数を占めており、より若い世代の参加を見込むために参加対象の年齢の幅を検討していきたい。	体組成測定は区民の関心も高く、自身の体の状態を把握しやすいものであるため、今後は保健センター事業内での活用を検討していきたい。		

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
パパとチャレンジ！ヘル歯一クッキング	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		4 1日3食バランスのとれた食生活の推進
事業の目標			
・栄養バランスのよい食事、朝ご飯の大切さ等、生活習慣病予防のための食生活を見直す機会となる。 ・幼児を持つ父親が自身の歯周病予防と児のむし歯予防について見直す機会となる。	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		
区内在住の3歳～未就学児とその父親	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			
平成28年7月2日(土)開催 参加者数9組(父9人、児10人)			
			
①栄養士講義後、おにぎらずとかぼちゃのサラダの調理実習。 子ども用にはミニおにぎらずを作成。	②みんなでなかよく試食。 試食の前に父子で唾液を採取し、むし歯菌量測定。		
			
③幼児向けのむし歯予防の話のあと、児自身でのブラッシング実習。	④父親自身でブラッシング実習を行ったあと、父による児の仕上げみがき実習。		
取組の成果			
アンケート結果では父親全員が、この教室に参加したことで、現在の食生活や歯みがきについて振り返るきっかけになったと回答しており、教室の目標は達成できた。教室の満足度も高かった。			
課題	今後の方向性		
母親と児が対象の教室は比較的申込みが多いが、父親と児が対象の教室は申込みが少なめである。	教室の内容を工夫・検討しながら、次年度も実施予定。		




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 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
体脂肪・筋肉量測定会	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	
体組成測定を通じて自身の体と向き合い、生活の見直しと健康づくりに対する意識を高める。	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	
18歳以上の区民	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		
市報さいたまと案内ポスターで測定日を周知。 当日は区役所正面玄関脇のスペースで測定会を実施。測定者には結果の説明と、希望者には健康相談を実施した。 啓発用ブースに生活習慣病・喫煙等についてのパンフレットを設置し、自由に持ち帰れるようにした。		
<div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>		
取組の成果		
5月と9月に測定会を実施。それぞれ44名・51名の測定を行った。 測定後の結果説明では積極的に質問する区民も多く、測定後個別相談を実施した区民もいた。また、保健センター主催の教室を案内したところ、参加につながった区民もいた。		
課題	今後の方向性	
保健センターと区役所が離れた場所にあるため、頻回の実施は難しい。	体組成測定は区民の関心も高く、自身の体の状態を把握しやすいものであるため、今後は保健センター事業内での活用を検討していく。	


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
男の筋トレ教室	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 8 節度ある飲酒と未成年者の飲酒防止
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着ける。 継続した運動習慣の形成を図る。	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	
区内在住の18～74歳の男性	単年度事業	
事業を展開する上で協働した課所、機関、団体		
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。 日時:平成28年10月2日(日) 9:15～12:00 参加者:10名 従事者:歯科医師、歯科衛生士、体育トレーナー(外部委託)、保健師 内容:体脂肪・筋肉量測定、運動初心者向けの有酸素運動と筋肉運動、口腔チェック・歯間清掃実習。アルコールについての資料配布。</p>		
<div style="display: flex; flex-wrap: wrap;">     </div>		
取組の成果		
<p>昨年度から継続でポピュレーション事業と歯周病予防教室を合同で実施し、今年度はさらに対象を絞り男性のみとした。歯科保健にあまり関心がない区民に対して歯周病予防について啓発することができた。アンケートでの歯科医師の口腔チェックでは「とても役に立った」「役に立った」の回答が100%で満足度も高かった。 参加理由として「日曜開催」であったことが半数であり休日開催としたことは良かったのではないかとと思う。</p>		
課題	今後の方向性	
<p>男性のみの対象としたことで、参加者が募集人数の半数となってしまった。啓発方法や事業の内容について考案が必要。</p>	<p>男性だけではなく対象の幅を広げ、ポピュレーション事業と歯周病予防教室を合同で行う。今年度同様休日に教室を開催していく。</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
のびのびウォーキング	Ⅱ 地域の環境や社会資源を活用した健康づくり		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
区民がウォーキングを継続して行うことができるよう、桜区の地域資源である「さくらふれあいロード」を活用し、区民同士のふれあいと健康づくりの起点的場を提供する。	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	5 積極的な身体活動と運動習慣の形成
		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			
桜区役所他課(総務課、くらし応援室、コミュニティ課)			
取組の内容			
<p>のびのびウォーキングエントリー者へ、保健センターで歩数計を貸し出し、歩数計の返却時にスタンプカードに歩数を記録する。(平日開庁時間内)</p>			
<p>1か月ごとに歩数を集計し、累計を1階情報コーナーに掲示する。カード1枚終了ごとと、累計100万歩・200万歩・500万歩達成者へ記念品を贈呈する。</p>			
<p>のびのびウォーキングエントリー者を対象とした「MIA♪(みんなで一緒に歩こう会)」を年8回開催し、健康についてのミニ講話と「さくらふれあいロード」を2周歩き(約2km)健康づくりとウォーキングの継続を支援する。</p>			
取組の成果			
<p>エントリー者数:168名(平成28年10月末) 平成28年度利用者数:実人数 52名 延人数 929名 MIA♪(4月~10月 5回開催):延参加者数 55名 エントリー者間で仲間づくりができ、互いに声をかけあってウォーキングしている。</p>			
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できる支援	64歳以下のエントリー者については健康マイレージへの参加も促しつつ、65歳以上のエントリー者についても引き続き健康づくりを支援していく。		

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
うらわメタ防クラブ with PTA	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	
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	区の健康づくりの目標		7 受動喫煙の防止と禁煙
	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、仲本小学校学校保健委員会			
取組の内容			
(1)日時	①平成28年6月15日(水) 10:00~10:30 ②平成28年11月10日(木) 15:00~16:30		
(2)参加者数	①PTA副会長会 参加者 41名 ②仲本小学校 参加者 72名		
(3)会場	①市民会館うらわ ②仲本小学校		
(4)従事者	①保健師2名 ②保健師3名		
(5)内容	①メタボリックシンドロームについて、特定健康診査・がん検診啓発 ②子どものメタボ・大人のメタボについて、乳がん自己触診について		
			
取組の成果			
<p>PTAの参加者を募り効率的に教室実施が可能になった。学校保健委員会では、教員の参加もあり、地域と協働した健康づくりの推進を行うことができた。年齢構成は90%が20~40歳代であり、PTAを対象としたことで若い世代を対象とすることができた。教室の内容は参加者の意識変化を促すもので、乳がん自己触診については「良く分かった」「だいたい分かった」と答えた人が100%、「実践しようと思った」と答えた人が93%であり、がん予防に対する知識・検診の普及・啓発になった。また、メタボリックシンドローム予防の理解度も100%と高く、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。</p>			
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に、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
浦和レッズホームゲームでの禁煙・健康情報PR	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
事業の目標			2 循環器疾患・糖尿病の予防と早期発見・早期治療の推進
保健センター事業の利用が少なく、健康への関心が低い若年・中高年層を含めた市民(区民)に対し、喫煙による健康被害、生活習慣病、がん検診の必要性を視覚的にPRすることで、自身の健康を振り返るきっかけをつくる。	区の健康づくりの目標		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		
浦和レッズ戦に観戦に来た市民等	単年度事業		
事業を展開する上で協働した課所、機関、団体			
スポーツ振興課、浦和レッドダイヤモンド株式会社			
取組の内容			
禁煙、受動喫煙防止、がん検診受診、生活習慣病予防の周知。 パネルの展示や各種関連のチラシ配布、呼び込み用の肺活量測定、ヌウ着ぐるみの出演を実施。			
展示物 ① 肺がん、健診、食事関連パネル ②がん検診PRポスター ③ 肺がんモデル ④フードモデル			
景品配布物① 禁煙、生活習慣病予防関連のちらし ②オリジナルウエットティッシュ③ めうクリアファイル ④めうメモ帳 ⑤ 携帯クリーナー※ ⑥熱中症予防カード※ ※肺活量測定者に配布。			
			
取組の成果			
呼び込み用の肺活量測定に列ができ、大勢の来場者に足をとめてもらえた。「見える化」として、視覚的教材を多く展示したことで、肺がん、禁煙等に関心をもってもらえた。来場者の居住地アンケートの結果、さいたま市民より、県内居住者の来場が多いことがわかった。その理由としては美園駅に近い北門でのブース設置が要因として考えられる。			
課題	今後の方向性		
<ul style="list-style-type: none"> ・自転車や徒歩で入場する南門エリアでの周知、出展が出来れば、市民や区民に絞ったPRが出来たと思われる。 ・今回は単発の取組のため、既存事業でも禁煙、健康づくりを広く周知することが必要。 	イベントとして終了。内容は既存事業で引き継ぐ。		

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 『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	分野別の目標 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28年10月4日(火) 緑区役所保健センターにて開催 参加者数20名(託児7名利用)		
①保健師・管理栄養士によるミニ講話の実施		
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伝えた。		
		
②ヨガインストラクターによる運動実技の実施		
		
取組の成果		
<p>アンケートの結果では、「更年期についての理解が深まった」「更年期の不安が減った」という意見が多かった。食生活についても見直すことが出来たという意見が多く、今後の生活改善のきっかけになったと考えられる。同様に、運動(ヨガ)については「リラックスできた」「とてもよかった」「また開催して欲しい」との意見が多く、参加者の満足度が高かったことが分かる。</p> <p>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ている方が多く、効果的な普及啓発が出来たと考えられる。</p> <p>このことから、事業の目標が概ね達成されたと考えられる。今後も継続した普及啓発を行っていく必要がある。</p>		
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	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		分野別の目標
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		
<p style="text-align: center;">平成28年6月21日(火) 緑区役所保健センターにて開催 参加者数15名(託児5名利用)</p>		
<p>①保健師よりミニ講話を実施 がんの罹患率等の情報と検診受診の必要性について伝えた。</p>		
<p>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とした筋肉トレーニングと有酸素運動を行った。</p>		
		
取組の成果		
<p>アンケート結果から、「月に運動する回数は1～2回以下」と回答した人が60%と多く、そのうち「ほとんどしない」と回答した方は全体の40%であった。教室の参加動機については、「運動がしたかった」「ゆがみが気になっていた」との回答が多く、運動する機会や場を求めている方が多かったことが分かる。また、「教室で行った運動を通して、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、「受けたい」「なるべく受けようと思っている」との回答が合わせて100%で、がん検診の必要性については理解が得られたと考えられる。</p>		
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。	

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 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
生活習慣病予防普及啓発教室『家族みんなで健康教室』	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		
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。		区健康づくりの目標 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2歳から未就学児とその両親		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 style="text-align: center;">平成28年8月6日(土) 緑区役所保健センターにて開催 参加者数30名(父親9名・母親9名・幼児12名)</p> <p>①母親は調理室で調理実習をし、作業の合間に管理栄養士よりミニ講話を実施 メニューはいなり寿司と豆腐団子のあべ川で、ミニ講話はバランスの良い食事について伝えた。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">     </div> <p>②父親と子どもは健康運動指導士より運動実技を実施 親子で出来る運動を通して運動のきっかけづくりについて伝えた。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">     </div> <p>③体組成(筋肉量・体脂肪量・筋肉バランス等)測定及び保健師と歯科衛生士よりミニ講話を実施 母親の作ったメニューを家族みんなで食べて頂きながら、体組成測定結果の見方と継続的な運動の重要性について、噛むことの大切さとデンタルフロスの使い方についてを伝えた。</p>		
取組の成果		
<p>アンケート結果を見ると、参加した父親9名のうち56%が「普段ほとんど運動をしていない」と回答しているが、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た。また、運動について「疲れた」「運動不足を感じた」という回答があったことや、体組成測定について「筋肉量を増やしたいと思う」「筋トレしたいと思う」と回答があったことから、普段からの運動について見直すきっかけになったと考えられる。</p> <p>母親は、調理実習で作ったメニュー(いなり寿司・豆腐団子)について、「おいしかった」「簡単だった」「家でも作ってみたい」との回答が多かった。「バランスのいい食事について理解できた」「主食・主菜・副菜のそろった食事を摂ろうと思っている」と回答がほとんどで、食育としての意義も大きいと思われる。</p> <p>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>		
課題	今後の方向性	
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。	内容や会場などを再検討し、同様の教室を実施する。	

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
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		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っかけづくりとしてもらう。	区健康づくりの目標 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 style="text-align: center;">平成28年5月14日(土) 美園コミュニティセンター1階 多目的ホールにて開催 参加者数74名(親36名・小学生38名)</p> <p>①健康運動指導士による運動実技の実施 準備運動、エクササイズ、チーム対抗ゲーム等を通して運動のきっかけづくりについて伝えた。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">    </div> <p>②体組成(筋肉量・体脂肪量・筋肉バランス等)測定及び保健師によるミニ講話を実施 ミニ講話では体組成測定結果の見方、がんの罹患率等と検診受診の必要性についてを伝えた。</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。保護者へのアンケート結果から、「普段ほとんど運動をしない」との回答が46%であった。「楽しく運動ができた」「体を動かして気持ちよかった」という回答は合わせて51%で、「同様の教室があればまた参加したい」という意見の方も複数いたことから、機会や場があれば運動したいと考えている方は多いことが分かる。</p> <p>がん検診の受診については、「受けたい」「なるべく受けようと思う」「受診済」「毎年受けている」という回答が合わせて92%で、がん検診の受診の必要性について理解が得られたと考えられる。</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、場所や内容を考慮しながら今後も継続して実施予定。		

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
今から始める男の筋トレ・健口講座	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			
働き盛り世代の男性をメインターゲットとし、口腔衛生保持と効果的な運動の方法を学んでもらうことで、これからの生活を見直すきっかけとする。	区健康づくりの目標		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		
区内在住の18～64歳の男性	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28年9月3日(土) 緑区役所保健センターにて開催 参加者数8名</p>			
①歯科医師による口腔チェックと、歯科衛生士によるブラッシング実習・口臭測定を実施			
			
②健康運動指導士による運動初心者向けの有酸素運動と筋力トレーニングを実施			
			
③体組成(筋肉量・体脂肪量・筋肉バランス等)測定及び保健師によるミニ講話を実施 ミニ講話では体組成測定結果の見方、継続した運動の必要性等について伝えた。			
取組の成果			
<p>アンケートの結果から、日常的に歯ブラシ以外の口腔ケア用品を使っている人は全体の28%と少なく、今後も口腔ケアに関する普及啓発が必要であることが伺えた。 「運動教室はやりがいがあった」「運動のきっかけになった」「家でもやってみよう」という回答が57%あり、口腔チェックと運動実技ともに「満足」「やや満足」との回答が合わせて100%だったことから、働き盛り世代への運動指導は効果的であったと考えられる。</p>			
課題	今後の方向性		
働き盛り世代の男性を対象とした教室のため土曜日の開催としたが、それでも参加人数は少なく、教室の内容や開催日時、周知の方法などを検討する必要がある。家族全員で参加できるような教室が作れると良い。	開催日時・内容・対象者を見直し、次年度以降の開催について検討する。		

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 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「親子ヨガ」雨の日も子供と一緒にリフレッシュ ②「かけっこの達人」楽しく走れるコツ教えます！ ③「親子でヘル歯一」	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	
子どものころから食・健康の大切さを考えることができる。	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
①3歳～未就学児と親 ②小学1～2年生と両親 ③3歳～未就学児と親		継続事業
事業を展開する上で協働した課所、機関、団体		
③さいたま市歯科医師会		
取組の内容		
①「親子ヨガ」雨の日も子どもと一緒にリフレッシュ ・健康運動指導士による子どもと家のできるヨガの実技 ・健康についての講話 ・がん検診PR		
②「かけっこの達人」楽しく走れるコツ教えます！ ・母子：健康運動指導士による走るコツと練習の実技 ・父：栄養士による運動と食事についての講話と調理実習 ・親子で試食 ・がん検診PR		
③「親子でヘル歯一」 ・親：歯科医師による講話と口腔チェック 歯科衛生士による歯磨き実習 ・子：レク指導員による体操、 ・親子で仕上げ磨き ・がん検診PR		
教室の定員に対する参加割合は、①60%、②25%、③30%であった。参加率は低かったが、教室終了後のアンケートでは、「参加満足度」が100%と高く、「学んだ内容を今後の生活に生かせると思う」96%の回答も得られ、参加した親子には食の大切さ・食生活を見直す必要性や運動習慣を考える良い機会になった。		
課題	今後の方向性	
市報・HPの他にポスターやチラシ等でPRを実施したが、各事業において参加者が少なかった。実施日や対象年齢、内容について検討する必要がある。	事業継続	