














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
親子DE筋トレ	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		
<p>日時 : 10月29日(日) 9:45~11:30 内容 : 大宮アルディージャ提携のトレーナーによる運動指導 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: 14組(子ども14名、保護者14名) 会場 : 大宮アルディージャクラブハウス「オレンジキューブ」</p> <p>大宮アルディージャと提携するトレーナーを講師に迎え開催。 大宮アルディージャのクラブハウス「オレンジキューブ」を会場として借用。 運動実技では、親子で行う筋トレということで、親子ペアで行うものや、レクリエーションのような形式で楽しく身体を使う内容のものを行った。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">    </div>		
昨年と同様に日曜日開催にしたところ、定員を超える申し込みがあった。当日も雨天ではありましたが、欠席も少なく開催できた。教室内容について、アンケート(保護者のみ実施)では、体を動かすきっかけになった、筋トレの方法がわかりやすかった、との意見が聞かれ、満足度は100%と好評だった。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る。		
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った。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る。	より多くの若い世代にアプローチするために、土曜日曜での事業展開を継続していく。	

事業名	重点目標	分野別の目標 1 がんの予防と早期発見の推進 2 循環器疾患・糖尿病の予防と早期発見・早期治療の推進 3 生涯を通じた歯と口腔の健康の維持・向上 4 1日3食バランスのとれた食生活の推進 5 積極的な身体活動と運動習慣の形成 6 睡眠と休養の確保、ストレスの解消 7 受動喫煙の防止と禁煙
「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。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。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る。</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、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る。</p> <p>今年度より、区役所来庁者への周知として、館内放送で紹介。掲示を見た方に評価いただけるように、『いいね！』ボードを設置。(内容が良い、役に立ったと思った方に『いいね！』マグネットを付けてもらう)</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="103 1288 486 1585"> </div> <div data-bbox="518 1288 901 1612"> </div> <div data-bbox="925 1142 1444 1624" style="border: 1px solid orange; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p style="text-align: center; border: 1px solid orange; display: inline-block; padding: 2px 5px;">年間予定</p> <ul style="list-style-type: none"> 4月 ほっとステーションてなに？ 5月 5月31日は世界禁煙デーです！ 6月 食べよう旬のものさいたまのもの 7月 熱中症対策は忘れずに！ 8月 夏のレジャーを楽しむために 9月 災害時持出バッグに歯ブラシを 10月 朝ごはんの良いところ。 11月 むし歯と、歯周病と、口臭と。 12月 感染症に気を付けよう！ 1月 ヒートショックと血圧 2月 ロコモ&サルコ 3月 3月1日～8日は女性の健康習慣です </div> </div>		
取組の成果		
<p>月ごとにテーマを変えており、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た。</p> <p>いいね！ボードでも、毎月たくさんの『いいね！』をいただくことができた。</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た。</p>		
課題	今後の方向性	
各測定の利用も含めて、館内放送で周知を行った。血圧測定や体脂肪率測定をされる方は多く見られるが、スモーカーライザーの利用は少数のため、利用しやすい周知方法を検討する必要があると考える。	今後も継続して、その時々健康の話題に触れながら、色々なトピックスの情報を発信していきたい。	

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燃焼系編 ②自分でできる！顔・骨盤歪み改善ストレッチ	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		
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。		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18～59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		
西区運動自主グループ(OSK)		
取組の内容		
①燃焼系編 日時：平成29年7月6日(木) 9:45～11:30 参加者：20名 内容：運動と食事で燃焼しやすいカラダを作ろう 運動：ボクシングエクササイズ(運動指導員) 栄養：燃焼しやすい食材を使ったレシピ・試食(管理栄養士)  ②自分でできる！顔・骨盤歪み改善ストレッチ (生活習慣病予防教室・歯周病予防教室) 日時：平成29年11月8日(水)・15日(水)の2日間1コース 9:30～11:30 参加者：1日目20名、2日目19名 内容：骨盤や顔の歪みの確認をし改善を目指そう 口腔チェック(歯科医師) 顔歪み改善エクササイズ・ブラッシング実習(歯科衛生士) 骨盤歪み改善ストレッチ(運動指導員) * ①にて既に保健センターで支援している運動教室の自主グループの運動指導員に依頼。グループも紹介し、10名が新規加入。   		
取組の成果		
参加者確保のため、近隣小学校の保護者へチラシを配布したところ、申込み当日すぐに定員いっぱいとなり、市民ニーズに即した事業となった。 参加者の年齢も幅広く、自主グループへもつながることができた。 アンケートでも、満足度は95%以上あり、やや不満の方は、もっと運動を取り入れてほしいとのことだった。		
課題	今後の方向性	
想定以上に参加希望者が多く、お断りが多く出てしまった。 保健センターの教室への参加ができなかった方について、自主グループの紹介へつなげるなどの対応の検討が必要。	今年度新たな内容で実施し好評だったので、次年度も同様に対象者の興味をひく内容の教室を開催し、広報も同様に行う方向で検討。 継続した運動の場の確保のため、新たな自主グループ支援についても検討。	

事業名	重点目標	分野別の目標
民間企業での健康啓発事業 「北区発信！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 1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及び他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よう促します。	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
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>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を実施</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) ・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) <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> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="113 1330 568 1644">  <p>健康クイズラリー</p> </div> <div data-bbox="580 1368 911 1644">  <p>乳がん自己触診体験</p> </div> <div data-bbox="963 1357 1334 1644">  <p>COモニター体験</p> </div> </div> <div data-bbox="1002 1122 1398 1357">  <p>減塩食事例の展示</p> </div>		
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740名の来場者に、普及啓発物品の配布をした。 ・健康クイズラリーでは、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できた。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できた。 ・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、昨年と同様に非常に関心が高く、115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うことができた。 		
課題	今後の方向性	
<ul style="list-style-type: none"> ・若い世代の参加者を増やすために、周知方法を検討していく。 ・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。 	<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、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調整していく。</p>	

<p>事業名</p> <p>パパ流肉体改造計画 ～お腹が凹むトレーニング術～</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 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>北区区民が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げる。 ・アルコールやメタボリックシンドロームの知識を得る。 ・参加者の家族が、クイズやエプロンシアターを通して望ましい食生活を知る。</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>事業の対象者</p> <p>区内在住の小学1年～4年生の児童の父親</p>		<p>単年度事業・継続事業</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>宮原児童センター、植竹児童センター、北区食生活改善推進員</p>		
<p>取組の内容</p>		
<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>【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(来所した母も実施) 体力測定 生活習慣アンケートの実施 <p>【がん予防への取り組み】</p> <ul style="list-style-type: none"> 母を対象に乳がんの自己触診法体験の実施 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 母も実施) <p>【食育】</p> <ul style="list-style-type: none"> 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>子どもと一緒に運動</p>	 <p>歯科講義</p>
 <p>食育エプロンシアター</p>		
<p>取組の成果</p>		
<ul style="list-style-type: none"> 児童センターと協働して教室を実施し、父母13名、子どもが14名参加した。 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できた。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できた、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できた。 本教室に参加した母親が、別の託児付き教室に参加していた。この教室をきっかけに健康づくりの意識が高まったと思われる。 		
<p>課題</p> <p>今年度は協力団体を児童センター2カ所へ変更し、6月・1月に実施。また、2日間コースから1日に変更。児童センターから、近隣の学校へチラシを配布し、参加勧奨したが、参加者は父10名と少ない状況であったため、周知方法を検討していく。</p>	<p>今後の方向性</p> <p>前年度までの参加状況を踏まえ、児童センター1カ所で実施。</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 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
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	
北区区民が、体組成測定を通して自身の体の健康状態を把握し、健康づくりの意識を高めるとともに、健康づくり行動を促す。		
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、区民が健康状況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	
18歳以上の区民	継続事業	
事業を展開する上で協働した課所、機関、団体		
取組の内容		
<ul style="list-style-type: none"> 区役所1階多目的室において希望者(予約なし)に測定を実施 測定後、保健師より測定結果の説明や健康づくり行動等を助言 待合スペースに生活習慣等に関するDVD視聴コーナーを設けるとともに、健康に関するクイズを掲示 健康増進のための啓発資料を配架 <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div data-bbox="105 1182 858 1592">  <p>測定会全体の様子</p> <p>測定中!</p> </div> <div data-bbox="1107 994 1353 1312">  <p>体組成計</p> </div> <div data-bbox="892 1323 1367 1630">  <p>健康に関するクイズ</p> </div> </div>		
取組の成果		
<ul style="list-style-type: none"> 95名(39歳以下:12名、40歳以上64歳以下:24名、65歳以上:59名)が来場した。自身の健康を考える機会となり、健康行動を促すことができた。 待ち時間にもDVD視聴や資料、掲示物による啓発を行い、健康に関する意識の向上を図ることができた。 がん検診やかかりつけ歯科医についての掲示を行い、受診を促すことができた。 		
課題	今後の方向性	
<p>予想以上に測定希望者が来場し、待合スペースに人が入りきらず、待ち時間も長くなったため、会場のレイアウトや待ち時間の工夫をしていく必要がある。</p> <p>65歳以上が多かったため、若い世代へのアプローチ方法を検討していく。</p>	<p>来年度も引き続き、区役所内会場で予約なしによる測定会を1回実施し、より多くの区民に健康づくりの普及啓発を図る。</p>	

事業名	重点目標	分野別の目標
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	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		5 積極的な身体活動と運動習慣の形成
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	
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		
取組の内容		
平成28年度健活チームおおみやメンバーに案内を送付。特定保健指導対象者や一般市民にも周知した。体育トレーナーによる運動実技、座談会を実施。 1回目の6月27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7日(水)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。		
  		
取組の成果		
6月27日(火)は、12名参加。座談会を実施し、本日の実施内容をながら運動として、日常生活に活かすといった声が多く聞かれた。参加者同士で話し合うことで、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	
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。	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。	

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)	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		
市報に案内掲載。		
NACK5大宮スタジアムにて 大宮アルディージャ委託の外部スポーツ講師による、運動についての座学、遊びを取り入れた走る、歩く、飛ぶ等の全身運動と、サッカーボールを使って親子で楽しめる運動を実施		
   		
取組の成果		
<p>11月18日(土)15組30名参加。申込み受付当日に申し込みが定員に達した。お断りもあった。トレーナーから運動の必要性についての講座や、親子一緒に楽しめる全身運動や、ストレッチ、ボールを使って体を動かすことができた。</p> <p>参加者からは、「楽しく参加できて本当によかった」「特別な運動だけでなく、色々な動きを生活の中で行う大切さが分かった」「子どもと参加できるイベントでとても楽しめました」「小学生対象の運動教室もあればそちらも参加したいです」と好評をいただいた。</p>		
課題	今後の方向性	
今回、対象年齢を4歳から6歳の未就学児としたが、体力に差がありすぎて、年齢の小さい子に手助けが必要な場面や、後半体力が続かず座り込んでしまう場面も見られた。このため、来年度の対象年齢を引き上げるか、検討が必要。回数、定員については安全面の配慮等から本年度と同じで計画していく。	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、区民の関心の高いと事業なっている。来年度も継続をしていく。	




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; justify-content: space-around;">    </div>		
取組の成果		
<p>10月6日(金)6名申込みで、全員参加。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。帰宅時には早速教室で学んだことを実践しながら帰る参加者もいた。タープ上にウォーキングの案内チラシを2枚貼っておいた。すると散歩をしている人から当日参加していいのか、とか、80代の年齢のため参加できないので考慮してほしい等の要望が聞かれた。参加者からは来年も参加したいので、年齢枠を広げてほしいとの意見が出た。</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。電話での申し込みが多かったが、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もいた。	<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>	


平成29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
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
		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
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
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		
1月27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を実施。		
取組の成果		
28年度参考 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、新体力テストでは、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。		
課題	今後の方向性	
28年度参考 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。	28年度参考 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き続き実施していく。	


事業名	重点目標	分野別の目標
OMIYAおやこ食育教室	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	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
さいたま市食育推進計画「三食しっかり」「一緒に楽しく」食べることができる。参加者が何をどれだけ食べたらいかがわかる。参加者同士で楽しくおいしく食べることができる。	区の健康づくりの目標	
	子育て世代からの生活習慣病予防を意識した生活スタイルの獲得	
	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3歳から6歳児(未就学児)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		
取組の内容		
管理栄養士による講義「いろいろ食べよう」「お弁当箱のおはなし」、調理実習・試食、歯科衛生士による講義「むし歯を予防しましょう」・ブラッシング実習を実施。		
  		
取組の成果		
<p>8月17日(木)11組25名申込みで、10組23名参加。 参加者からは、「簡単な調理実習をやらせてもらい、楽しんで作っていました。」、「食事についてよく考えさせられました。」、「今日をきっかけに家でも一緒にやってみようと思います。」と好評をいただいた。</p>		
課題	今後の方向性	
周知方法として、区内幼稚園へちらし配布を行ったが、教室に参加された方の多くは区報を見ての参加であった。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。	親子で「食」と「歯」の健康づくりについて、働きかけられる機会となっている。教室の開催日等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
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18日(木)は32組参加。7月19日(水)は11組参加。ピンクリボンの袋に、女性のがん検診等のチラシ、歯科資料(デンタルフロス付き)携帯クリーナー等の啓発品を入れて配布。乳がんモデルを利用した啓発、体組成測定も11名実施した。9月21日(木)は29組(60名)参加。11月16日(木)は20組参加し、体組成測定も20名実施した。ピンクリボンの袋に、女性のがん検診等のチラシ、たばこの啓発ティッシュを入れて配布した。子育て支援センターと共催。体育トレーナーによる運動実技では教室の申込み開始日に定員を満了し、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、がん検診受診勧奨、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。 体組成測定は参加者全員が実施し、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
事業の目標	<p>区の健康づくりの目標</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>	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>		
事業の対象者	単年度事業・継続事業	
区内在住で教室開催時16週～32週の妊婦とそのパートナー	継続事業	
事業を展開する上で協働した課所、機関、団体		
<p>歯科医師会、体育トレーナー、駅支所</p>		
取組の内容		
<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>9月10日(日)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、メタボリックシンドロームと生活習慣について</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について講義を行った。</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テストを実施し、むし歯菌数を測定。自分自身がむし歯に気を付ける事が、これから生まれてくる子どものむし歯予防へつながらる事を説明。家族みんなで口腔ケアに取り組むよう、赤ちゃんのお口のケアについても説明した。</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」 夫婦で行うマッサージや肩甲骨を意識したストレッチ、パートナーには筋カトレーニングも実施。</p>		
		
 		
取組の成果		
<p>9月10日(日)実施。13組申込みで11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>		
課題	今後の方向性	
<p>今年度も定員を満たしていないが、会場の広さとの兼ね合いで10組程度での開催が適当と思われる。 会場の広さと安全面を考慮して最適な開催人数を検討する。</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良い機会である。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>	




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 II 地域の環境や社会資源を活用した健康づくり	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
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		
①大宮アルディージャ 区民感謝デー:昨年度と違い、スペースの関係からテント設営できず、ステージ近くの場所で職員2名が啓発品を配布した。周囲に飲食店の出店のテントが多く、ウェットティッシュが入っていることを伝えると、貰いに来る人もいた。 ②少年少女サッカー教室では、親子で100名の参加だったが、親対象に体組成測定を実施し、64名の参加があった。 ③区民まつりは、雨のため体組成測定は実施しなかった。それを目当てに来た区民から「残念」という声を多くいただいた。しかし体組成測定をしていないのに、大腸がんのクイズラリーに223名が実施して下さり、その答え合わせと称して、受診勧奨の保健指導をベテランの保健師3名に実施していただいた。		
区民まつり		
		
取組の成果		
大宮アルディージャ区民感謝デーの啓発では、ウェットティッシュ・がん検診のチラシを500部配布。 大宮区少年少女サッカー教室では、体組成測定を64名実施。啓発品として、がん啓発チラシ・デンタルガム、ティッシュを60袋配布した。 区民まつりでは、大腸がんクイズラリーを実施し、223名が参加、全員に啓発品(ティッシュ・PCクリニカ・がん検診チラシ)を配布した。当日、雨のため体組成測定は実施せず。 大宮高島屋では、館内放送にてがん検診のPRを実施。職員向けにがん検診ポスターを掲示してもらった。 食品衛生協会では9月19日(火)～21日(木)の検便回収の会場で大腸がん検診についてのポスターを掲示し、がん検診等のちらし700枚、歯科検診のちらし500枚を配布。		
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。	

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。		
   		
取組の成果		
4月～11月まで14回開催し、合計704人、平均50名/回の測定を実施する。 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。 測定後の結果確認時に運動について啓発することで、「足の筋肉が足りないから歩いたほうがいいんだね」等、対象者が指導を受け入れやすい機会を捉えてのアプローチとなった。		
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いない。測定するだけの方に対して、行動化できるよう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 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
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	
事業の目標	II 地域の環境や社会資源を活用した健康づくり	
①対象者が、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「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のつながりがある健康づくり	
事業の対象者	単年度事業・継続事業	
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		
シンコースポーツ株式会社、さいたま市大宮武道館、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		
【日程】 3日間1コース 各日9時30分から12時まで 1日目 平成29年9月6日(水) 2日目 平成29年9月11日(月) 3日目 平成29年9月25日(月) 【会場】 1日目 見沼区役所保健センター 2日目 さいたま市大宮武道館 3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		
【内容】 1日目 ①健康ボディレベルチェック(体組成測定と保健師による結果の説明) ②簡単ヘルシーごはん術(管理栄養士による講義、脂肪や塩分を控えたヘルシーメニューの試食) ③噛んdeスマイル!(歯科衛生士による講義) 2日目 スッキリウォーキング(ウォーキング実技) 3日目 メリハリボディエクササイズ(ポールストレッチ等を取り入れた運動実技) 【周知方法】 市報(区版)、市ホームページ、区役所・保健センター・公民館等公的施設・会場でのちらし設置、配布 女性のヘルスチェック事後指導対象者、特定健康診査積極的支援対象者へのちらし送付 保健センター、公民館等公的施設・会場でのポスター掲示 ※ちらしには、スマートウエルネスさいたまコミュニケーションマークを使用		
取組の成果		
・申込者は14名であったが、1日目12名、2日目13名、3日目11名と申込みに対する参加率は約8割であった。 ・参加者の年代は30歳代と40歳代を合わせて7割以上で、アラフォー世代の参加が多かった。 ・教室参加後の生活習慣改善への意向をたずねたアンケート結果では、「油・塩分の取り方」「毎日、体を多く動かすようにする」「ストレッチや筋トレをする」の3項目において参加者全員が「改善を行う予定である」と回答し、行動変容のきっかけになったと思われる。		
課題	今後の方向性	
定員に満たなかったが、今年度2日間コースから3日間コースへ変更したことが影響したと考えられる。参加者増加のための日程や周知方法の検討が必要。	平成29年度中(平成30年1月)にも1コース実施予定。 平成30年度は実施方法、周知方法等を検討し実施。	


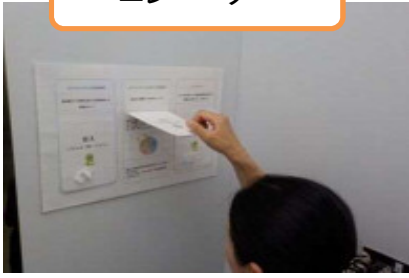

事業名	重点目標	分野別の目標 1 がんの予防と早期発見の推進 2 循環器疾患・糖尿病の予防と早期発見・早期治療の推進 4 1日3食バランスのとれた食生活の推進 5 積極的な身体活動と運動習慣の形成
運動したパパママへ きらきら☆こどもキッチン	I 若い世代から、健康づくりを意識した生活スタイルの獲得	
事業の目標	II 地域の環境や社会資源を活用した健康づくり	
自分の健康状態や望ましい食習慣と運動習慣について知ることができる。	区健康づくりの目標 区の将来像である「みぬまの自然と共生」を目指し、区民との協同により、区民一人ひとりが心身共に健やかで生き生きとした生活の実現に努めます。 1. 若い世代から生活習慣病予防に興味・関心をもてる意識づくり 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	
区内在住の小学3～6年生の児童と保護者、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		
さいたま市教育委員会健康教育課 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		
【日程】 平成29年7月24日(月) 9時30分から13時まで		
【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		
【内容】 児童 元気になるごはん作り(調理実習) 保護者 ①体組成測定と保健師による結果の説明 ②体幹を使ったエクササイズ(運動実技)		
【周知方法】 市報(区版)、市ホームページ、区役所・保健センターでのちらし設置、配布 教育委員会健康教育課を通じて区内全小学校にちらし配布 ※チャレンジさいたまスタンプ対象事業		
取組の成果		
・定員を超える申込みがあったため、定員枠を拡大した。当日は21組43名が参加し、保護者の年代は30歳代～40歳代であった。 ・児童のアンケートでは「栄養バランスのよい食事を食べる大切さがわかった」と8割以上が回答し、「1日3食きちんと食べる大切さがわかった」と9割以上の児童が回答したことから、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。 ・保護者のアンケートより「今より10分多くからだを動かそうと思ったか」の問いに対し95%以上の人が「思った」と回答し、その理由として「今回からだを動かす楽しかったから」と約6割の人が回答したことから、望ましい運動習慣へのきっかけになったと思われる。		
課題	今後の方向性	
定員数を超える申込みがあったため、来年度は区民のニーズに対応できるよう事業数を検討。	平成30年度は実施回数を年間2回に増やし、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
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経験をし、運動習慣を見直すきっかけとなる。 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。	区の健康づくりの目標 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	
区内在住の小学1～4年生の児童と保護者、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		
株式会社東急スポーツオアシス、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)		
取組の内容		
【日程】 平成29年10月28日(土) 9時から12時まで		
【会場】 さいたま市大宮武道館、堀崎中央公園		
【内容】 体組成測定と結果の説明(保護者) 健康運動指導士による講義・運動実技		
【周知方法】 市報(区版)、市ホームページ 区役所・保健センター・大宮武道館 堀崎中央公園でのちらし設置、配布 区内全小学校にちらし配布 区内全放課後児童クラブにちらし配布 ※ちらしにはスマートウエルネスさいたまコミュニケーションマークを使用 ※チャレンジさいたまスタンプ対象事業 ※区まちづくり推進事業及び区長マニフェスト事業		
取組の成果		
・定員40組80名のところ88名の申込みがあり、当日は36組75名が参加した。 ・保護者の年代は30歳代～50歳代で、生活習慣病予防や健康づくりの取組みを推進する上で適した年代であった。 ・児童のアンケートでは「体を動かすことの大切さがわかった」と約7割、「走るコツがわかった」と約半数が回答し、感想(自由記載)にも「楽しかった」と多くの記載があったことから、学齢期からの運動習慣への関心につながったと考えられる。 ・保護者のアンケートでは、8割以上が「ランニング・ジョギングの実技が参考になった」「体を動かすことの大切さを改めて感じる機会となった」「体組成測定が自分の体を知る機会になった」と回答し、運動習慣や生活習慣病予防に対する意識づくりの場となったと考えられる。		
課題	今後の方向性	
今後もより多くの区民に参加してもらうために、周知方法や内容、開催時期について検討が必要。	平成30年度も継続して実施。	

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
夏休み親子歯育Labo (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		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		7 受動喫煙の防止と禁煙
自分の口腔の健康状態や望ましい生活習慣(歯みがき習慣・食習慣)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「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・関心をもてる意識づくり 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		
区内在住の小学4～6年生の児童と保護者	継続事業		
事業を展開する上で協働した課所、機関、団体			
さいたま市教育委員会健康教育課 さいたま市大宮歯科医師会			
取組の内容			
【日程】 平成29年7月31日(月) 9時30分から12時まで 【会場】 見沼区役所保健センター 【内容】 歯科医師講義 歯や口腔についての実験(位相差顕微鏡、糖度計、pHテスト等) 歯みがき・フロス実習 【周知方法】 市報(区版)、市ホームページ、区役所・保健センターでのちらし設置、配布 教育委員会健康教育課を通じて区内全小学校にちらし配布 ※チャレンジさいたまスタンプ対象事業		  	
取組の成果			
・20組40名の定員に対し、19組43名の申込みがあった。当日は18組40名が参加し、保護者の年代は30歳代～50歳代と歯周疾患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は、全員が「歯周病予防が早期より必要であることがわかった」「今後もフロス等歯間清掃用具を使用したいと思った」と回答したことから、口腔の健康状態や望ましい生活習慣について見直すきっかけになったと思われる。			
課題	今後の方向性		
平成25年度から5年間同内容で実施している事業であるため、内容の見直し、検討が必要。	平成30年度も継続して実施。		





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
インナーマッスル教室	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	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
歯周病の予防に対する意識の向上と予防行動を身に付ける。 運動習慣を身に付けること等、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18～64歳の方	単年度事業		
事業を展開する上で協働した課所、機関、団体			
与野歯科医師会			
取組の内容			
※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:7月2日(日) 9:15～12:00 内容:歯周病教室「歯科医師による口腔チェック、口腔清掃実習」 運動実技「運動初心者向け深層部の筋肉を鍛える運動」 体組成測定 参加者:14名			
	体組成測定結果をみながら、自分のカラダについて見直しました。		口腔清掃実習ではデンタルフロス等を使い、歯ブラシだけでは落としにくい部分のケアについて伝えました。
		インナーマッスルを鍛える運動は簡単そうでも、実際に行うと、かなりの筋肉への負荷があります。	
教室だけでなく自宅での継続が重要になることを伝えさせていただきました。			
取組の成果			
昨年の歯周病予防教室の課題として広報方法があり、今年度はチラシの作成にあたり広報課等も掲載内容やデザインについて相談し作成した。昨年度の歯周病予防教室では定員に対する参加者の割合が50%であったが今年度は70%であった。日曜日に開催することで、普段の保健センターの教室では見られない、若い世代や男性の参加もありました。教室後アンケートでも36%の方が「日曜日の教室であったから」と回答していました。またアンケートでは「運動実技は、今後、ご自身で実施できそうですか」の問いに参加者全員が「はい」と答えており、歯科実習についても「よくわかった」「わかった」との回答でした。			
課題	今後の方向性		
日曜日に実施することで、若い世代や男性の参加もあったことから、この世代の普及啓発には、今後も土曜日や日曜日の事業展開が必要になると思われます。チラシ等の工夫したが参加者が定員には達しておらず、更なる周知方法の工夫が必要と思われます。	若い世代へアプローチするために、土日での事業展開を継続します。より多くの方々に周知できるように周知方法を工夫していきます。		



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
美脚トレーニング	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		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		7 受動喫煙の防止と禁煙
運動習慣を身に付けることやがん検診の受診の必要性・受動喫煙の防止・禁煙等、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18～50歳の方	単年度事業		
事業を展開する上で協働した課所、機関、団体			
特になし			
取組の内容			
<p>日時:5月15日(月) 10:00～11:45 内容:講義「受動喫煙の防止・禁煙について(世界禁煙デー)」 実技「美脚トレーニング」 体組成測定 参加者:17名</p>			
		<p>今回の教室では、内腿のたるみの解消等を目指し、筋肉トレーニング・ストレッチについて伝えました。</p> <p>託児を利用された方の中には、産後久しぶりの運動となった方もいました。</p>	
	<p>内転筋のトレーニングは、実際にやると意外とハードで、普段使っていない筋肉を使っていることを実感できます。</p>		<p>参加者からは次回開催への期待の声や骨盤トレーニングにも興味があるとの意見を頂き、区民の健康づくりの参考とさせていただきます。</p>
取組の成果			
<p>終了後のアンケートでは、教室の内容に関し全ての方が「満足」「やや満足」と回答しており、教室満足度100%でした。参加者の属性として託児付きの教室としたこともあり、子育て世代の方の参加も多くありました。アンケートで確認した参加のきっかけにも「託児つき教室であった」と2割以上の方が回答しています。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思われます。また講座終了後の意見としても「家でも実践したいと思った」と運動の習慣化につながる意見もありました。</p>			
課題	今後の方向性		
<p>参加者からは「託児枠を増やしてもらえると助かる」との意見もあり、託児枠がないために参加できなかった方も数人いました。託児等への対応へのセンターの体制づくりも必要になります。</p>	<p>今後も若い世代に向けた普及啓発のため、託児付きの教室を計画します。</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
健康クイズを利用した啓発活動	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
事業の目標			4 1日3食バランスのとれた食生活の推進
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。			7 受動喫煙の防止と禁煙
	区健康づくりの目標 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	来庁する市民と区役所職員	単年度事業・継続事業	
		継続事業	
事業を展開する上で協働した課所、機関、団体			
プラザウェスト・桜区役所総務課			
取組の内容			
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・週間の際に、クイズ形式で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。区役所とプラザウェストの階段踊り場・エレベーター・プラザウェスト内レストランに掲示しています。			
階段 	エレベーター 	レストランエスカール 	
取組の成果			
保健センターの持つ情報スペース以外の階段やエレベーター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、プラザウェ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。今年度は市民調査に基づく健康課題をクイズにすることで、区民や職員から驚きの声上がるなど、例年より反響が多めでした。			
課題	今後の方向性		
掲示期間中以外はパンフレットの常設などの情報発信しかできない。年間通じての掲示は庁舎管理の点から難しい。	今後も普及啓発の機会に、各種健康についての情報を効果的に伝えられるよう実施する。		




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
浦和区 秋の健幸ウォーキング教室	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	II 地域の環境や社会資源を活用した健康づくり		
参加者が正しい歩き方を理解する。 1日に1時間以上歩く人の割合が増える。 意識して体を動かすようになった人の割合が増える。	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		
事業の対象者			単年度事業・継続事業
区内国公立小・中学校(区P連加入校18校)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			
取組の内容			
(1) 日 時： 平成29年10月17日(火) 10時00分～11時30分			
(2) 参加者： 区内国公立小・中学校(区P連加入校18校)のPTA 38名			
(3) 会 場： 浦和駒場スタジアム			
(4) 従事者： 保健師3名、スポーツインストラクター3名			
(5) 内 容： メタボ予防の講義及びがんの予防と健診の受診勧奨、ウォーキングに関する講義と実技			
			
取組の成果			
PTA協議会との共催で実施したことで、研修への参加意欲が高い、40～50代の壮年層の参加に至った。天候不良にもかかわらず、欠席者もゼロであった。事業目標の評価については、参加者が正しい歩き方を理解した割合は100%、今後ウォーキングに取り組もうとしている割合も100%になり、目標は達成されている。また、教室の満足度は100%であった。アンケート結果より、ウォーキング教室の実施が、身体を動かす意識付けに効果的だったと考える。			
課題	今後の方向性		
・PTAとの共催により、生活習慣病予防事業の対象にあった年齢層へのアプローチが可能となった。また、PTA事業の一環としたことで、悪天候にもかかわらず出席率もよかった。 ・健康課題として、筋骨格系疾患の予防に注目し、今後も参加者にアプローチをしていく。	PTAとの共催を継続し、課題を踏まえながら、今後も実施していく。		



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
			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	単年度事業・継続事業			
区内私立幼稚園の保護者	継続事業			
事業を展開する上で協働した課所、機関、団体				
さいたま市私立幼稚園協会浦和区支部				
取組の内容				
咀嚼カテスト、リップトレーニング（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、乳がん自己触診法体験（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、お弁当箱の活用術）（管理栄養士） 平成29年7月14日(金) 厚德幼稚園 参加者34名 平成29年9月20日(水) ひかり認定こども園 参加者10名				
				
取組の成果				
会場や時間は、幼稚園保護者の希望に合わせ、園児の登園時間直後に開始時間を設定し、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った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97.4%であった。教室に参加して、「自分にとって適切な食事の内容・量がわかった。」と回答した方が100%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、「子供の弁当のバランスをもっと考えようと思った。」「今日の話参考に生活面に気を付けたい。」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。 教室の内容は参加者の意識変化を促すものとなっており、「歯間清掃用具(クロスや歯間ブラシ)を使おうと思った。」と回答した方が100%おり、歯と口腔の健康の維持・向上につながったと考える。また、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。 今年度で、協会加入の全園での教育が終了した。幼稚園は保護者も3年で入れ替わるため、引き続き2クール目の実施を目指し、幼稚園協会と引き続き協力していく。	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 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
浦和区健康まつり ～健康で共に支えあうまちづくりのために～	I 若い世代から、健康づくりを意識した生活スタイルの獲得	
事業の目標 ・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。	II 地域の環境や社会資源を活用した健康づくり	
区の健康づくりの目標 1. 若い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	
浦和区民	継続事業	
事業を展開する上で協働した課所、機関、団体		
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)		
取組の内容		
「健康で共に支えあうまちづくりのために」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。今年度は20団体が出展し、「生活習慣病予防」「歯・口腔の健康」「栄養・食生活」「運動・禁煙・飲酒」「休養・こころの健康」「介護・介護予防」「子育て支援」の7つの分野に分け、各種測定・体験・講座・相談を実施した。 日時:平成29年11月5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 参加者数: 参加延人数は6187名		
		
いのちの話	ストレッチ	
		
血糖測定	健康クイズ	
取組の成果		
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、平成27年度:5927名、平成28年度:6342名と、参加者が昨年より6000名を超え、子どもから高齢者まで幅広い年代の人が参加していることから、区民に定着しつつある。参加型のブースが多く、実際に骨密度・体組成等の計測を行うことで、参加者が自らの健康や生活習慣の振り返りをし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、事故等なく終了した。今年度は、子育て支援の分野で新たな団体が出展し、妊娠期の家族向けの講座も行われた。		
課題	今後の方向性	
開催方法の再検討が必要である。	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</p> <p style="text-align: center;">体組成測定会</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 style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">分野別の目標</p> <p>1 がんの予防と早期発見の推進</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>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>7 受動喫煙の防止と禁煙</p>
<p>事業の目標</p> <p>体組成計や肺年齢計等の測定を実施することで客観的な健康情報をもとに自身の体型や健康状態を振り返り、新たな健康意識・行動を付加することができる。また、がん検診受診、禁煙、食生活・口腔衛生などの生活習慣病予防の知識や情報を得ることができる。</p>	<p>区健康づくりの目標</p>	
<p>事業の対象者</p>	<p>単年度事業・継続事業</p>	
<p>事業の対象者</p> <p style="text-align: center;">区民(市民)またはさいたま市健康マイレージ参加者</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>なし</p>		
<p>取組の内容</p>		
<p>(1)体組成計測定と結果についての説明、保健指導 (2)がん検診受診の周知、パネル、模型の展示 (3)受動喫煙防止、禁煙の動機づけ (4)食生活の見直し・歯周病・生活習慣病予防の周知</p> <div style="border: 1px solid orange; border-radius: 15px; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>喫煙者向けの一酸化炭素濃度測定以外に、一般の方には肺年齢計</p> </div>		
	 <div style="border: 1px solid orange; border-radius: 15px; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>糖尿病性網膜症が体験できる眼球模型を使って糖尿病予防の</p> </div>	
<p>取組の成果</p>		
<p>年5回開催のうち、すでに3回終了。参加者は延べ163人で、マイレージ登録中の参加者は28人。来場者の多くは体組成を測定し、個別もしくは2~3人のグループで結果を説明しているため、個別に合わせた運動、食事のアドバイスができた。肺年齢計をきっかけにCOPDに関心をもってもらえ、周知できる場となった。がんに関するパネルや資料も多数展示したため、参加者からの質問をうけることができた。</p>		
<p>課題</p> <ul style="list-style-type: none"> ・結果説明で個人的な相談に発展すると時間を要してしまう。 ・時間、曜日の評価が十分ではない。 ・利便性や呼び込みしやすさを優先し区役所4階会議室を借用していたが、会場が手狭なため今後は会場の検討が必要。 ・展示物が多いため搬出入も不便だった。 	<p>今後の方向性</p> <p>今年度新規の取組であるが、次年度も継続して実施。リピーター対策として飽きのこない展示・内容を検討していく。</p>	

<p>事業名</p>	<p>重点目標</p>	<p>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</p>
<p>生活習慣病予防普及啓発教室 『おなかすっきりで燃焼しやすい体づくり 運動・栄養講座』</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>分野別の目標</p>
<p>事業の目標</p>		
<p>おなか周りの筋肉を使うエクササイズと、便通をよくする食事・バランスの良い食事から、運動習慣・食生活を見直すきっかけとし、生活習慣病予防につなげる。</p>	<p>区健康づくりの目標</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>18～64歳までの区民(託児あり)</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>取組の内容</p>		
<p>平成29年6月27日(火) 緑区役所保健センターにて開催 参加者数19名(託児1名利用)</p> <p>①健康運動指導士によるエクササイズの実技 腹筋を使う(お腹周りを意識した)エクササイズをメインに行った。</p> <p>②保健師による講義 体組成測定と乳がん自己検診について伝えた。</p> <p>③管理栄養士による講義・試食 食物繊維とバランスのとれた栄養について伝え、実際のメニューの試食を行った。</p> <p>④歯科衛生士による講義 噛むことの大切さについて伝えた。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">    </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;">   </div>		
<p>取組の成果</p>		
<p>アンケート結果より、「分かっているけど動かないので良かった」「久しぶりの運動で体がすっきりした」と、運動するきっかけが欲しかったという回答とともに、「生活の中に取り入れていきたい」「無理なく継続できれば良いと思った」という回答が多く、運動のきっかけづくりや継続するための指導の場として効果的な教室であったと考えられる。</p> <p>栄養については、「バランスの良い食事について理解できた」「家でも作れそうと思えるものが案内してもらってよかった」「美味しかったので家族にも食べさせたい」との回答があり、食生活の改善について十分理解が得られたと考えられる。</p> <p>歯科については、参加者の約79%がよく噛むことについて理解できたと回答しており、「舌や口についてもっと知りたい」と回答された方もいるなど、口腔保健の普及啓発の場として効果的であったと考えられる。</p>		
<p>課題</p>	<p>今後の方向性</p>	
<p>参加者の満足度が高く、生活・栄養・歯科といった多角的な視点から指導が出来ることから、生活習慣病予防のために効果的な教室だと考えられる。一方、参加者を男女別で見ると、男性3名、女性16名と男性の参加者が少なく、男性の集客には工夫が必要と考えられる。</p>	<p>今後も同様の教室を継続して計画していくが、参加者に興味を持ってもらえるよう、ネーミングや告知の方法を変更し、実施していく。</p>	

事業名	重点目標	5 積極的な身体活動と運動習慣の形成
<p align="center">生活習慣病予防普及啓発教室 『ママとキッズの運動教室』 (パパも参加可)</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	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
<p>運動の機会の少ない母(父)に、子どもと一緒に体を動かすことで運動の良さ・大切さを再確認してもらい、運動のきっかけづくりとする。</p>	<p align="center">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>	
事業の対象者	単年度事業・継続事業	
<p align="center">区内の2歳～未就学児とその親</p>	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 align="center">平成29年8月3日(木) 緑区役所保健センターにて開催 参加者数9名 (母親:4名 幼児:4名 児童:1名)</p> <p>①母親と子で親子体操を実施後、母のみの有酸素運動を実施 親子体操では、子を母親の負担とする運動を行った。 母親の有酸素運動実施中は託児ボランティアが児を預かり、母子分離で行った。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p>②母親の体組成測定の実施 自身の身体を見つめ直すきっかけとするため、体組成測定を実施した。</p> 		
取組の成果		
<p>周知の段階から父親も参加可能としていたが、母親のみの申し込みであった。アンケートの結果から、「運動出来て良かった」「子どもと一緒に出来て良かった」と、参加者の満足度が高かったことが伺えた。 また、「子どもを見てもらえるのはとても良いと思う」「子どもと離れられるのがとても良い」という意見があり、子どもと離れて運動することがリフレッシュにつながったと考えられた。</p>		
課題	今後の方向性	
<p>参加者の満足度は高かったが、定員16組のところ参加者は4組と少なく、周知方法や開催日時などについて検討する必要がある。また、男性へ向けた周知も工夫する必要がある。</p>	<p>今後も同様の教室を継続して計画していくが、より多くの方に参加してもらえるよう、告知の方法や開催日時を変更し、実施していく。</p>	

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
<p align="center">歯周病予防教室 & 生活習慣病予防普及啓発教室 『家族みんなていただきマウス』</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>事業の目標</p> <p>離乳食の上手なとりわけの仕方を学び、育児期間中から意識してほしい口腔ケアに着目出来ること、口腔ケアの大切さを再認識するきっかけとすることを目標とする。</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>	
事業の対象者	単年度事業・継続事業	
区内の1歳～1歳6か月までの児とその親	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 align="center">平成29年9月6日(水) 緑区役所保健センターにて開催 参加者数20名 (母親:10名 幼児:10名)</p> <p>①歯科医師による口腔チェック</p> <p>②歯科衛生士による講義 口腔ケア、歯周病予防についての講義を行った。</p>  <p>③管理栄養士による講義と試食 取り分け離乳食についての講義と試食を行った。</p> 		
取組の成果		
<p>アンケートの結果より、歯肉の病気の流れ、歯周疾患の発見と予防、口腔細菌の感染経路について「理解した」「どちらかといえば理解した」が合わせて100%であった。今後デンタルフロスや舌ブラシを使ってみようと思ったとの回答があり、歯周病予防のための教室として効果的であったことが分かる。</p> <p>取り分け離乳食に関しては、離乳食のデモンストレーション、献立を「家庭でつくろうと思いますか」のアンケートに「作れそう」との回答が100%であり、離乳食に関する指導も効果的であったと考えられる。</p> <p>離乳食に関する教室と歯周病予防の教室を同時に行うことで、子育て世代の集客が出来た。</p>		
課題	今後の方向性	
<p>本年度より開催の教室だったが、子育て世代へ向けた教室として効果的であったと考えられる。今後、より多くの市民へ向けた普及啓発が行えるよう、周知方法や内容を工夫して継続していく必要がある。</p>	<p>来年度も同様の教室を計画予定。</p>	

事業名	重点目標	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	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
日頃子どもとふれあう機会が少ない父親には、子どもと一緒に取り組める運動を通して体を動かす楽しさを、母親にはゆっくり身体をほぐし見つめ直すことで自身の身体に目をむけるきっかけとする。	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2歳～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29年7月8日(土) 緑区役所保健センターにて開催 参加者数15名(父親5名・母親5名・幼児5名)</p> <p>①母親は父子とは別室で、ヨガインストラクターによるヨガの実技アロマも使い、リラックス出来るような環境とメニューで実施した。</p>  <p>②父親と子は母親と別室で、健康運動指導士による運動の実技父親と子が一緒に遊びながら、主に父親の運動となるようなメニュー(体操・野球等)を実施した。</p>  <p>③父親・母親の体組成測定 自身の身体を見つめ直すきっかけとするため、体組成測定を実施した。</p>		
取組の成果		
<p>アンケートの結果から、父親は「普段の運動をほとんどしない」との回答が60%の一方で、「子どもと一緒に楽しめた」「久々に汗を流してスッキリした」と、運動が出来て良かったという意見が多く、運動する場所や機会を望んでいることが伺えた。母親は、ヨガの実施により「リラックス出来た」「気持ちよかった」という回答が多く、上手なりフレッシュの仕方を学ぶ場とすることが出来たと考えられる。</p>		
課題	今後の方向性	
参加者の満足度は高かったが、定員16組のところ参加者は5組と少なく、周知方法や開催日時などについて検討する必要がある。	今後も同様の教室を継続して計画していくが、より多くの方に参加してもらえるよう、告知の方法や開催日時を変更し、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
達人に学ぶおやこシリーズ ①「かけっこの達人」～楽しく走れるコツ教えます！～ ②「ごはんの達人」～岩槻産のお米でおにぎりランチ～	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		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
①親子で健康づくりのための運動や適度な間食の摂り方を体験することで、食生活や運動習慣を見直すきっかけをつくる。 ②親子でバランスのとれた食生活について学び、食の大切さを知り、食生活を見直すきっかけをつくる。	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		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		
①区内在住の小学1～3年生の親子 ②区内在住の小学生の親子	継続事業		
事業を展開する上で協働した課所、機関、団体			
②小林農園			
取組の内容			
①かけっこの達人 9月10日(日)実施 (参加者12組27名) 健康運動指導士による走るコツの講話と実技 栄養士によるおやつづくりの講話と試食 がん検診PR			
②ごはんの達人 10月29日(日)実施 (参加者8組16名) 地元農家の方からお米についての講話 岩槻産のお米の食べ比べ 栄養についての講話 岩槻産のお米を使った調理実習と会食 がん検診PR			
取組の成果			
どちらの教室も、早期から生活習慣病予防に取り組んでもらいたい30～40代の保護者に参加してもらうことができた。アンケート結果から、どちらの教室も「実践してみようと思う」が100%となり、運動習慣や食生活を見直すきっかけとなった。「久しぶりに運動して楽しかった」など普段運動をしていない参加者が多いことが伺えたため、継続につながる内容を取入れられるとよい。参加1ヶ月後アンケート結果では、事業終了後に知人や家族に話をした参加者が多く、波及効果もあったと考えられる。			
課題	今後の方向性		
定員に満たなかった教室については、内容、開催日時、PR方法について検討する必要がある。	開催日時、内容を検討し、次年度も継続実施する。		

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
健康づくり応援教室 ①やさしいヨガ ②デトックスヨガ	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
運動習慣のない方でも、取り組みやすいヨガの実技を体験し、運動のきっかけづくりとする がん検診をPRする	区の健康づくりの目標		5 積極的な身体活動と運動習慣の形成
事業の対象者	単年度事業・継続事業		
区内在住の20～64歳の女性(妊娠中の方を除く)	継続事業		
事業を展開する上で協働した課所、機関、団体			
取組の内容			
<p>①やさしいヨガ 7月20日(木)実施 (参加者13名、託児8名) 初心者の方でも取り組みやすいヨガの実技 保健師による女性の健康についての講話 地域の運動継続の場の紹介 がん検診PR</p> <p>②デトックスヨガ 9月20日(水)実施 (参加者13名、託児5名) 体内の老廃物を排出させたい方向けのヨガの実技 保健師による女性の健康についての講話 地域の運動継続の場の紹介 がん検診PR 体組成測定 乳がん自己触診法の体験</p>			
			
取組の成果			
<p>どちらの教室も、募集開始から申し込みが多かったが、子どもの体調等で直前でのキャンセルがあった。教室参加者のアンケート結果では、教室の満足度を「満足／やや満足」と答えた方が100%となり、「この教室に参加したことをきっかけに、何か体を動かすことを始めてみたいと思った／やや思った」が90%以上となり、体を動かすきっかけとなった事が伺える。参加1ヶ月後アンケート結果では、地域の教室に参加した方や家で体を動かすことをしているとの回答がみられた。</p>			
課題	今後の方向性		
<p>託児利用枠での申込みのお断りが多くなっているが、託児利用なしの申込枠で定員が埋まっていない教室があるので、子どもが通学通園している世代へのPRの仕方を検討していく必要がある。</p>	<p>開催時期、内容を検討し、次年度も継続実施する。</p>		