





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	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		
取組の内容		
<p>日時：9月30日(日) 9:45～11:30</p> <p>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                  歯科衛生士による歯周病予防についての講話</p> <p>参加者：14組(子ども14名、保護者14名)</p> <p>会場：西区役所大会議室</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た。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運動を行った。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">    </div>		
取組の成果		
教室内容についてアンケート(保護者のみ実施)では、「子供と一緒に運動ができて良かった」「家でできる筋トレが学べた」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	
9月は小学校の運動会の開催と重なる時期であり、学校行事を念頭において開催日を検討する必要がある。	開催時期を検討し、土曜または日曜での開催を継続していく。	



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、時宜にかなった健康増進のテーマを月替わりで情報発信。あわせて保健センター開催の健康づくり教室のチラシやテーマごとのパンフレットを設置。実施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。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、館内放送を週2回に増やした。掲示を見た方に評価いただけるように『いいね！』ボードを設置している。(内容が良いと思った方に『いいね！』マグネットを付けてもらう)</p> <p>65歳以上の利用者に向け、高齢介護課主催の教室のチラシを設置した。</p> <div style="border: 1px solid orange; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <p style="text-align: center;">年間予定</p> <p>4月 西区民の健康度 5月 まだ吸いますか？ 6月 三食しっかり食べる 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 お酒と上手に付き合う 1月 感染症に気をつけよう！ 2月 気になるお腹～これってメタボ！？ 3月 災害時、その時のために</p> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;">  <div style="border: 1px solid orange; padding: 5px; text-align: center;"> <p>皆様に『いいね！』をたくさんいただきました</p>  </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、テーマごとのパンフレットを持ち帰る方も見られた。『いいね！ボード』では、毎月30～50件の『いいね！』をいただいた。血圧測定は例年と同様毎月約200人以上の利用があった。</p>		
課題	今後の方向性	
<p>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、周知に力をいれる必要があると考える。</p> <p>評価の指標の一つとして『いいね！ボード』を分かりやすく設置し、活用していけると良いと考える。</p> <p>情報が容易に手に入る現代においては、保健センターならではの情報を伝えていく必要があると考える。</p>	<p>週2回の館内放送による本コーナーの周知、高齢者の利用者向けに高齢介護課主催の教室のチラシの設置は継続。</p> <p>『いいね！ボード』をより分かりやすく設置することについて検討。</p> <p>その時宜にかなった内容に加え、ヘルスプラン21から読み取れるさいたま市及び西区民の特徴を取り入れた健康の話題を提供していきたい。</p>	

事業名	重点目標	分野別の目標 1 がんの予防と早期発見の推進 2 循環器疾患・糖尿病の予防と早期発見・早期治療の推進 3 生涯を通じた歯と口腔の健康の維持・向上 4 1日3食バランスのとれた食生活の推進 5 積極的な身体活動と運動習慣の形成 6 睡眠と休養の確保、ストレスの解消
かがやく女性のためのHAPPYエイジング 燃焼編	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	
事業の目標	II 地域の環境や社会資源を活用した健康づくり	
運動習慣の獲得や栄養管理、口腔のセルフケア等、若い世代から取り組む生活習慣改善の重要性を知ることができる。		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18～49歳の女性	継続事業	
事業を展開する上で協働した課所、機関、団体		
西区運動自主グループ(OSK)		
取組の内容		
燃焼編 日時 : 平成30年6月8日(金) 9:30～11:30 参加者 : 20名 内容 : 体脂肪・筋肉量測定 ボクシングエクササイズ(運動指導員) メタボ予防についての話(保健師) 「筋力アップの食品選び」について栄養ミニ講話と試食(管理栄養士)  * ボクシングエクササイズの講師は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であり、グループの紹介も行った。		
取組の成果		
アンケートの結果、満足度は100%で、そのうち半数は運動の充実感・楽しく参加できたと答えた。74%の参加者が教室で行った運動を継続したいと答えたことから、運動を生活に取り入れるためのきっかけの一助になっていると考える。		
課題	今後の方向性	
運動の継続のための支援として、自主グループづくり等が必要である。 「運動がきつく一人ではやりにくい。ながら運動も教えてほしい」との意見もあった。	好評だったため次年度も同様に実施する。 運動の強度についても検討し、自宅でできる運動も取れ入れていきたい。	

<b>事業名</b>	<b>重点目標</b>	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
親子でごちそうごはん ①野菜編 ②お米編	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	分野別の目標
<b>事業の目標</b>	II 地域の環境や社会資源を活用した健康づくり	
小学生とその保護者を対象に、親子で調理体験をすることで家庭での食生活を見直すきっかけとする。また、生産者の話を通じ、地産地消を考えるきっかけとする。	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。
<b>事業の対象者</b>	単年度事業・継続事業	
西区在住の小学生とその保護者	継続事業	
事業を展開する上で協働した課所、機関、団体		
区内農家 西区食生活改善推進員		
<b>取組の内容</b>		
①野菜編		
日時：平成30年6月24日(日) 9:30～13:30 参加者：11組 23名 内容：区内農家さんより「おいしい野菜ができるまで」についての講話 西区産の野菜を使ってパエリア作り(調理実習)		
②お米編		
日時：平成30年10月28日(日) 9:30～13:30 参加者：11組 22名 内容：区内農家さんより「おいしいお米ができるまで」についての講話 西区産の新米をお鍋で炊く(調理実習)		
		
<b>取組の成果</b>		
アンケート結果より、食生活を見直すきっかけとなった人の割合は100%で、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。 昨年度のアンケート結果で、「もう少し子どもの調理が多いと良かった」という感想があったため、野菜を切る作業のある「野菜編」を開催したところ、「野菜について考える機会になった」等の感想が多数あり、満足度も100%と高かった。		
<b>課題</b>	<b>今後の方向性</b>	
先着順での申込受付でお断りする方もいたため、より多くの方が参加できる機会を設けることが課題。	好評だったため次年度も同様に実施。 野菜編は前年度参加者の申込時期を遅らせることを検討し、初回参加者を優先していきたい。	

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 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
自分でできるエイジングケア～口元&骨盤から～	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		
歯周病予防の知識や技術を学び、歯・口腔の健康の維持や向上を図り、また、運動の知識・技術を学び、運動の習慣のきっかけを得ることで、北区区民が生活習慣病予防に取り組めるようにする。		区の健康づくりの目標
		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。
事業の対象者	単年度事業・継続事業	
北区在住の18～64歳の方	継続事業	
事業を展開する上で協働した課所、機関、団体		
取組の内容		
2日間1コース 【1日目】 ・歯科医師による歯周病・口臭についての講話 ・歯科医師による口腔チェック ・口臭チェック ・ブラッシング実習 ・乳がん自己触診体験 【2日目】 ・フェイスストレッチ ・足裏測定 ・運動指導員によるピラティス		
	 歯科医師による講話	 ピラティス
		 口腔チェック
取組の成果		
・託児を設け、定員15名以上の申し込みがあり、20代から60代まで幅広い世代に指導ができた。 ・口腔ケアと運動という異なる切り口からの生活習慣病予防のアプローチにより、より多くの予防方法を伝えることができた。 ・アンケートでは、「とてもためになった」「楽しかった」「年に1回ではなく何回かあると嬉しい」等の感想が多くみられ、参加者の満足度の高さがうかがえた。		
課題	今後の方向性	
アンケートにおいて、歯科医院で年1回以上定期健診を受けている方が64%という結果から、既に歯科に関心の高い人の参加が多いと考えられる。北区は歯科医院の定期受診が市内でも低い(H28市民調査より)、歯科の無関心層の参加を促せるような内容、広報をしていく必要がある。	今後も歯・口腔と運動を組み合わせた事業は継続し、若い世代や歯科の無関心層が興味を持つように、歯科講話内容や運動メニューの変更、歯科実習等の追加をしていく。	

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
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		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		5 積極的な身体活動と運動習慣の形成
北区区民が ①がんやがん検診について知り、健診の重要性を理解する。 ②たばこの害について知り、禁煙の必要性和具体的な方法について知る。 ③運動の重要性や具体的な方法について知る。 ④適切な区生活に関する知識を得る。 ⑤歯周疾患と生活習慣及びほかの疾患との関係について知る。	区の健康づくりの目標 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。	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	
ステラタウン利用者	継続事業		
事業を展開する上で協働した課所、機関、団体			
ステラタウン			
取組の内容			
掲示、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 ・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) ・減塩の工夫について(塩モデルの展示) ・歯周病予防について(歯の模型等の展示) 来場者には、風船・ポケットティッシュ(特定健診・がん検診の受診勧奨)、クイズの参加者にはプレゼントを配布。			
			
取組の成果			
・ステラタウンの協力の基、昨年度より広いスペースで実施することができ、啓発のリーフレットの設置や掲示を行うことができた。場所がお子さんの遊べるスペースの横であったこと、さいたま市PRキャラクターヌゥを活用したことで、子育て中の若い世代を含めた幅広い世代に啓発することができた。乳がんの自己触診体験には105名の参加者が得られ、健診・自己触診の重要性を感じてもらうことができた。 ・約524名の来場者に、普及啓発品を配布し、啓発できた。 ・健康クイズラリーでは、わ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量の適正量維持の方法、禁煙に対する関心を高めることができた。			
課題	今後の方向性		
・若い世代の参加者を増やすために、開催時間、周知方法を検討していく。 ・健康クイズラリーでは、自らの生活習慣を振り返るきっかけとなるように、クイズの内容・掲示物を検討していく。	今後もステラタウンの協力を得て、平成31年度は2回開催予定。		

事業名	重点目標	分野別の目標
<b>健活チームおおみや レベルアップ講座</b>	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		
<p>健活チームおおみやメンバーにチラシを発送。体組成測定会や特保受講勸奨TELにおいても、周知を図った。</p> <p>体育トレーナーによる運動実技、座談会を実施。</p> <p>1回目の6月14日(木)では、運動実技後、座談会にて一年間の取り組み目標を決め、一人一人発表してもらった。女性の自主運動グループ活動についての周知も行った。</p> <p>2回目は3月14日に実施予定。</p>		
<div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>		
取組の成果		
<p>1回目の6月14日(木)は5名参加。</p> <p>参加人数が少なかったため、体育トレーナーにより、ひとりひとりへの細かい指導が行えた。座談会でも参加者同士で目標を発表し合うことで、運動に対するモチベーションにつなげることができた。また、女性の自主運動グループへの参加につながる参加者もいた。</p>		
課題	今後の方向性	
<p>広報、チラシ配布(窓口、前年度利用者、自主グループすみれ参加者)、特保利用者へのTEL受講勸奨も行ったが、定員の3分の1と参加者数が低迷している。</p>		


事業名	重点目標	分野別の目標
<b>健活チームおおみや 大宮アルディージャコラボ編</b>	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		
<p>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・ストレッチについての座学、ストレッチ・体幹トレーニング・親子で行う全身を使ったジャンケン・チーム対抗のかけっこ等を実施。</p>		
<div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 20px;">   </div>		
取組の成果		
<p>11月17日(土)は、15組31名参加。受付開始後、参加者が集まらず、区内の市立幼稚園・公立保育園にチラシを配布したところ、申し込みが定員に達した。お断りはなし。2回目は2月2日(土)に開催予定。</p>		
課題	今後の方向性	
<p>参加者からの反応は良いが、リピーターも多くなっているため、教室の内容や周知方法について見直しが必要。</p>		



平成30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
<b>健活チームおおみや ウォーキング編</b>	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	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	区の健康づくりの目標	
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。	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>気候が安定している時期として10月10日(水)に大宮区内の屋外施設(大宮第三公園)を利用。区内広報、ホームページで広報し、体組成測定会場等保健センター来所者へのチラシ配布や前年度教室利用者へチラシ送付を行う。</p> <p>大宮第二公園・第三公園管理事務所へ事前打ち合わせし、会場借用を行っている。</p> <p>特定保健指導の積極的支援を受けている方は、申込日に関わらず案内し、受付するようにしている。</p> <p>屋外であり、受付場所をわかりやすくするため、オレンジ色のタープを張り、体調確認などのために看護師を配置している。運動実技前に保健師による運動への取り組みの講話を10分程度入れているが、今回は保健師学生が行った。</p>		
  		
取組の成果		
<p>申込は3名で、申込者で当日出席は1名だった。会場にて参加希望者2名あり、対象年齢外ではあるが受け入れた。参加者からは普段行っているウォーキングの見直しが見直しができた、バリエーションの幅が広がったなど参加して有意義だったとの反応あり。事業利用後にも取り組んでいくことを示唆する発言を得ている。</p>		
課題	今後の方向性	
申込人数が非常に少なく、PR方法、事業の設定など検討が必要。	体育トレーナーからは、費用負担がなく、手軽に行えるウォーキングについて意義あるとのことであるが、方法・内容を含め予算範囲で事業の検討をしていく。	

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	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		
平成31年2月23日(土曜日)開催予定		
取組の成果		
課題	今後の方向性	

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4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		
8月7日(火)5組10名申込みで4組8名参加。参加者からは「簡単に作れるメニューが知れてよかったです。」「親子で楽しく参加することができました」「歯磨きも勉強になりました。」「カラーテスターを初めてやってみて、普段の歯みがきがどうなのか知ることができました。」と好評をいただいた。		
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は区報を見ての参加であった。単発事業のため、参加者を増やし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
<p style="text-align: center;"><b>わくわくクッキング</b> ～しっかり食べて、元気チャージ～</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
		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
<p>調理実習を通して食生活を見直し、生活習慣病を予防することがわかる。望ましい食習慣を身につけることができる。</p>	<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 地域のつながりの強化や関係団体との協働</p>	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	
区内在住の小学生とその保護者	継続事業	
事業を展開する上で協働した課所、機関、団体		
食生活改善推進員		
取組の内容		
<p>管理栄養士による講話「主食・主菜・副菜のそろった食事を実践するために」・調理実習、保健師により保護者向けに体組成測定。</p>		
<div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;">  </div>		
取組の成果		
<p>6月23日(土)12組24名申込みで11組22名参加。参加した子どもからは、「自分たちで作った料理は、ふつうの料理よりも自分たちで作ったのもっとおいしく感じました」「自分で作ったのでとてもおいしかったです」との回答を見られた。保護者からは、教室を通して子どもと一緒に料理や食事を楽しむことができた。また、体組成測定を実施し「体重に気をつけようと思いました」「運動する機会を増やそうと思います」との回答が見られた。</p>		
課題	今後の方向性	
<p>教室に参加された方は区報を見ての参加であった。単発事業のため、参加者を増やし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。</p>	<p>アンケート結果より、参加者の満足度が高く、生活習慣病予防に重要な働き世代に向けての教育が調理実習を通して実施できる良い機会である。また、調理実習により、家族や仲間などと食事や料理を楽しむ機会となっている。教室の開催日等を検討しながら引き続き実施していく。</p>	

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、運動や講話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	6 睡眠と休養の確保、ストレスの解消
事業の対象者		単年度事業・継続事業
0歳～3歳児とその保護者		継続事業
事業を展開する上で協働した課所、機関、団体		
子育て支援センターおおみや、体育トレーナー		
取組の内容		
<p>おおみや子育て支援センター・体育トレーナーと日程を調整し、運動実技2回と体組成測定及び専門職による講話2回の計4回を設定。会場、申込場所は子育て支援センター、講師派遣を保健センターで担う。</p> <p>5月、9月は体育トレーナーによる運動実技。</p> <p>7月は保健師、歯科衛生士の講話、11月は保健師、管理栄養士の講話を行い、各講話後に体組成測定と測定結果の見方と対応について教育。</p>		
<div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>		
取組の成果		
<p>5月17日(木)は21組参加。コロコロボールペンと女性のがん検診等の啓発品を受付にて配布。がん検診のチラシを見た方から健診に関する質問もあった。終了後には「子どもを見てくれるから自分の運動に集中できて良かった」との声も聞かれた。7月12日(木)は18組参加。保健師講話「女性の健康」、歯科衛生士講話「ママと子どものお口のケア」及び体組成測定を実施。9月20日(木)は29組参加。「体を動かして、スッキリして楽しかった。」「運動大事ですね」という感想あり。定員いっぱいだったが、当日キャンセル多かったようである。</p> <p>20～40代の女性の健康について、運動の効果を伝え、歯科、栄養関連の情報を伝えられる機会である。アンケートは行っていないが、実施後の感想を数人ずつ頂いている。</p>		
課題	今後の方向性	
講話と体組成測定の日、定員に満たない場合が多い。集客について、工夫が必要。0～3歳未満の児とその保護者を対象とするため、体調不良等により当日キャンセルについてはやむを得ないとする。	会場と申請受付を子育て支援センターで実施し、講師確保を保健センターで役割分担して協力しあい、支援センターでも要望あり引き続き継続していく。	


事業名	重点目標	分野別の目標
<p style="text-align: center;"><b>ハッピーファミリークラス (歯周病予防教室)</b></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		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>	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	
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		
歯科医師会、体育トレーナー、駅支所		
取組の内容		
<p>母子健康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>夫に対し、体組成測定を実施。保健師による体組成測定の結果解説、生活習慣病について講義。</p> <p>歯科医師講義「歯周病との関係－妊娠・喫煙」 歯周病と妊娠・早産の関係、喫煙との関係等や生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」 歯垢染色を実施し、歯周病やむし歯の原因となる歯垢の付着部位とそのブラッシング方法について実習を行った。また、家族みんなで口腔ケアに取り組むことの大切さ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ストレッチを机やテニスボールなど身近にあるものを活用して行った パートナーは「U・S・A」の音楽に合わせて有酸素運動も実施した</p> 		
取組の成果		
<p>9月2日(日)実施。12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約することができた。 これから新しい家族を迎える中で教室に参加してもらうことで、自分自身だけでなく、夫婦がお互いの健康を意識して声をかけあう姿が見受けられ、家族で口腔ケアや生活習慣病予防に取り組むことの重要性を伝えることができた。</p>		
課題	今後の方向性	
<p>妊婦は産後保健センターを利用する方もいると思われるが、産後も、父を含め家族そろって口腔ケアを継続できるよう、他の事業へ移行できる工夫が必要である。</p>	<p>アンケートの結果、参加者の満足度は高く、また歯周病予防に重要な若い世代に向けて教育ができる良い機会である。次年度は喫煙のみならず、全身疾患と歯周病との関係を中心に、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30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
<b>生活習慣病予防普及啓発事業 体組成測定会</b>	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	5 積極的な身体活動と運動習慣の形成
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。		6 睡眠と休養の確保、ストレスの解消
	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、体組成測定会をPR。併せて、測定会の日程表を作成し、看板横や保健センター前に設置し、周知を図っている。 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している。		
取組の成果		
4月～10月まで計7回開催し、合計420人、平均60人/回の測定を実施する。		
課題	今後の方向性	
多くの市民の参加があるが、高齢者が多く若い世代が少ない。	引き続き実施するが、周知方法や実施回数については検討が必要。	


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		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
事業の対象者		単年度事業・継続事業	
30～64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			
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】 2日間1コース 年間2回 1日目 平成30年9月5日(水) 9:30～11:30 2日目 平成30年9月10日(月) 9:30～11:45			
【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			
【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、生活習慣病予防の講義) ②気になる大人の食ライフ(管理栄養士による講義、味噌汁の飲み比べ、ヘルシーメニューの試食) ③Chewing Beauty(歯科衛生士による講義) 2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を使用			
   			
取組の成果			
<p>・申込者は21名、1日目17名、2日目15名と申込みに対する参加率は約8割であった。</p> <p>・アンケートの結果、「肥満予防の必要性」について参加者の100%が「分かった」と回答、「生活習慣病予防のために、今より10分多く体を動かそうと思った」について参加者の93%が「思った」と回答した。また、自分の体の状態がよく分かった、食生活や運動、歯の大切さについてもよく分かったとの自由記載もあり、参加者の健康増進への意識の向上に繋がった。</p>			
課題	今後の方向性		
リピーターは多いものの、新規の参加者は少な目であり、申し込み人数も少ない。参加者増加のための日程や周知方法の検討が必要。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。	平成30年度中(平成30年11月)にも1コース実施予定。 平成31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 6 睡眠と休養の確保、ストレスの解消
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 シンコースポーツ 地元農家		
取組の内容		
【日程】 平成30年6月16日(土) 9時30分から13時まで 平成30年8月24日(金) 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・運動指導室) 【内容】 児童 元気が出るごはん作り(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		
 <p data-bbox="1085 1209 1372 1299">6月はボクササイズ、8月はヨガをしました</p> <p data-bbox="1085 1321 1372 1377">子ども達は調理実習</p>	 <p data-bbox="287 1545 574 1601">見沼産の食材を使用</p>	
	取組の成果	
・定員16組を超える申込みがあったため、定員枠を拡大した。当日は6月は17組37名、8月は18組36名が参加し、保護者の年代は30歳代～50歳代であった。 ・児童のアンケートでは「3つの皿をそろえて、栄養バランスのよい食事を食べる大事さがわかった」と約9割が回答し、「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」の問いに対し全員が「思った」と回答し、その理由として「今回からだを動かし楽しかったから」と約4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	
親と子で事業内容が異なると従事者が多く必要となる。そのため、費用対効果が低い。	栄養面による生活習慣病予防、親子食育の推進として、親子同一内容で継続実施。	

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 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)。 ② 親子で健康づくりのための運動を経験し、運動習慣を見直すきっかけとなる。	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		
さいたま市教育委員会健康教育課 株式会社ルネサンス(委託) 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30年10月28日(日) 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) 子ども向けプログラム(児童) 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・保健センターにチラシを設置、配布 区内全小学校にちらし配布 ※ちらしに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		
・定員40組80名のところ47組101名の申込みがあり、当日は40組84名(内大人1名都合により途中で帰宅)が参加した。 ・保護者の年代は30歳代が11名、40歳代が29名、50代・60代が1名ずつであった。ほとんどが30～40歳代であったことから若い世代から運動習慣を獲得する取り組みを推進できた。 ・保護者のアンケートでは、満足度が95%と高かった。「自分の体を知る機会になった」「体を動かすことの大切さを改めて感じる機会になった」が100%であり、運動習慣や生活習慣病予防に対する意識づくりの場として有効だった。 ・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」は約半数、「走るコツがわかった」は71%が回答し、感想では「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を高めることにつながった。		
課題	今後の方向性	
アンケートの結果では、教室に参加することで運動習慣への動機づけはできたが、参加後の運動習慣の継続について確認できていない。そのため、参加した3か月後に事後アンケートを送付して、運動の継続状況を確認するとともに、運動継続の意識付けを強化する予定である。	平成31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
体組成測定会	I 若い世代から、健康づくりを意識した生活スタイルの獲得		2 循環器疾患・糖尿病の予防と早期発見・早期治療の推進
			4 1日3食バランスのとれた食生活の推進
事業の目標	II 地域の環境や社会資源を活用した健康づくり		5 積極的な身体活動と運動習慣の形成
体組成測定を通して、自身の体と向き合い健康づくりに対する意識を高めるとともに、健康づくりの継続化を促す		6 睡眠と休養の確保、ストレスの解消	
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18歳以上の方(ペースメーカー使用・妊婦を除く)、区役所勤務職員	継続事業		
事業を展開する上で協働した課所、機関、団体			
なし			
取組の内容			
【日程】年間2回 1日目 平成30年6月22日(金) 9:30~11:30 2日目 平成30年11月21日(水) 9:30~11:30 【会場】見沼区役所保健センター 【内容】希望者に対し、体組成測定を実施。測定後、体組成測定用紙の見方について説明し、健康相談に応じる。 【周知】区役所ロビーにチラシの設置、市報への掲載にて体組成測定会の周知。			
		—体組成測定会— 体組成計測定の待ち時間にミニ講義やDVD視聴にて健康増進のための啓発をしています。	
取組の成果			
年2回の体組成測定会を実施。6月実施時は153名(39歳以下:24名、40歳以上64歳以下:39名、65歳以上:90名)、11月実施時は128名(39歳以下:19名、40歳以上64歳以下:36名、65歳以上:73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。待ち時間にも実習中の学生からのミニ講座、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。			
課題	今後の方向性		
健康づくりへの意識が高い高齢者を中心に利用あり。意識の低い働き世代等の参加が少なく、働きかけやアプローチが必要と考えられる。	来年度も同様に年2回、開催予定。		




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
見沼区ふれあいフェア	I 若い世代から、健康づくりを意識した生活スタイルの獲得		2 循環器疾患・糖尿病の予防と早期発見・早期治療の推進 3 生涯を通じた歯と口腔の健康の維持・向上 4 1日3食バランスのとれた食生活の推進
事業の目標	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 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
さいたま市ヘルスプラン21(第2次)における区の取組をもとに、各種健(検)診の受診、禁煙、節度ある適度な飲酒、肥満解消と糖尿病重症化予防などについて周知する。	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		
見沼区ふれあいフェア来場者	継続事業		
事業を展開する上で協働した課所、機関、団体			
見沼区ふれあいフェア実行委員会 埼玉県国民健康保険団体連合会			
取組の内容			
【日程】 平成30年11月10日(土) 9時30分から15時30分まで	 		
【会場】 見沼区役所1階ロビー			
【内容】			
<ul style="list-style-type: none"> <li>・見沼区民健康新聞配布</li> <li>・健康くじ</li> <li>・呼気一酸化炭素濃度測定及び禁煙相談</li> <li>・乳がんモデル自己検診法体験</li> <li>・がん検診、運動、食生活改善、歯周病予防等啓発</li> </ul>			
【周知方法】 市報(区版)、見沼区ふれあいフェア案内パンフレット			
取組の成果			
・ブースを区役所1階ロビー設置したことや健康くじの実施、動線を考慮した会場レイアウトにより、乳がん自己検診法体験や呼気一酸化炭素濃度測定にも多くの来場者が参加することができた。(健康くじ:1023名、乳がん:256名、呼気一酸化炭素濃度測定・禁煙相談:31名) 乳がん自己検診法体験と禁煙相談には比較的若い年齢層の参加者が見られ、がんの早期発見や早い段階での禁煙の大切さについて普及啓発することができた。 ・見沼区民健康新聞は「血糖値」や「よく噛むこと」をテーマにイラストを多用し、市民が内容に興味を持てるようにした。また、健康くじのくじ券を添付したことで、多くの市民が手に取り、読む機会となった。			
課題	今後の方向性		
<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康くじの作成と景品の収集に多くの時間と手間がかかった。健康くじについては、準備や運営方法の効率化が必要。</li> <li>・2年連続で同様の内容で実施しているため、次年度は区民の健康課題に対応した実施内容を検討予定。</li> </ul>	会場は同様で継続実施。 内容は変更に向けて検討予定。		

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 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 7 受動喫煙の防止と禁煙
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	
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、さいたま市大宮歯科医師会		
取組の内容		
<p>【日程】 平成30年8月6日(月) 9時30分から12時まで</p> <p>【会場】 見沼区役所保健センター</p> <p>【内容】 ・歯科医師による講義 ・歯と口についての実験および実習(ペリオスクリーン、位相差顕微鏡、糖度計、健康クイズ等) ・歯科衛生士による講義 ・歯みがき、デンタルフロス実習</p> <p>【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および配布 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</p> <p>【3か月後支援】 ・日本歯科医師会作成の生活歯援プログラムを活用し、個別評価結果と歯科衛生士作成の指導文書とともに送付し、教室後支援を実施した。 ・教室後アンケートを送付し、教室前後の意識の変化を確認した。</p>		
取組の成果		
<p>・今年度は教室案内ちらしを一新し、視覚的に訴求するデザインで作成したことにより、ちらしによる申込みが増加し、全体の申込者数もやや増加した。(20組40名の定員に対し、19組41名の申込み、キャンセル待ち2組)当日は19組41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り組みを推進する上で適した年代であった。</p> <p>・昨年度まではRDテスト(う蝕活動試験)を実施していたが、今年度はペリオスクリーン(唾液潜血検査)を実施した。その結果、参加した保護者の約半数、児童の4分の1に潜血反応が見られ、歯周病は子どもでも罹患する可能性があり、子どものときからの予防習慣が大切であることが分かった。</p> <p>・参加者アンケートからは、「教室に参加して、これまでの生活習慣(飲み物・食べ物の取り方や歯みがきなど)を見直したいと思った」と回答した割合は94%だった。その他、「口の中の細菌のことや歯周病のことがわかって楽しかった」、「実際にばい菌を見たり、砂糖の量を量ったり、子どもにも分かりやすかったので、親子ともども勉強になりました」など、この教室が楽しみながら口腔の健康について学習できる場となったことが分かった。また、子どもだけでなく、親自身も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。</p>		
課題	今後の方向性	
今年度は歯周病予防に特化した内容で実施したが、歯科医師による質疑応答では、歯周病よりもむし歯に関する質問が多く、むし歯の方が関心が高いようだった。歯周病疾患予防の推進には、むし歯を含む総合的な内容で臨んだ方が興味関心が高まり、理解も良いと考えられるため、今後も内容の見直し、検討が必要。	平成31年度も継続して実施。	






事業名	重点目標	分野別の目標
骨盤エクササイズ	I 若い世代から、健康づくりを意識した生活スタイルの獲得	
事業の目標	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必要性、たばこの害・受動喫煙防止の重要性について知り、若い世代から健康づくりへの意識を高めることができる。	区の健康づくりの目標	
	1 区民自らが健康に関する意識を高め、適切な食習慣を獲得する。 2 若い世代から日常生活に運動が取り入れられ、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		
特になし		
取組の内容		
<p>日時:H30年5月30日(水) 10:00～11:45                  内容:ミニ講話「受動喫煙の防止、女性のたばこについて」                  実技「骨盤エクササイズ」                  体組成測定                  参加者:女性14名(30代5名、40代7名、50代2名)                  託児:9名</p>		
<p>市報さいたまや中央区保健センターホームページ、健康づくり事業の案内で周知。                  中央区保健センター3階ホールで保健師による喫煙に関するミニ講話を実施し、その後講師による骨盤のゆがみを解消するためのエクササイズを行った。</p>		
<div style="display: flex; justify-content: space-around;">    </div>		
取組の成果		
<p>教室実施後のアンケート結果によると、教室内容についてすべての参加者が「満足」「やや満足」と回答しており、教室満足度は100%であった。託児付き教室であったため子育て世代の参加が多く、参加者の半数以上が託児を利用した教室となった。アンケートを見ても、「託児付き教室であったため参加した」と回答した人が約43%と半数近くという結果になっている。重点目標・区の健康づくりの目標にもある若い世代へのアプローチを行い、健康づくりへの意識を高めるきっかけになったのではないと思われる。</p>		
課題	今後の方向性	
<p>アンケートより                  ・「自宅で実践するのは難しい」と答えた方が約36%(理由としては、一回では覚えられない、自宅でやるには難しい、等)いた。                  ・託児付きの教室を希望する声が多数あった。                  ・託児の定員が満員であったため、お断りした方がいた。</p>	<p>・より覚えやすいエクササイズの実施、レジュメの配布等検討する。                  ・引き続き若い世代の方の健康づくりのきっかけとなるように、託児付きの教室を企画する。</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
適切な食習慣に関する普及啓発	I 若い世代から、健康づくりを意識した生活スタイルの獲得	
事業の目標	II 地域の環境や社会資源を活用した健康づくり	
区民全体が規則正しい食習慣についての知識・理解を深め、意識して生活することができる。	区民全体が規則正しい食習慣についての知識・理解を深め、意識して生活することができる。	区民全体が規則正しい食習慣についての知識・理解を深め、意識して生活することができる。
		区民自らが健康に関する意識を高め、適切な食習慣を獲得する。 2 若い世代から日常生活に運動が取り入れられ、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	
区内在住の方(朝ごはん教室については区内在住の小学生とその保護者)	単年度事業	
事業を展開する上で協働した課所、機関、団体		
特になし		
取組の内容		
<p>・区報での啓発 今年度は「朝ごはん健康づくり」と表した朝食啓発のための記事を4月・8月・12月に掲載。また、10月には「朝ごはんを食べよう強化月間」記事を掲載した。</p> <p>・保健センターでの啓発 6月の食育月間に合わせて、朝食に関するポスター、パンフレットを設置し普及啓発を実施。</p> <p>・「小学生がつくるカンタン朝ごはん教室」事業の実施 日時:H30年6月17日(日) 参加者:親子11組26名 内容:朝ごはんに関する講義、調理実習 レシピ:海苔チーズまきおにぎり、野菜のミルク煮、果物</p> <p>・啓発品の作成・配布 朝食・昼食啓発のためのティッシュを1000個作成し、窓口や教室、区民まつりで配布した。</p> <p style="text-align: right;">ティッシュデザイナー→</p>    		
取組の成果		
<p>・区報、保健センターでの啓発:区報に掲載することで、より多くの市民へ周知することができた。また、センター内の窓口付近で啓発することで、センターを利用する市民に周知することができた。</p> <p>・「小学生がつくるカンタン朝ごはん教室」事業:参加した親子11組すべてが「現在の食生活を振り返るきっかけになった」と回答。また自由記述欄にも「朝ごはんをしっかり食べることを頑張ります」等の意見もあった。</p> <p>・啓発品について:区民まつりで約500個、各事業等で約50個配布した。</p>		
課題	今後の方向性	
保健センター事業に参加しない方、啓発を受ける機会の少ない方への普及方法	各事業や保健センター・区役所・区報での啓発を継続しつつ、より広い範囲での普及ができるように検討していく。	

事業名	重点目標	7 受動喫煙の防止と禁煙
健康課題の啓発	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	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
区民ふれあいまつり・体組成測定会を利用して、桜区の健康課題である喫煙・飲酒についての情報を伝え、健康増進を図る。	区の健康づくりの目標	1. 健康を実感できる住民の増加 2. 若い世代からの健康的な生活習慣の獲得
事業の対象者	単年度事業・継続事業	
来庁する市民	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(総務課・コミュニティ課)		
取組の内容		
若年からの喫煙・飲酒率が高いため、区民が多く参加する区民ふれあいまつりにて「マイクロスモーカライザー」と「飲酒状態体験メガネ」の体験とともに、啓発用のパネルを作成・展示し、資料を配布しました。また、体組成測定会の待ち時間に見ていただけるように、同パネルを会場に展示し、資料の配布を行いました。		
<p>体組成測定会 会場の様子</p> 	<p>飲酒量と酔い方のパネル</p>  <p>喫煙とアルコールの害と適正飲酒のパネルと資料配布</p> 	
取組の成果		
イベントの一環として実施することで、普段保健センターを利用することのない方々に見ていただくことができました。特に飲酒状態体験メガネはお子さんに人気があり「お酒は20歳になってから」と「飲み過ぎない」ことをPRすることができました。		
課題	今後の方向性	
展示をしても見ていない方もいらっしゃるの、必ず見ていただけるような展示方法を検討する必要があります。また、イベント時以外の活用方法についても検討が必要である。	今後もイベント時に限らず、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
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	
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 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
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	
さいたま市PTA協議会浦和区連合会(以下区P連とする)加入の区内国公立小・中学校(計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		
①区P連、岸町小学校      ②区P連、常盤北小学校      ③区P連 ④区P連、木崎小学校、あけぼの会あけぼの埼玉      ⑤区P連、school石原塾		
取組の内容		
日時・会場	① 平成30年6月12日(火) 10時～12時(岸町小学校) ② 平成30年6月19日(火) 10時～12時(常盤北小学校) ③ 平成30年6月20日(水) 10時～10時30分(市民会館うらわ) ④ 平成30年10月10日(水) 10時～12時(領家公民館) ⑤ 平成30年10月25日(木) 10時～11時30分(駒場スタジアム)	 
参加者数	① 岸町小学校PTA 18名 ② 常盤北小学校PTA 21名 ③ 区内国公立小・中学校(区P連加入校18校)のPTA副会長等役員 42名 ④ 木崎小学校PTA 12名 ⑤ 区内国公立小・中学校(区P連加入校18校)のPTA 51名	
従事者	① 保健師2名+体育トレーナー1名 ② 保健師2名+管理栄養士1名+歯科衛生士1名 ③ 保健師2名 ④ 保健師2名+あけぼの会あけぼの埼玉2名 ⑤ 保健師3名+看護師1名+体育トレーナー3名	
内容	① 保健師「生活習慣病予防」「ストレスと健康」体育トレーナー「ヨガ」 ② 管理栄養士「バランスのよい食事」歯科衛生士「歯と口の健康」保健師「乳がんの自己触診体験」 ③ 保健師「乳がんの自己触診体験」 ④ 保健師「乳がんの自己触診体験」あけぼの会あけぼの埼玉「乳がん患者会体験談」 ⑤ 保健師「生活習慣病予防」体育トレーナー「ウォーキング」	
取組の成果		
区P連と共催で実施している。PTAが参加者を募ることで、生活習慣病予防が大切な若い世代に、効率的に教室実施が可能になった。参加者は、98%が女性であり、年齢構成は30～50歳代であった。教室の内容は4つのコースを設定し、体験・実習中心に、事前に学校の要望を聞いたうえで決定した。アンケートでは教室の内容に対し、「実践しようと思った」「実践している」と回答した方が100%と、参加者の意識変化を促すことができたと考えられる。このように家族の健康も担う年齢層に働きかけることで、家族への波及効果も期待している。		
課題	今後の方向性	
参加者が生活習慣病予防について知り、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、アンケートで参加者が興味のあるテーマについて聞き取ったところ、参加者の興味の幅は広く、提供する教室内容についても幅を広げていく必要があることが分かった。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年後も元気に！私の健康習慣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			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		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
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、木の実幼稚園、常盤幼稚園			
取組の内容			
日時会場 ① 平成30年9月5日(火)10時～11時30分(木の実幼稚園) ② 平成30年10月30日(火)9時45分～11時45分(常盤幼稚園)			
参加者数 ① 木の実幼稚園の保護者 36名 ② 常盤幼稚園の保護者 16名			
従事者 ① 保健師2名+管理栄養士1名+歯科衛生士1名 ② 保健師1名+管理栄養士1名+歯科衛生士1名			
内容 ①②共通 管理栄養士「バランスのよい食事」 歯科衛生士「リップトレーニング」「咀嚼力テスト」 保健師「乳がんの自己触診体験」			
取組の成果			
さいたま市私立幼稚園協会浦和区支部にご協力いただき、毎年2園ずつ教育を実施している。今年で6年目となる。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ている。幼稚園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となった。 参加者は全員女性であり、年齢層は30～40代であった。家族の健康の担い手である年齢層に対し、管理栄養士の講義を中心に、歯科衛生士、保健師の3職種による健康習慣についての内容となっている。教室の内容に対し、「実践しようと思った」「実践している」で100%で、参加者の意識変化を促すことができていると考える。このように家族の健康も担う年齢層に働きかけることで、家族への波及効果も期待している。			
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。		

<p>事業名</p> <p><b>浦和区健康まつり2018</b></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> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 がんの予防と早期発見の推進</li> <li>2 循環器疾患・糖尿病の予防と早期発見・早期治療の推進</li> <li>3 生涯を通じた歯と口腔の健康の維持・向上</li> <li>4 1日3食バランスのとれた食生活の推進</li> <li>5 積極的な身体活動と運動習慣の形成</li> <li>6 睡眠と休養の確保、ストレスの解消</li> <li>7 受動喫煙の防止と禁煙</li> <li>8 節度ある飲酒と未成年者の飲酒防止</li> </ol>
<p>事業の目標</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>II 地域の環境や社会資源を活用した健康づくり</p>	
<p>区の健康づくりの目標</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 若い世代からの健康的な生活習慣の獲得</li> <li>2. 健康診査・がん検診の受診率向上</li> <li>3. 関係機関・地域団体と協働した健康づくりの推進</li> </ol>		
<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: Arts &amp; Healthさいたま(浦和区市民活動ネットワーク登録団体)                  出展団体: ①公益社団法人埼玉県診療放射線技師会第一支部 ②Arts &amp; Healthさいたま ③さいたま市国民健康保険課 ④一般社団法人浦和歯科医師会 ⑤さいたま市食生活改善推進員協議会浦和区ヘルスメイト ⑥埼玉ヤクルト販売株式会社 ⑦さいたま市食品・医薬品安全課 ⑧さいたま市浦和区役所保健センター ⑨一般社団法人さいたま薬剤師会 ⑩生きがい彩の会 ⑪傾聴みみの会 ⑫公益社団法人埼玉県鍼灸師会浦和地区 ⑬さいたま市消費生活総合センター ⑭認定NPO法人ケア・ハンズ ⑮生活協同組合バルシステム埼玉 ⑯領家介護を考える会 ⑰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) ⑱上木崎地区保健愛育会 ⑲さいたま浦和地区更生保護女性会 ⑳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 ㉑一般社団法人埼玉県助産師会さいたま市地区助産師会</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、健康づくりの輪をひろげること」を目的に、市民活動団体であるArts &amp; Healthさいたまと協働で開催。今年で8回目。                  日時: 11月4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。①~㉑は上記出展団体の番号と同じ</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① あなたの骨は大丈夫? 骨密度測定</li> <li>② 体組成測定・体力測定「フレイルチェックしてみませんか?」あなたにもできる感染管理の展示・介護相談</li> <li>③ 「押尾と健康のはなし」(腎臓専門医による講話)、作業療法士によるストレッチ</li> <li>④ 歯の健康相談・口臭測定・口腔内細菌測定・ストレスチェック測定</li> <li>⑤ 健康な身体づくり~三食しっかりバランス良く食べましょう~</li> <li>⑥ おなかに関するクイズ・おなか元気教室</li> <li>⑦ 手洗いの効果を実感しよう!</li> <li>⑧ 乳がん自己触診体験・健康キッズクイズ、健康に関する展示</li> <li>⑨ 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・各種測定</li> <li>⑩ そっと方に手のひらの温もりを伝えます“ハンドセラピー”で癒し体験</li> <li>⑪ お話を聴いてほしい方、傾聴に関心のある方、お声をおあけて下さい</li> <li>⑫ 子どもにも安心、安全で痛みのない、はり・灸体験してみませんか?</li> <li>⑬ 消費者被害防止啓発パネルの展示</li> <li>⑭ 高齢者疑似体験~高齢者のサポートについて体験を通じて感じてみましょう~</li> <li>⑮ 子どもも楽しめる脳トレ! 今年もやります折り紙教室!</li> <li>⑯ 介護・年金・成年後見制度などについての相談</li> <li>⑰ 認知症相談・楽しく運動! 「百歳体操を一緒にやってみませんか」</li> <li>⑱ 家族の思い出手形を作ろう! 高齢者の方も歓迎です!!</li> <li>⑲ 女性の立場から犯罪・非行の防止や立ち直り及び子育て支援活動の展示</li> <li>⑳ 「プラバン工作」想像力豊かに、指先を使って、こころも体も健康に!</li> <li>㉑ 子育て相談・いのちの話・子育てと防災・ベビーマッサージ・沐浴実演</li> </ol>		
<p>取組の成果</p>		
<p>参加延人数は6808人。平成23年度に始まって以来、過去最高の延参加者が来場し、盛況であった。新たな出展団体も加わり、子どもから大人まで幅広い年代の人が楽しめる内容となった。体験型のブースが多く、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している様子がみられた。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>今後の方向性</p>	
<p>集客・会場確保・広報に関しては、同日開催している区民まつりと一体化できると、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ため、検討していく必要がある。</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
なんでも禁煙相談	I 若い世代から、健康づくりを意識した生活スタイルの獲得		2 循環器疾患・糖尿病の予防と早期発見・早期治療の推進
事業の目標			3 生涯を通じた歯と口腔の健康の維持・向上
受動喫煙の害やCOPDについて理解し、自らの健康への理解を深め健康の保持増進に取り組める。			7 受動喫煙の防止と禁煙
		区の健康づくりの目標	
事業の対象者	単年度事業・継続事業		
区民	単年度事業		
事業を展開する上で協働した課所、機関、団体			
なし			
取組の内容			
<p>(1)「受動喫煙のない社会を目指して」ロゴマークを使用したA3サイズのマグネットシートを作成。9月から南区役所各所管が保有する公用自動車へ掲出。また、同様の小さいサイズのを自転車の後ろかごに掲出し、区民への情報発信を実施。世界禁煙デーのポスターを武蔵浦和駅構内に掲出。</p> <p>(2)妊娠届出アンケート(喫煙該当者)と喫煙者への禁煙相談の情報発信。禁煙啓発ティッシュ配布。両親学級の待ち時間に啓発DVDの放映・情報発信。禁煙相談日の事業紹介。</p> <p>(3)禁煙相談を今年度より月1回から随時に変更して実施。</p> <p>(4)イベントでのコーナー設置し、COモニターの活用と禁煙指導。</p>			
			
取組の成果			
<p>(1)マグネットシートは、南区役所各所管が所有する公用自動車6台、自転車5台に掲出し、保健センターの利用がない区民に対しても、事業の周知ができた。(2)今年度10月末時点での妊娠届出者(転入含む)1042人へ禁煙啓発ティッシュの配布、妊娠届出者両親学級参加者393人に対し妊婦・胎児へのたばこの影響について情報提供ができた。(3)禁煙相談利用者1人に対し、マイクロCOモニターを利用しながら禁煙指導を行った。(4)武蔵浦和コミセンまつりでハイチェッカー134人、マイクロCOモニター5人に対し測定を実施。COPDの周知や禁煙指導を行うことができた。</p>			
課題	今後の方向性		
<ul style="list-style-type: none"> <li>・妊娠届出アンケート喫煙項目該当者の数を把握すること。</li> <li>・禁煙相談利用者を増やすこと。</li> <li>・関心の高い層へのアプローチ方法。</li> <li>・COPDについての理解度の確認。</li> </ul>	<p>引き続きポスターやマグネットシートの掲出等、情報発信をし、正しい知識の普及啓発に努める。禁煙相談の周知方法について、検討していく。</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 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
家族みんなのエクササイズ	I 若い世代から、健康づくりを意識した生活スタイルの獲得	
事業の目標	II 地域の環境や社会資源を活用した健康づくり	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・年齢や性別を限定しないレクリエーションを取り入れ、体を動かす楽しさ、爽快感を体験し、運動への親しみを得る。</li> <li>・「3食しっかり食べる」大切さの周知</li> <li>・家族単位の健康課題を理解する</li> </ul>	区健康づくりの目標	
事業の対象者	単年度事業・継続事業	
区内在住の小学生とその保護者(30~40歳代)	単年度事業	
事業を展開する上で協働した課所、機関、団体		
学校開放運営委員会		
取組の内容		
(1)健康運動指導士による運動の効果についての講義と実技 (2)保健師によるがんに関する講義 (3)管理栄養士による朝食の必要性についての講義 (4)体組成測定(大人のみ)、結果説明		
	 <p>2グループに分かれての運動</p> <p>全体での運動</p>	
取組の成果		
参加者は、定員30組に対し、計12組28人(大人15人、子ども13人)だった。大人に体組成測定を実施し、個別に運動・食事のアドバイスができた。子育て世代の家族に対して、がん検診や朝食を食べる大切さについて情報提供をし、生活習慣を見直す機会となった。また、参加者同士が競争しながら体を動かすことで、心理面からも運動に取り組むきっかけづくりができた。		
課題	今後の方向性	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・イベントや学校行事があり、開催日時や開催場所の確保が難しい。</li> <li>・小学校の体育館を利用する際、開催時期によっては市報への掲載が間に合わず、周知方法を工夫する必要がある。</li> <li>・個々の体力差がある。</li> </ul>	今年度新規の事業であるが、来年度も計画予定。市報への掲載が可能な時期に実施する。また、安全を確保しながら実施できるよう、会場の広さと定員を検討していく。	

事業名	重点目標	5 積極的な身体活動と運動習慣の形成
親子で忍者見習い教室	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
事業の目標		
運動の機会の少ない父母に、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、楽しく運動できるきっかけとする。	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2～3歳児とその両親	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		
平成30年6月2日(土)10:00～11:30 緑区役所保健センターにて開催 参加者数27名(母親:9名 父親:9名 幼児:9名) ①父母の体組成測定を実施し、自身の身体を見つめ直すきっかけとした。 ②親子で忍者衣装を作成した。 ③親子で忍者になりきり楽しくしっかり有酸素運動を行い、また自宅でもできる運動を紹介した。		
		
   		
取組の成果		
アンケートの結果より体組成測定で自身の状況を知り、体脂肪を減らしたいという気持ちを持った人が多かった。運動が楽しかった、自宅でも体験した運動などをやってみたいと思った人が半分以上であり、親子で体を動かすきっかけづくりができたと考えられる。父親が参加できる教室がないので、参加できてよかったという意見もあり、参加しやすい日時は土曜日が日曜日の午前中が良いとの結果から、開催日時も参加者の希望に沿ったもので、集客につながったと思われる。		
課題	今後の方向性	
本年度より開催の教室であったが、申し込み日に定員となりお断り件数も多かったため、子育て世代へ向けた運動のきっかけづくりの教室として効果的であったと思われる。開催回数や、定員数など検討していけると良い。	左記課題を検討し、同様の教室を計画していく。	

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 「マラソンの達人」～楽しく走るコツ教えます！～	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
親子で健康づくりのための運動を実践し、運動習慣を見直すきっかけをつくる。 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。	区の健康づくりの目標  若い世代からの健康づくりのための意識の向上 健(検)診受診率の向上	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		
区内在住の小学1～3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			
取組の内容			
開催日 平成30年9月2日(日)			
会場 岩槻区役所会議室			
内容 保護者の体組成測定 健康運動指導士による楽しく走るコツと練習についての話と実技 運動と食事についての講話 がん予防の話とがん検診受診勧奨			
			
取組の成果			
10組29名の参加があった。参加直後の保護者アンケートでは、「自然に楽しく参加できた」「運動不足の私にも取り組みやすい内容で分かりやすく良かった」等満足度は高く、今後の生活の中でこの教室の内容を実践しようと思うとの回答を多く得た。教室参加1か月後のアンケート実施では8組から返信があり、「大人が子供と一緒に運動するようにした」「肉・魚・野菜などバランスよく食べている」等、生活習慣改善の報告回答を得た。			
課題	今後の方向性		
今後も親子で楽しく参加ができ、普段の生活の中にも取り入れられる教室内容を企画していく。	事業継続		

事業名	重点目標	分野別の目標 1 がんの予防と早期発見の推進 2 循環器疾患・糖尿病の予防と早期発見・早期治療の推進 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
健康づくり応援教室 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	
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	
健康づくりのための運動を実践し、運動習慣を見直すきっかけをつくる。 自分や家族の健康について考えるきっかけとなる。	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 健(検)診受診率の向上	
事業の対象者	単年度事業・継続事業	
区内在住の20～64歳方(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		
開催日 平成30年6月13日(水) 平成30年9月20日(木)  会場 岩槻区役所保健センター  内容 体組成測定 ヨガの実技 女性の健康についての講話 がん検診受診勧奨 乳がん自己触診法の体験 地域の運動継続の場の紹介		
取組の成果		
6月13日は17名、9月20日は16名が参加をした。いずれの教室も満足度は高く、教室参加をきっかけに何か体を動かすことを始めたと思ったというアンケート回答が多かった。教室参加1か月後のアンケート送付では、返信のあった25名の内21名は現在も健康づくりのために体を動かしていると回答を得ている。		
課題	今後の方向性	
運動習慣のない方も参加したいと思う内容を今後も企画していく。	事業継続	



事業名	重点目標	分野別の目標 1 がんの予防と早期発見の推進 2 循環器疾患・糖尿病の予防と早期発見・早期治療の推進 3 生涯を通じた歯と口腔の健康の維持・向上 4 1日3食バランスのとれた食生活の推進 5 積極的な身体活動と運動習慣の形成 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
生活習慣病予防のための普及・啓発活動 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	
区民の健康への関心を高める。	区民の健康づくりの目標  若い世代からの健康づくりのための意識の向上 健(検)診受診率の向上	
事業の対象者	単年度事業・継続事業	
区内在住の18歳以上の方	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		
開催日 平成30年5月31日(木) 平成30年9月10日(月)  会場 岩槻区役所保健センター  内容 体組成測定と結果説明 生活習慣病予防の情報提供 乳がん自己触診法体験 禁煙サポート		
取組の成果		
昨年度の来場者数を大きく超え、5月31日は131名(初回測定61%)、9月10日は133名(初回測定56%)が来場した。来場者に「自分や家族の健康について考えるきっかけになりましたか?」のアンケートを実施したところ、「なった」96%、「ならなかった」0%、「不明」4%の結果となり、健康への関心を高める機会になったと考えられる。		
課題	今後の方向性	
来場者の年齢構成では40歳未満の方の利用が少ない。40歳未満の方にも多く来場をしてもらえるよう工夫が必要である。	事業継続	