






<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>「健康！ほっとステーション」での啓発</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 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>
<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>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。</p>	<p>区健康づくりの目標 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。</p>	<p>6 睡眠と休養の確保、ストレスの解消 7 受動喫煙の防止と禁煙 8 節度ある飲酒と未成年者の飲酒防止</p>
<p>事業の対象者</p>	<p>単年度事業・継続事業</p>	
<p>西区民</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>なし</p>		
<p>取組の内容</p>		
<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、新しいテーマを取り入れながら情報を発信している。実施状況や翌月のテーマについて、ホームページ(西区保健センター・健康なび)にて報告し、広く周知している。来庁時にいつでも自由に測定できるように、血圧計と体脂肪率測定器を常設している。希望者にはスモーカーライザーの測定ができることや、『いいね！』ボード(内容が良いと思ったらマグネットを付けてもらう)を、分かりやすく周知するため、ポスターを作成したり掲示方法を工夫した。西区役所内で週2回、放送による本コーナーの周知を実施している。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も設置している。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="97 1182 454 1435"> <p>保健センター主催の健康づくり教室のポスター・チラシも見やすく設置</p> </div> <div data-bbox="454 1182 703 1310"> <p>来庁者に見に来てもらえるよう、館内放送を実施！</p> </div> <div data-bbox="746 1182 965 1422"> </div> <div data-bbox="336 1534 614 1646"> <p>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</p> </div> <div data-bbox="975 1167 1444 1637"> <div style="border: 2px solid orange; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;"> <p>年間予定</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> 4月 ストレスと上手に付き合う 5月 たばこ、やめてみませんか？ 6月 みんなで食べるとおいしいね 7月 飲む前に知っておきたい肝臓と健康 8月 夏の健康管理～食中毒予防編～ 9月 じつは身近な病気『がん』 10月 元気のスタート朝ごはん 11月 あなたも、たぶん『歯周病』 12月 誰でもできる感染症予防！ 1月 誰でもできる感染症予防！ 2月 気になるお腹～まさかメタボ！？～ 3月 災害時に気を付けたいからだのコト </div> </div>		
<p>取組の成果</p>		
<p>毎月、時宜になかったテーマの健康情報を発信した。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20～40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人位の利用があった。</p>		
<p>課題</p>	<p>今後の方向性</p>	
<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者は少数のため、引き続き周知に努める必要があると考える。情報が容易に手に入る現代において、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>西区役所内で週2回、放送による本コーナーの周知、高齢の利用者向けの高齢介護課主催の教室のチラシの設置は継続。西区内の運動施設等、地域の健康づくりに関する情報も発信していきたい。その時宜になかった内容に加え、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発信していく。</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 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 顔・骨盤ゆがみ改善編	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		
西区自主運動グループ(OSK、NHS)		
取組の内容		
燃焼編 日時：6月25日(火) 9:30～11:30 参加者：12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) 生活習慣病予防の話(保健師) 燃焼しやすい体を作る食事(管理栄養士)	顔・骨盤ゆがみ改善編 日時：9月26日(木) 9:30～11:30 10月3日(木) 9:30～11:30 参加者：32名(延人数) 託児付き 内容：体脂肪・筋肉量測定 骨盤ゆがみチェック・ストレッチ(運動指導員) 口腔チェック(歯科医師) 顔のゆがみチェック、口腔ケアの話(歯科衛生士) 生活習慣病予防の話(保健師) 朝ごはんのすすめ(栄養学生)	
※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。 ※今年度から、新規申し込みの方を優先とした。		
		
取組の成果		
アンケートの結果、「健康習慣を見直すきっかけになった」との回答は平均96.9%で、教室内容についての満足度も「満足」「やや満足」の回答は100%であった。託児付きの「顔・骨盤ゆがみ改善編」では、子育て世代の女性の参加が多く、盛況であった。		
課題	今後の方向性	
保健センターで支援していた自主運動サークルの一つが解散となってしまった。教室OGIによる新たな自主グループ作りを支援している段階である。対象が49歳までのため、50代になっても参加できる教室をとの意見が複数聞かれた。	教室OGIによる新たな自主グループの運営を軌道にのせ、運動習慣の定着につなげたい。来年度の教室は、基本的に託児付きとしたい。対象者(年齢層・性別)について、見直していく。	

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
親子でのごちそうごはん 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		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
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。		
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			
区内農家 西区食生活改善推進員			
取組の内容			
①野菜編 日時：令和元年6月29日(土) 9:30～13:30 参加者：9組 20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：令和元年10月5日(土) 9:30～13:30 参加者：9組 21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)   			
取組の成果			
アンケート結果より、食生活を見直すきっかけとなったと回答した人の割合は9割を上回っており、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。 また、アンケート結果には、「子供と一緒に料理をして、普段苦手な食材もおいしく食べられた」「食育について親子で学べて、ありがたかったです」等の感想が多数見られ、満足度は100%と高かった。			
課題	今後の方向性		
開催日に、運動会などの行事が重なる学校が多かったためか、参加希望があっても参加できない区民がいた。	好評だったため次年度も同様に実施の予定。 開催時期については、再検討の必要あり。 今後も、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
自分でできるエイジングケア ～口元・首・肩リフレッシュ～	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			5 積極的な身体活動と運動習慣の形成
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。			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			
		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			
さいたま市歯科医師会			
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 ・歯周病検査 ・口腔ケア実習 ・乳がん自己触診体験 【2日目】 ・体組成測定 ・運動指導員によるタイ式ヨガ ・フェイスストレッチ			
 歯科医師による講話		 タイ式ヨガ	 口腔チェック
取組の成果			
・託児を設け、定員18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、「とても勉強になった」「毎日実行したい」「また参加したい」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		
口腔チェックにより、歯周疾患の可能性のある参加者は13%であり、既に歯科に関心の高い人やケアの実践が出来る人の参加が多いと考えられる。40歳代における進行した歯周炎を有する人の割合が減っていない(H30年度さいたま市成人歯科健康診査より)ことから、より若い世代で、歯科の関心の低い人も参加するような教室の展開をする必要がある。	若い世代に早期からの歯周病予防啓発をするため、離乳食の内容等を取り入れ、乳児の母親を対象とした教室に内容を変更する。		

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 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
商業施設での健康啓発事業 (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。	
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		
・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61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636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	
・北区のがん検診受診率は市の平均を下回っており、今後も若い世代からがん検診の勧奨をしていく必要がある、 ・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。	今回の開催で人通りの多い時間帯を把握出来た為、今年度2回目の開催については、時間帯を変更しより多くの方にアプローチが出来るよう実施していく。	

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 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
親子で♪もぐシャカレッスン	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	
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よいかがわかる。参加者同士で楽しくおいしく食べることができる。参加者が歯を大切に、よく噛んで食べることの重要性がわかる。	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 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		
食生活改善推進員		
取組の内容		
管理栄養士の講話「”バランスよく食べる”を実践するために」、調理実習、歯科衛生士の講話「歯を大切にするために」、歯みがき実習を実施。		
  		
取組の成果		
<p>教室名を見直し、教室の内容がタイトルからもわかりやすくした。また開催日程を見直し、土曜日に開催することで、保育園に通う親子の参加も多かった。</p> <p>教室後アンケートでは「教室の内容を家庭でも取り組んでみようと思うか」の問いに、参加者全員が「思う」と回答し、「いろいろがきれいなお弁当を楽しく調理できた」「子どもがおいしそうに食べていたのでよかった」「歯みがきも楽しくできた」と好評をいただいた。</p>		
課題	今後の方向性	
開催日程を夏休み中の平日から9月の土曜日に変更して実施したが、近隣小学校の運動会と日程が重なってしまい、多くの参加には至らなかった。周知方法として、市報、HP、ちらし配布以外の方法も検討が必要である。	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。教室の開催日や周知方法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	1 がんの予防と早期発見の推進
キリッと美ボディ☆多ボディメイク0038	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			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、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。	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
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30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			
取組の内容			
<p>体組成測定と、体育トレーナーによる結果の説明・体幹を意識したストレッチ・筋力トレーニング等の運動実技を実施。第2弾では氷川参道に出てウォーキングを行った。 第1弾:『”ながら”でOK! 体幹エクササイズ』</p>			
			
第2弾:『いつもの買い物で美尻に!? 体幹ウォーキング』			
			
取組の成果			
<p>教室の対象者、テーマ、実施内容等の見直しを行い、今年度は体幹トレーニングを題材に年3回の教室とした(回が進むごとに運動強度をあげていく内容)。 昨年度よりも申し込み人数が増え、30代~60代と幅広い年代の方に参加してもらうことができた。 アンケートでは、「楽しかった」「身体のことを考える良い機会になった」「今後も続けようと思った」等、満足度の高さが伺えた。また、参加者全員が”教室の内容を家庭でも取り組んでみようと思うか”という問いに「思う」または「少し思う」と回答しており、運動習慣の形成のきっかけになっていると考えられる。</p>			
課題	今後の方向性		
より多くの区民に参加してもらえるような教室の周知方法・内容の検討が必要。	R1年度中(R2年3月)に第3弾を実施予定。 R2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
体組成測定会	I 若い世代から、健康づくりを意識した生活スタイルの獲得	
事業の目標	II 地域の環境や社会資源を活用した健康づくり	
体組成測定を通して、自身の体と向き合い健康づくりに対する意識を高めるとともに、健康づくりの継続化を促す	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・関心ももてる意識づくり 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 令和元年5月20日(月) 9:30~11:30 2日目 令和2年1月31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。 <div style="border: 2px solid orange; border-radius: 15px; padding: 10px; margin: 10px 0;"> —体組成測定会— 体組成計測定の待ち時間にDVD視聴にて健康増進のための啓発をしています。 </div>		
取組の成果		
年2回の体組成測定会を実施。5月実施時は111名(40歳以上64歳以下:27名、65歳以上:84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。		
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 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
甘党さんのヘルシーレッスン	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	
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 令和元年5月31日(金) 9:30～11:30 2日目 令和元年6月17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甘党さんのヘルシーライフ(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甘党さんの食ライフ(管理栄養士による講義、ヘルシーおやつを試食) ③噛んで歯ッピーライフ(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(運動実技) 【周知方法】 市報(区版)、市ホームページ、区役所ロビー・保健センターでのちらし設置、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 保健センターでのポスター掲示		
取組の成果		
・申込者は19名、1日目16名、2日目14名と申込みに対する参加率は約9割であった。 ・アンケートの結果、「糖尿病予防」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分多く体を動かさそうと思った」について参加者の85%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わ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。		
課題	今後の方向性	
生活習慣病、特に糖尿病についての内容も加えたところ、新規参加者の増加に繋がった。生活習慣病予防教室から病態別教室として内容を検討しながら、より参加者のニーズに合った教室としていきたい。	生活習慣病予防教室としては、今年度にて終了。	




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
きらきら☆おやこキッチン	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		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		
親子で自分や家族の健康に関心を持ち、自分の健康状態や望ましい食習慣について知ることができる。	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3～6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			
区内の農家			
取組の内容			
【日程】 令和元年7月24日(水) 10時から13時まで 令和元年8月 1日(木) 10時から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) 【内容】 元気になるごはん作り(調理実習) 【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 区内近隣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			
<ul style="list-style-type: none"> ・当日は7月は12組26名、8月は12組25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」が96%、「1日3食きちんと食べる大切さがわかった」と全員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「生活習慣病予防のために食生活に気を付ける重要性が分かりましたか」の問いに対し96%の方が「わかった」と回答があった。アンケートでは「一日に必要な野菜の量が体験できました」「バランスの良い献立を考えて毎日健康に生活していこうと思う」と自由記載があり、参加者の健康への関心と望ましい食習慣についての意識に繋がった。 			
課題	今後の方向性		
調理の工程で時間のかかるものもあったため、メニューや調理実習の内容について改善していく。	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
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
事業の目標			4 1日3食バランスのとれた食生活の推進
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。	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
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			
さいたま市大宮歯科医師会 さいたま市教育委員会			
取組の内容			
<p>【日程】 令和元年8月5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、pH測定、位相差顕微鏡、糖度計 等) ・歯科衛生士による講義 ・歯垢染色、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 区内小学校にちらし配布 ※チャレンジup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。</p>			
取組の成果			
<p>・今年度は20組40名の定員に対し13組30名が参加し、保護者の年代は40歳代が最も多く、成人期における歯周疾患予防の推進がとくに強く推奨される年代であった。</p> <p>・デンタルフロス実習では、ホルダータイプのデンタルフロスを用いることにより、デンタルフロス初心者や子どもでもフロッシングを容易に行うことができた。</p> <p>・参加した保護者アンケートでは、「教室に参加して、今までの生活習慣(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」と回答した割合が100%だった。その他、「染め出しや菌の観察などひとりひとり親もさせてもらえて、充実の内容だった。」「pHテストや細菌を顕微鏡で見るなど、体験できる機会が多く、知識の習得がしやすかった。」など、自身の口腔の健康状態を知り、親子で生活習慣を見直したり、楽しみながら歯や口について学べる良い機会になったと思われる。</p>			
課題	今後の方向性		
親子を対象としていることから、ターゲットとなる成人に対する教育や実習の時間が十分に確保することが難しい。 同教室は5年以上実施を続けていることから、事業自体の対象者や内容等を検討する時期にきていると思われる。	今年度をもって実施終了。		

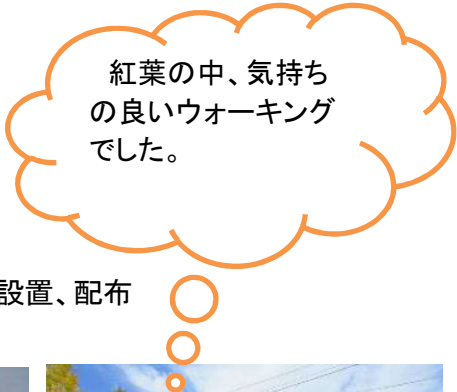




事業名	重点目標	分野別の目標 1 がんの予防と早期発見の推進 2 循環器疾患・糖尿病の予防と早期発見・早期治療の推進 5 積極的な身体活動と運動習慣の形成 6 睡眠と休養の確保、ストレスの解消
ストレッチ&コアエクササイズ	I 若い世代から、健康づくりを意識した生活スタイルの獲得	
事業の目標	II 地域の環境や社会資源を活用した健康づくり	
①対象者が、自分の健康状態について知ることができる。 ②対象者が、望ましい食生活について知り、行動変容のきっかけにすることができる。 ③対象者が、望ましい運動習慣について知り、行動変容のきっかけにすることができる。	区の健康づくりの目標 区の将来像である「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	
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		
シンコースポーツ株式会社		
取組の内容		
【日程】 10月3日(木)10:00～11:50		
【会場】 見沼区役所保健センター		
【内容】		
・体組成測定 ・ミニ講話さいたま市のがん検診について・体組成測定結果説明：保健師 ・運動実技「体幹トレーニング」「ボクササイズ」：体育トレーナー		
【周知方法】		
市報(区版)、市ホームページ、区役所ロビー・保健センターでのちらし設置、配布 女性のヘルスチェック事後指導対象者へのちらし送付 保健センターでのポスター掲示		
		
取組の成果		
・申込定員(15名)に対し17名申込受付し、2名お断りした。参加者は14名と申込みに対する参加率は約8割であった。 ・アンケートの結果、ミニ講話について参加者の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」について参加者の約93%が「思った」と回答した。また、家でも出来そうな内容もあり続けたい、体を動かして楽しさを実感できたなどの自由記載もあり、参加者の健康増進への意識の向上に繋がった。		
課題	今後の方向性	
新規の参加者も多く、申し込みも定員を上回る数であった。定員を超えた理由については定かではないが、時間帯や内容が興味がわくものだったのではないかと思われる。参加者数が次年度以降も保てるような工夫は必要と思われる。	令和2年度も引き続き実施。	

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 株式会社東急スポーツオアシス(委託) さいたま市大宮武道館、さいたま市公園緑地協会(堀崎公園)		
取組の内容		
【日程】 令和元年10月20日(日) 9時から12時まで		
【会場】 さいたま市大宮武道館、堀崎公園		
【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エルネスさいたまコミュニケーションマークを使用 ※「自分発見！」チャレンジup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41組86名の申込みがあり、当日は34組72名が参加した。 ・保護者の年代は30歳代が12名、40歳代が22名、50代2名であった。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について推進できた。 ・保護者のアンケートでは、満足度は100%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」「走るコツがわかった」共に約半数ずつ回答し、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。	令和2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
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】 令和元年11月9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】 ・健康川柳 ・呼気一酸化炭素濃度測定及び禁煙相談 ・乳がんモデル自己検診法体験 ・がん検診、運動、食生活改善、歯周病予防等啓発			
【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			
・健康川柳の募集により、家族や友人で楽しみながら健康について考える良いきっかけになった。 ・乳がん自己検診法体験や呼気一酸化炭素濃度測定は、体験が簡便で、実際に触ったり、測定したりすることができるため、市民がより体感的にがん予防や禁煙の大切さを知ることができたと思われる。 (健康川柳:172名、乳がん:141名、呼気一酸化炭素濃度測定・禁煙相談:22名)			
課題	今後の方向性		
・健康川柳は人気があるため、記載用紙を多く用意しておく必要がある。 ・乳がん自己検診法体験と呼気一酸化炭素濃度測定については、複数年継続実施しているため、見沼区の健康課題に沿った内容に変更が必要。	会場は同様に継続実施。 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 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
姿勢改善ウォーキング	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	
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ある健康づくり	
事業の対象者	単年度事業・継続事業	
18～74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】 11月18日(月)10:00～11:50		
【会場】 見沼区役所保健センター		
【内容】 ・体組成測定 ・ミニ講話「健康寿命について・体組成測定結果説明」:保健師 ・運動実技「体幹トレーニング」「ウォーキング」:体育トレーナー		
【周知方法】 市報(区版)、市ホームページ、区役所ロビー・保健センターでのちらし設置、配布 保健センターでのポスター掲示		
<div style="display: flex; justify-content: space-around;">    </div>		
取組の成果		
・申込者は23名で当日欠席が1名の参加者は22名であった。男性も3名参加があった。 ・アンケートの結果、ミニ講話について参加者の約95%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100%が「思った」と回答した。また、ウォーキングに対する意識が変わった。もっと日々歩かなくてはいけないと思う。体幹が大事であることがわかり、意識して歩きたいなどの自由記載もあり、参加者の健康増進への意識の向上に繋がった。		
課題	今後の方向性	
対象年齢の幅があり、どの年齢にも対応できるようなプログラムを計画していく必要がある。	令和2年度は形を変えて実施予定。	



事業名	重点目標	分野別の目標
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(教室については①区内在住の小学生とその父親 ②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		
特になし		
取組の内容		
<p>・区報での啓発 今年度は「朝ごはんを食べよう」という朝食啓発のための記事を4月・8月に掲載、また2月にも掲載予定。加えて、6月の食育月間や10月の朝ごはんを食べよう強化月間に合わせて、規則正しい食生活に関する記事を掲載した。</p> <p>・教室での啓発 ①「パパにつくろう！カンタン朝ごはん教室」 日時：R元年5月12日(日) 参加者：親子8組19名 内容：朝ごはんに関する講義、調理実習 レシピ：のり巻チーズおにぎり、蒸し豚、こまつなとわかめのサラダ、簡単クラムチャウダー風</p>  <p>②「パパとヘルメット朝ごはんクッキング」 日時：R元年9月28日(土) 参加者：親子11組23名 内容：朝ごはんに関する講義、調理実習、父の口腔チェック レシピ：ロールおにぎり、くるくるきゅうり、おほしさまスープ、ぶどう</p> <p>・区民まつりでの啓発 朝食・昼食啓発のためのスプラウト栽培キットと、スプラウトを使用したレシピのセットを300個作成し、配布した。 レシピは保健センター管理栄養士考案。</p> 		
取組の成果		
<p>・区報での啓発：区報に掲載することで、保健センターを利用する方だけでなく、より多くの市民へ周知することができた。</p> <p>・教室での啓発：①参加した親子8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。自由記載欄には「今日作ったレシピを家でも作ってみたい」「朝ごはんの必要性を学ぶ事が出来た」などがあった。②参加した親子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。</p> <p>・区民まつりでの啓発：スプラウト栽培キットとレシピのセットを150個程度配布した。残りについては、各教室等で随時配布予定。</p>		
課題	今後の方向性	
昨年度に引き続き、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、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	分野別の目標	1 がんの予防と早期発見の推進
みんなあつまれ！親子deたいそう	I 若い世代から、健康づくりを意識した生活スタイルの獲得		5 積極的な身体活動と運動習慣の形成
事業の目標			
・体組成測定、がん検診受診に関する講義を経て、健康に関する知識を得る。 ・親子で体操を行うことにより、リフレッシュする時間の確保と、親子の運動習慣形成を促す。	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			
・若い世代から健康的な生活習慣を獲得できるよう、引き続き子育て世代・若い世代向けの事業や普及啓発を行っていく。 ・中央区民の朝食欠食率が高かったことを踏まえ、適切な食習慣の普及啓発を重点的に行う。			
事業の対象者	単年度事業・継続事業		
区内在住の1～3歳児とその父母	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			
日時：R元年10月19日(土) 10:00～11:45 内容：ミニ講話「さいたま市がん検診について」 実技「親子ストレッチ」 体組成測定 参加者：23名 (児：9名)(父：20～39歳 5名、40～64歳 1名)(母：20～39歳 7名、40～64歳 1名) 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がん検診に関するミニ講話を実施し、その後講師による親子で出来るストレッチを行った。			
取組の成果			
教室終了後に父母にアンケートを実施し、12名から回答が得られた。12名中11名が運動習慣なしとの回答だったが、「今回の教室を通じて、ご自身の運動習慣を振り返るきっかけになりそうですか。」との質問に対し、全員が「はい」との回答をしていた。よって本事業が運動意識形成へのきっかけになったと考えられる。また、今までの事業は女性の参加が多かったが、今回は父の参加も多数みられた。子どもと一緒に参加できる事業であったことが集客につながったと考えられる。			
課題	今後の方向性		
対象とした児の年齢が1歳～3歳と運動発達に差があったため、ストレッチの内容や対象者を検討する必要があった。	今後も親子で出来る体操教室を実施を検討して、若い世代の男性の参加を促したい。		




事業名	重点目標	8 節度ある飲酒と未成年者の飲酒防止
健康情報の発信	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		
来場者が自身の健康に対する意識を高めることが出来る。		
	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	単年度事業・継続事業	
桜区ロビーコンサート来庁者	単年度事業	
事業を展開する上で協働した課所、機関、団体		
桜区役所(保険年金課・コミュニティ課)		
取組の内容		
R1年8月19日プラザウェストで開催されたロビーコンサートで熱中症予防に関する啓発を行いました。		
<div data-bbox="183 1153 590 1220" style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block;">第52回桜区ロビーコンサート</div> 	<div data-bbox="1069 1064 1412 1209" style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block;">上:熱中症啓発チラシ 下:熱中症啓発うちわ</div> 	
		<div data-bbox="782 1456 1133 1646" style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block;">第53回桜区ロビーコンサート(R1年12月開催予定)にて適正飲酒の啓</div> 
取組の成果		
普段保健センターを利用される機会がない方、幅広い年齢層の方々に対して健康に関する情報を発信できました。		
課題	今後の方向性	
今後は区の健康課題に合わせた健康づくり情報を発信していく必要がある。	保健センターへの来庁者だけではなく、より幅広い世代に健康情報を効果的に伝えられるよう実施していく。	

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 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
歯周病予防教室 「私のための口元からアンチエイジング」	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		
区民が歯や口腔の健康に関する意識を高めるために、知識の習得や実践できる環境を整え、歯周病予防に継続的に取り組むことができるようにする。	区の健康づくりの目標 1. 若い世代からの健康的な生活習慣の獲得 2. 健康診査・がん検診の受診率向上 3. 関係機関・地域団体と協働した健康づくりの推進	
事業の対象者	単年度事業・継続事業	
区内在住の20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		
さいたま市歯科医師会(浦和歯科医師会)		
取組の内容		
(1)日時 令和元年9月5日(木) 10時～12時 (2)会場 さいたま市浦和区役所保健センター 5階 大会議室 (3)内容 歯科医師による講義「アンチエイジングの秘訣はお口の健康管理から」 ヨガイストラクターによる実技「アンチエイジングを中心とした顔ヨガ」 (4)周知方法 市報・ホームページ・ポスター・チラシ		
		
取組の成果		
定員30人に対し申込み27人、参加者26人であった。男性の参加を促すために、広告媒体のイラストや色などを工夫した結果、男性2名が参加。アンチエイジング、ヨガという言葉により、歯周病予防事業を推進する上で適切な30歳代～50歳代(12人)に対して効果的なPRであったと思われる。アンケートの結果から、教室の内容について、ほぼ全員が満足したとの結果となり、教室に参加したことで、歯・口の健康を見直す機会となったことも伺えた。		
課題	今後の方向性	
歯周病予防に適切な年代や男性の参加をさらに促すような工夫が必要。アンケートの結果から、正しいブラッシングの方法を知りたい、ヨガは毎日実践するためのテキストが欲しいなどの要望があったので、日常生活の中で継続する意欲を失わない内容や資料について検討が必要。	継続実施予定	

事業名	重点目標	分野別の目標	1 がんの予防と早期発見の推進
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			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		
	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		
	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、認定こども園母の会、麗和幼稚園			
取組の内容			
<p>【日時】</p> <p>①令和元年10月23日(水)10時～11時30分</p> <p>②令和元年11月20日(水)9時30分～11時30分</p> <p>【会場】</p> <p>①認定こども園母の会</p> <p>②麗和幼稚園</p> <p>【参加者数】</p> <p>①7名</p> <p>②11名</p> <p>【従事者】</p> <p>①歯科衛生士1名+保健師2名</p> <p>②管理栄養士1名+歯科衛生士1名+保健師2名</p> <p>【内容】</p> <p>①保健師「こころと体の健康の話」歯科衛生士「アンチエイジングの話」</p> <p>②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と咀嚼力テスト」保健師「乳がんの自己触診」</p>			
取組の成果			
<p>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7年目となり、区内すべての幼稚園で教育を実施した。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ったことで、効率的に教室実施が可能となった。</p> <p>参加者は全員女性であり、年齢層は30～50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をベースとし、園の要望にそって内容を変更している。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。</p>			
課題	今後の方向性		
区内の幼稚園を一巡したところで、今後の実施について、さいたま市私立幼稚園協会浦和区支部と相談していく必要がある。	次年度以降も、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獲得する支援のために、教室を継続していきたい。		

事業名	重点目標	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
事業の目標		3 生涯を通じた歯と口腔の健康の維持・向上
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	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
		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
区の健康づくりの目標		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	
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・常盤北小学校 ②区P連・あけぼの会あけぼの埼玉		
取組の内容		
<p>【日時】</p> <p>①令和元年6月17日(月)10時～12時 ②令和元年11月10日(日)10時～12時</p> <p>【会場】</p> <p>①常盤北小学校 ②浦和区役所保健センター</p> <p>【参加者数】</p> <p>①18名 ②41名</p> <p>【従事者】</p> <p>①保健師2名+体育トレーナー1名 ②保健師3名+あけぼの会あけぼの埼玉2名</p> <p>【内容】</p> <p>①保健師「生活習慣病予防」体育トレーナー「ヨガ」 ②保健師の「がん検診の話」・あけぼの埼玉によるがん体験談</p>		
取組の成果		
<p>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となっている。参加者は、98%が女性であり、年齢構成は30～50歳代で、40代が最も多い。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ている。</p> <p>また、今年度はがん患者会の方を講師に招いて講演会を行った。男性の参加もあった。検診を受ける必要性について、100%の方が「わかった」と回答した。また自由記載の感想欄をみても、意識変化を促すことができたと思う。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。</p>		
課題	今後の方向性	
<p>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。PTAの総会でPTAの要望をきいたところ、非常に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。</p>	<p>課題を工夫・検討していきながら、区P連と相談し、次年度以降も実施していく。</p>	


<p>事業名</p> <p>浦和区健康まつり2019</p>	<p>重点目標</p> <p>I 若い世代から、健康づくりを意識した生活スタイルの獲得</p>	<p>分野別の目標</p> <p>1 がんの予防と早期発見の推進 2 循環器疾患・糖尿病の予防と早期発見・早期治療の推進 3 生涯を通じた歯と口腔の健康の維持・向上 4 1日3食バランスのとれた食生活の推進 5 積極的な身体活動と運動習慣の形成 6 睡眠と休養の確保、ストレスの解消 7 受動喫煙の防止と禁煙 8 節度ある飲酒と未成年者の飲酒防止</p>
<p>事業の目標</p> <p>・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>		
<p>1. 若い世代からの健康的な生活習慣の獲得 2. 健康診査・がん検診の受診率向上 3. 関係機関・地域団体と協働した健康づくりの推進</p>		
<p>事業の対象者</p>	<p>単年度事業・継続事業</p>	
<p>浦和区民</p>	<p>継続事業</p>	
<p>事業を展開する上で協働した課所、機関、団体</p>		
<p>協働団体: Arts&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生きがい彩の会 ②一般社団法人浦和歯科医師会 ③一般社団法人さいたま市薬剤師会 ④浦和区シニアサポートセンター・さいたま市浦和区役所高齢介護課 ⑤浦和レッドダイヤモンド ⑥笑顔屋(日本赤十字社さいたま市浦和地区) ⑦NPO法人Arts&Healthさいたま ⑧上木崎地区保健委員会 ⑨傾聴みみの会 ⑩公益社団法人埼玉県鍼灸師会浦和地区 ⑪公益社団法人埼玉県診療放射線技師会第1支部 ⑫さいたま浦和地区更生保護女性会 ⑬さいたま市浦和区役所支援課 ⑭さいたま市浦和区役所保健センター ⑮さいたま市国民健康保険課 ⑯さいたま市消費生活総合センター ⑰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 ⑱さいたま市地区助産師会 ⑲さいたま市立病院 ⑳さいたま市老人福祉センター仲本荘・さいたま市立仲本児童センター ㉑埼玉ヤクルト販売株式会社 ㉒生活協同組合パルシステム埼玉 ㉓認定NPO法人ケア・ハンズ ㉔森永乳業株式会社埼玉支社 ㉕領家介護を考える会</p>		
<p>取組の内容</p>		
<p>市民活動団体であるArts & Healthさいたまと協働で開催。今年で9回目。 日時: 11月3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 下記の内容で各出展団体がテーマに応じた内容を実施。①~㉕は上記出展団体と同じ ①背中に優しく手を押し当てて癒すハンドセラピー ②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 ③薬事相談、健康相談、キッズ調剤体験、各種測定 ④楽しく運動「百歳体操を一緒にやってみませんか?」 ⑤浦和レッズと一緒にReds健康チェック! ⑥小さな子どもたちのための遊びスペース ⑦測って健康!(脂肪量・筋肉量・推定骨量など) ⑧思い出手形で家族のきずなをはぐくむ 高齢の方も歓迎します! ⑨お話を聴いてほしい方、傾聴に関心のある方、お声をかけてください ⑩子どもにも安心・安全で痛みのない、はり灸を体験してみませんか? ⑪あなたの骨は大丈夫? 骨密度測定 ⑫非行の防止や立ち直り、子育て支援の活動の展示 ⑬浦和区内保育所・子育て情報の案内 ⑭乳がん自己触診体験、健康クイズ、健康に関する展示 ⑮医師講話、ストレッチ ⑯消費者被害防止啓発パネルの展示 ⑰食べることは生きること、三食しっかり食べよう ⑱沐浴実演・ベビーマッサージ・赤ちゃん抱っこ、助産師講義、子育て相談、乳児計測、展示 ⑲新病院のご紹介、医師講座、看護師による相談 ⑳ブラン工作 指先を使い心も体も健康に ㉑お肌測定とおなか元気教室、おなかのクイズ ㉒簡単脳トレ!今年もやります折り紙教室 ㉓高齢者疑似体験 ㉔大人のための粉ミルクの紹介・試飲 ㉕介護や年金問題についての悩みや質問に対応</p>		
		
<p>取組の成果</p>		
<p>参加延人数は7731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。浦和レッドダイヤモンドやさいたま市立病院など、新たな出展団体も加わり、地域の繋がりを大事に、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を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>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、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>今後の方向性</p> <p>左記の課題について取り組むとともに、次年度以降、出展団体との連絡会議を設けて、実施内容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
健康づくりに関するスローガンの掲出	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		
健康づくりや健康管理に興味がない層にも、健康増進の意識を啓発する	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		区民が主体的に健康づくりに取組むための知識が得られる。
事業の対象者		単年度事業・継続事業
区内在住・在勤・在学の方(主にサウスピア、武蔵浦和駅の利用者)		継続事業
事業を展開する上で協働した課所、機関、団体		
さいたま市老人福祉センター武蔵浦和荘(シニアふれあいセンターサウスピア)		
取組の内容		
<p>複合公益施設サウスピア7階の窓(武蔵浦和駅側)に、健康づくりに関するスローガンを掲出した。保健センターは駅と反対側になるため、同じフロアのさいたま市老人福祉センター武蔵浦和荘(シニアふれあいセンターサウスピア)に協力を依頼した。</p> <p>初回は、健(検)診をテーマにした内容を1か月間掲出した。今年度中に別のテーマでも掲出予定。</p>		
		
取組の成果		
<p>武蔵浦和駅利用者(特に埼京線ホームからよく見える)を中心に、不特定多数の人の目に無意識に入るため、健(検)診を知らない人や働く世代等に向けての発信ができた。</p>		
課題	今後の方向性	
<p>マンネリ化すると効果が薄れる。文字数に制限がある中で、目を引く内容となるよう知恵を絞る必要がある。</p>	<p>定期的に内容を変更し、健康づくりへの関心を高める。</p>	

事業名	重点目標	分野別の目標	1 がんの予防と早期発見の推進
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		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
・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 ・「3食しっかり食べる」大切さの周知 ・家族単位の健康課題を理解する			7 受動喫煙の防止と禁煙
区の健康づくりの目標		生活習慣病の改善、重症化予防のため、子育て世代から健康を意識した生活スタイルが獲得できる	
事業の対象者	単年度事業・継続事業		
区内在住の小中学生とその保護者(20~50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)運動健康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			
	2チームにわかれて、ボール渡し競争をしています。		
取り組みの成果			
参加者は、定員30組に対し、5組16人(大人9人、子ども7人)だった。大人に体脂肪測定を実施し、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		
・小学校の体育館を利用するため、学校行事等で、開催日時の確保が難しい。空調がないため、安全で快適に実施できる時期に限られる。7月から10月に変更したが、運動会・行楽シーズンと重なったため、申込者数が伸びず、キャンセル・欠席も出た。 ・個々の運動能力に差がある。	令和2年度も事業継続予定 (課題を踏まえて、広報、内容等の方法等を検討する。)		

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
賢い女性は知っている！自分メンテナンス教室	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
事業の目標	自分自身の健康を振り返る機会が少ない世代に、自分自身の生活習慣を振り返り、女性特有のがん予防について学ぶ機会をつくり、自身の生活習慣を改善するきっかけとする。		5 積極的な身体活動と運動習慣の形成
区の健康づくりの目標		①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 ②地域のつながりを生かしたコミュニティ間での健康づくりの実施	
事業の対象者	単年度事業・継続事業		
区内の18～64歳の女性	単年度事業		
事業を展開する上で協働した課所、機関、団体			
取組の内容			
<p>開催日:令和元年10月29日(火) 9:45～11:45 会場:緑区役所3階 保健センター 参加者:19名(30代5名、40代8名、50代4名、60代2名) お断り数:2</p> <p>周知方法:市報さいたま緑区版、緑区役所保健センターホームページにて周知。 18名が市報さいたま緑区版を見て申込み、2名は知人から誘われて申込み。</p> <p>内容: ①保健師による「乳がんを中心としたがん予防と乳がん自己検診法」の講義 ②歯科衛生士による「ほうれい線予防」の講義 ③ヨガインストラクターによるヨガ実技</p>			
			
取組の成果			
<p>アンケートの結果より、参加しようと思ったきっかけは、ヨガを目的にした方が多かった。しかし、参加後の意識の変化について、乳がん自己検診法を「今日から始めたい」が78.9%・「今年中に始めたい」が5.2%、「既に行っている」が15.7%、がん検診を「受けようと思った」は94.7%・「受けている」が5.2%と、乳がんについて目的にしている方にも、乳がん自己検診やがん検診を受けることへの意識付けができたと考えられる。また、自己検診法を継続できそうと回答した方は83.3%おり、継続の必要性も理解できたと考えられる。</p>			
課題	今後の方向性		
<p>参加者のほとんどが市報を見て申込みをしている。 アンケートで「更年期について知りたい」(更年期対策教室を同年10月に開催していた)との記載もあり、来年度は、より市報でわかりやすい周知を心掛けたい。</p>	<p>今年度新規の事業である。 左記課題を検討し、来年度も計画予定。</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 7 受動喫煙の防止と禁煙
遊びて体力UP教室 ～親子で運動不足を解消しませんか～	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	
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。	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	
区内在住の小学1～4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		
<p>開催日 令和元年6月30日(日)</p> <p>会場 岩槻駅東口コミュニティーセンター 多目的ルーム</p> <p>内容</p> <ul style="list-style-type: none"> 健康運動指導士による遊びを取り入れた親子で出来る運動実技(風船、じゃんけん、ボール、親子ヨガ等々) 保護者の体組成測定 生活習慣病予防の講話 がん検診受診勧奨 <div style="display: flex; justify-content: space-around;">    </div>		
取組の成果		
<p>・10組26名の参加があった。両親での参加が徐々に増えてきている傾向がある。</p> <p>・参加者の参加満足度は高く、全員の方から教室の内容を今後の日常生活で実践しようと思うと回答を得た。親子で運動をする習慣のきっかけに繋がったと考える。</p>		
課題	今後の方向性	
<ul style="list-style-type: none"> 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。 実施内容がわかりやすい事業名にする。 	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 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
バレエエクササイズ	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	
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		
<p>開催日 令和元年5月30日(木) 令和元年11月14日(木) 令和2年2月3日(月)予定</p> <p>会場 岩槻区役所保健センター</p> <p>内容 体組成測定 バレエエクササイズ 健康講話 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</p>		 
取組の成果		
<p>・定員18名を超える申し込みがあった。当日参加数は5月開催15名、11月開催17名の出席となる。</p> <p>・教室参加満足度は高く、教室参加をきっかけに何か体を動かすことを始めてみたいと思った方88%、思わなかった方3%、既に運動している方9%というアンケート結果であった。また、教室を通じて自分や家族の健康について考えるきっかけとなりましたかの問いに対しては100%の方が「なった」と回答した。</p>		
課題	今後の方向性	
<p>・運動習慣のない方や運動に苦手意識がある方々が参加したいと思うエクササイズを企画していく。</p>	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 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
きらめき★セルフケア ～若さを保つヨガと口もとケア～	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	
事業の目標		
市民が歯周疾患とその予防法を知り、ご自身や家族の歯と口腔の健康維持や向上に取り組むきっかけとする。市民がヨガ実習を通し、運動習慣を見直すきっかけとする。	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 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	
岩槻区在住の20歳～64歳の方(運動制限のある方、妊婦を除く)	継続事業	
事業を展開する上で協働した課所、機関、団体		
さいたま市歯科医師会		
取組の内容		
<p>開催日 令和元年10月31日(木)</p> <p>会場 岩槻区役所保健センター</p> <p>内容 歯科医師による歯周病についての講話 歯科衛生士によるデンタルフロスの実習 体育トレーナーによるヨガの実習 体組成測定</p> 		
取組の成果		
<p>18名定員、8名託児で募集したところ、30名申込、14名参加、6名託児 歯科医師の講義だけでなく、ヨガ実習と組み合わせることで、口腔に関心の低い方への啓発となる アンケート結果より、デンタルフロスを使用していなかったが今後デンタルフロスを使用していきたいと回答する方が多く、 歯と口腔の健康維持向上に取り組むきっかけとなった。</p>		
課題	今後の方向性	
託児枠に限りがあり、お断りした件数が多い	運動と口腔の事業を組み合わせ、口腔に関心の低い方へ啓発していく	