







事業名	重点目標	5 積極的な身体活動と運動習慣の形成
さいたま市レクリエーション協会支援事業	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
さいたま市レクリエーション協会加盟団体の種目を紹介及び体験させることで、スポーツ・レクリエーションの楽しさを伝え、市民のスポーツ・レクリエーションへの取組みや種目団体への加入を促すよう支援する。	II 地域の環境や社会資源を活用した健康づくり	
事業の対象者	単年度事業・継続事業	
市民(幼児から高齢者まで)	継続事業	
事業を展開する上で協働した課所、機関、団体		
さいたま市レクリエーション協会、さいたま市レクリエーション協会加盟団体(18団体)、NPO法人埼玉県レクリエーション協会、大宮体育館(取組(1)のみ)		
取組の内容		
<p>(1)さいたま市レクリエーション協会によるレクリエーションフェスティバル(加盟団体の種目や団体等の紹介及び体験コーナーの設置)</p> <p>(2)レクリエーション協会加盟団体によるレクリエーションの教室／講習会</p> <p><さいたま市レクリエーション協会加盟団体></p> <ul style="list-style-type: none"> ・インディアカ協会 ・ウォークラリー協会 ・ソフトバレーボール連盟 ・家庭婦人バレーボール愛好会 ・親子体操協会 ・サイクリング連盟 ・3B体操同好会 ・ターゲット・バードゴルフ協会 ・日本民踊連盟 ・レクリエーション指導者協議会 ・フォークダンス連絡協議会 ・グラウンド・ゴルフ協会 ・ミニテニス連盟 ・ビーチボール協会 ・社交ダンス連盟 ・ペタンク連盟 ・埼玉県ディスコン協会さいたま支部 ・ファミリーバドミントン協会 		
取組の成果		
長年スポーツをしていなかった人も、気軽にもう一度始められることや、レクリエーションは家族で楽しめることを市民に普及啓発することができた。		
課題	今後の方向性	
市民が継続してスポーツに取り組むとは限らない。	より多くの市民にレクリエーションの体験機会を提供し、継続してスポーツに取り組めるように促す。	


事業名	重点目標	2 循環器疾患・糖尿病の予防と早期発見・早期治療の推進
スマートウエルネスさいたま	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 7 受動喫煙の防止と禁煙
事業の目標 生活習慣病や寝たきり予防に向けて、部局を超えた連携により、保健福祉分野だけでなく、都市・交通を始め、様々な行政分野において、「歩く」を基本に、「体を動かす、体を動かしてしまう」まちづくりに取り組む。 また、健康無関心層の多い働き盛り世代の健康づくりを目的に、健康情報の発信や各種セミナーの開催を通じ健康経営を推進する。	II 地域の環境や社会資源を活用した健康づくり	分野別の目標
事業の対象者		単年度事業・継続事業
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 さいたま健幸ネットワーク加入67企業・団体(R1. 11月末現在)		
取組の内容		
<p>①メルマガ「スマートウエルネスさいたまNEWS」配信開始！ 令和元年6月から、さいたま健幸ネットワーク加入企業の健康経営推進を目的に健康情報のメルマガ配信を開始。これまでに「歯科口腔」、「熱中症対策」、「健康マイレージ」、「受動喫煙対策」、「朝ごはん」、「メンタルヘルス対策」、「がん対策」をテーマにネットワーク加入企業・団体に配信しました。</p>  <p>②健幸セミナー開催！ 令和元年7月31日に、市内企業・団体の総務・人事担当者を対象に令和元年第1回健幸セミナーを開催しました。 「たばこ対策」をテーマに、禁煙治療の第一人者である京都大学大学院特任教授の高橋裕子氏に禁煙対策に関する最新の知見や、職場における禁煙対策の重要性についてご講演いただきました！ また、禁煙対策に取り組む企業の事例発表や、参加者がグループに分かれ、禁煙対策の課題・悩み、取組実践について、情報共有や意見交換を行いました！</p> 		
取組の成果		
<ul style="list-style-type: none"> ・さいたま健幸ネットワーク加入企業・団体 16団体増加 51団体(H31. 3月末)⇒67団体(R1. 11月末) ・さいたま市健康経営企業認定 11企業増加 10企業(H31. 3月末)⇒21企業(R1. 11月末) 		
課題	今後の方向性	
市内企業・団体のさいたま健幸ネットワーク加入促進	引き続き、様々な企業・団体と連携しながら事業を継続していく。	

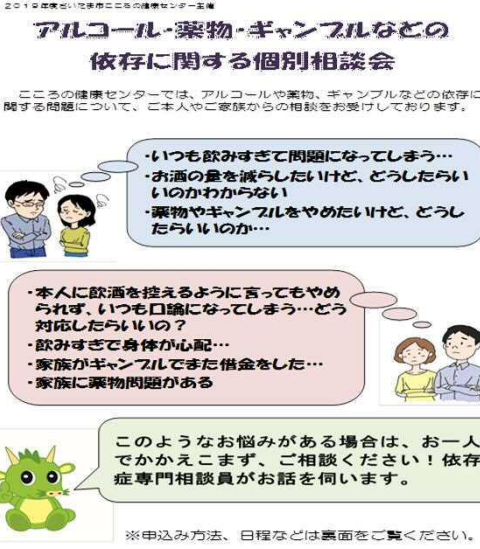
事業名	重点目標	1 がんの予防と早期発見の推進
さいたま市健康マイレージ	I 若い世代から、健康づくりを意識した生活スタイルの獲得	2 循環器疾患・糖尿病の予防と早期発見・早期治療の推進 5 積極的な身体活動と運動習慣の形成
事業の目標	II 地域の環境や社会資源を活用した健康づくり	分野別の目標
市民の健康への関心を高め、生活習慣病予防のみならず、介護予防の推進を図る。特に働き盛り世代において健康への意識はあっても時間のゆとりがなく日常的な運動習慣が少ない市民や在勤者に対し、ウォーキングを通じて“継続した”健康づくりに取り組んでもらう。	区健康づくりの目標	
事業の対象者	単年度事業・継続事業	
18歳以上のさいたま市民、市内事業所	継続事業	
事業を展開する上で協働した課所、機関、団体		
ウエルシア薬局、セントラルスポーツ、スポーツクラブNAS、株式会社ツクイ、住友生命保険相互会社、大宮マルイ、さいたま市レクリエーション協会、さいたま商工会議所、全国健康保険協会埼玉支部、一般社団法人さいたま市薬剤師会、さいたま市4医師会連絡協議会、埼玉県国民健康保険団体連合会、市と包括連携協定を結ぶ関係団体、スポーツ団体、保育施設ほか		
取組の内容		
<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>体組成計でカラダを「見える化」</p> <ul style="list-style-type: none"> ●体組成計で身体を測定。 ●体重・体脂肪率だけでなく、1日の基礎代謝量(キロカロリー)、筋肉量、部位別の脂肪量なども測定。 ●自分の身体の状態がひと目でわかります。  </div> <div style="text-align: center;"> <p>活動量計で身体活動を「見える化」</p> <ul style="list-style-type: none"> ●参加いただいた方に活動量計を配布。 ●ポケットやかばんに入れて歩く。 ●歩数が測定でき、1日の消費カロリーも見るすることができます。  </div> </div> <div style="text-align: center; margin: 10px 0;"> <p>歩くことで“健幸”をサポート</p>  <p>活動量計がスマートフォンを持って歩くだけ。少しずつ歩く習慣をつけましょう！</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>専用Webサイトで経過を確認</p> <ul style="list-style-type: none"> ●データはパソコンやスマートフォンの専用サイトで確認。 ●自分の身体の変化を見てみましょう。 ●また、参加者をランキング化する予定。 ●歩いて貯めたポイントを確認。  </div> <div style="text-align: right; margin-top: 10px;"> <p>歩いた実績に応じてポイントを付与</p> </div>		
取組の成果		
事業開始から3年が経過し、参加者数は約22,000人に増加。各区保健センターや市役所で定期的に行われる体組成測定会に加え、健康マイレージ参加者向けの測定会を市内各地で計20回開催。その中で、スポーツクラブのインストラクターによる運動指導や体力測定も開始し、参加者のモチベーション維持に努めている。		
課題	今後の方向性	
多くの市民の参加促進と継続参加 市内事業所の登録促進	継続して実施していく。	

事業名	重点目標	分野別の目標	1 がんの予防と早期発見の推進
ピンクリボン運動	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		
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		
・市民が乳がんの早期発見のために、月に1回の自己検診を実施することや定期的な乳がん検診を受診することの重要性を学ぶ。	区健康づくりの目標		
事業の対象者		単年度事業・継続事業	
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			
埼玉県、埼玉県立がんセンター、大宮西ロータリークラブ、戸田中央医科グループ 大宮ソニックシティ、埼玉県産業文化センター、埼玉乳がん臨床研究グループ、埼玉Brest Care Nursing研究会、埼玉りそな銀行、日本生命保険、パレスホテル大宮ほか			
取組の内容			
10月の乳がん月間に合わせ、令和元年10月26日(土)大宮区民ふれあいフェアにて、乳房モデル模型を使用した自己検診の啓発を大宮ソニックシティ第1展示場で行い、大宮ソニックシティイベント広場にて、ピンクリボンライトアップ点灯式を行いました。また、令和元年11月9日(土)さいたま新都心けやきひろばで開催されたピンクリボンミニウォークに参加しました。			
*ピンクリボン運動…乳がんを早期発見・早期診断・早期治療のための運動			
①大宮区民ふれあいフェア 10:00～15:00 ・疑似乳房触診体験 ・乳がん相談コーナー ・乳がんパネル展示	②ピンクリボンライトアップ点灯式 18:00～ライトアップ点灯式 ピンクリボントークショー ゲスト: 生稲晃子さん	③ピンクリボンミニウォーク 16:00～ミニウォーク 17:00～ピンクリボンショー ゲスト: 松本伊代さん	
			
乳がんを早期発見し、早期治療につなげることで、乳がんによって命を落とす方を減らしたいという想いを普及啓発しました。来場者数:237人	ピンクリボンがソニックシティビルに点灯されました。 来場者数:564人	さいたま新都心けやきひろばで行われたミニウォークの様子です。 来場者数:約1,000人(うちミニウォーク参加者数:905人)	
取組の成果			
大宮区民ふれあいフェアでは、237人が触診体験し、比較的若い独身・子育て世代の女性から中高年の女性が積極的に参加しており、乳房のしこり体験や自己検診について、多くの方に普及啓発ができた。また、点灯式には約564人と過去最大の参加者数となり、多くの方々に乳がんの早期発見と検診の大切さを啓発できた。ミニウォークでも、来場者数約1,000人と過去最大の参加者数となり、乳がん検診コーナーやピンクリボンショーを通じて大きく普及活動が行えた。			
課題	今後の方向性		
・設営業者との連携がうまく取れず、急遽会場が変更となった。(ライトアップ点灯式)	引き続き、それぞれの団体と連携をしながら乳がんの早期発見・早期診断・早期治療の重要性を発信していく。		

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
さいたま市がん対策講演会 がんと共に生きる ～治療と仕事の両立支援を知ろう!～			
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		
仕事と治療の両立支援に関する基本的な知識・情報や、就労相談の窓口や、支援制度について伝える。	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		
さいたま市民、地域がん診療連携拠点病院、埼玉県がん診療指定病院、市内事業所 等	継続事業		
事業を展開する上で協働した課所、機関、団体			
埼玉産業保健総合支援センター、順天堂大学、がんと暮らしを考える会、ハローワーク大宮			
取組の内容			
<p>日時:令和2年3月14日(土) 14:00～16:00</p> <p>会場:浦和コミュニティセンター 第15集会室</p> <p>内容講演:</p> <p>①順天堂大学 准教授 医学博士 北村 文彦 氏</p> <p>②社会保険労務士</p> <p>③ファイナンシャルプランナー</p>			
取組の成果			
新型コロナウイルスの感染拡大を防止するため、中止になりました。			
課題	今後の方向性		
	次年度も開催する予定です。		

事業名	重点目標	分野別の目標	6 睡眠と休養の確保、ストレスの解消
こころの健康セミナー 「こころのスキルアップ ～ストレスとうまくつきあう方法～」	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			
さいたま市の精神保健福祉の普及・啓発活動の一環として講演会を開催し、専門家による講演を行うことで、市民のメンタルヘルスの向上を図る。	区健康づくりの目標		
事業の対象者			単年度事業・継続事業
市内在住、在勤または在学の方			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			
令和元年度については、認知行動療法をもとにしたストレス対処に関する講演会を行い、市民1人ひとりがストレスに柔軟に対処し、心身ともに健康な生活を送ることができるような知識の普及啓発を図った。			
1. 内容 テーマ「こころのスキルアップ～ストレスとうまく付き合う方法」に関する医師による講演と質疑応答			
2. 講師 一般社団法人 認知行動療法研修開発センター理事長 大野 裕 氏(精神科医)			
3. 日時 令和元年9月28日(土) 13時30分～16時10分			
4. 場所 子ども家庭総合センター 多目的ホール			
取組の成果			
申込者130名、参加者105名の方が参加した。アンケートは94名から回収し、回収率は89%であった。アンケートについては、満足度が100%、理解度が98%と高い結果であった。			
課題	今後の方向性		
今後も市民ニーズに合ったテーマの選定と、PRの工夫を続けていく。	同様に継続予定		

事業名	重点目標	6 睡眠と休養の確保、ストレスの解消
産業保健と連携した講演会 「子育て世代のワークライフバランス ～男の家事が社会を救う!～」	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	分野別の目標
事業の目標		
さいたま市における自殺者数は、40歳代までの世代の割合で全国平均よりやや高く、30歳代が増加傾向にあり、働く世代の自殺を防止することが課題である。現代の働く世代の抱えている課題として、仕事と家庭や生活との両立が挙げられる。また、夫が多忙であるために、育児や家事をひとりで抱える女性が産後うつ病を発症することがある。そこで今回、自殺対策推進事業の一環として、子育て世代のワークライフバランスをテーマに産業保健と連携した講演会を実施する。	区健康づくりの目標	
事業の対象者	単年度事業・継続事業	
市内在住、在勤の方	継続事業	
事業を展開する上で協働した課所、機関、団体		
埼玉県産業保健総合支援センター		
取組の内容		
1. 内容	<ul style="list-style-type: none"> ・講演と質疑応答 ・テーマ「子育て世代のワークライフバランス」男の家事が社会を救う! ・産業保健に関する案内 	
2. 講師	東京大学大学院教授 総合文化研究科 国際社会科学専攻 瀬地山 角 氏	
3. 日時	令和元年1月18日(土)午後1時30分～4時	
4. 場所	子ども家庭総合センター 1階 多目的ホール	
5. その他	子連れ参加可能とし、会場内にキッズスペースを設け、保育ボランティアを配置	
		
取組の成果		
参加者は、大人60名、子ども38名であった。ターゲット年齢層が参加しやすいよう、子連れ参加可とし、キッズスペースを設けたところ、20～40代の参加が90%を占めた。アンケート回収率は、58.3%であったが、満足度は97%と高い結果となった。		
課題	今後の方向性	
今回初めて、子どもと一緒に講演を聞くことができるよう子連れ参加可とし、キッズスペースを設けたが、多くの保育ボランティア(5名)が必要となり、スタッフも子どもの見守りを行った。参加者の満足度は高く、このような開催方法も可能であることが分かり、今後の講演会に生かしていきたい。	同様に継続予定	

事業名	重点目標	8 節度ある飲酒と未成年者の飲酒防止																																							
アルコール関連問題等特定相談事業 「アルコール・薬物・ギャンブルなどの 依存に関する個別相談会」	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																																									
アルコール関連問題に加え、薬物、ギャンブル問題へも対象を拡大し、アルコール健康問題等へ早期に対応するため、市民への直接的な支援として、相談日を設け、特定相談を実施する。	区健康づくりの目標																																								
事業の対象者	単年度事業・継続事業																																								
アルコール関連問題、薬物問題、ギャンブル問題等の依存について相談希望のある市民(家族・当事者)	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																																									
依存症専門の相談員(こころの健康センター職員等)による個別相談																																									
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;">  <p>こころの健康センターでは、アルコールや薬物、ギャンブルなどの依存に関する問題について、ご本人やご家族からの相談をお受けしております。</p> <p>「いつも飲みすぎて問題になってしまう… お酒の量を減らしたいけど、どうしたらいいのかわからない 薬物やギャンブルをやめたいけど、どうしたらいいのかわからない…」</p> <p>「本人に飲酒を控えるように言ってもやめられず、いつも口論になってしまう…どう対応したらいいの？」</p> <ul style="list-style-type: none"> 飲みすぎて身体が心配… 家族がギャンブルで借金をした… 家族に薬物問題がある <p>このようなお悩みがある場合は、お一人でかかえこまず、ご相談ください！依存症専門相談員がお話を伺います。</p> <p>※申込み方法、日程などは裏面をご覧ください。</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>アルコール・薬物・ギャンブルなどの依存に関する個別相談会</p> <table border="1" data-bbox="869 1153 1316 1366"> <thead> <tr> <th>回数</th> <th>開催日</th> <th>開催時間</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>第1回</td><td>2019年4月18日(木)</td><td>2019年4月3日(木)午前9時～</td></tr> <tr><td>第2回</td><td>2019年5月9日(木)</td><td></td></tr> <tr><td>第3回</td><td>2019年6月6日(木)</td><td>2019年5月7日(火)午前9時～</td></tr> <tr><td>第4回</td><td>2019年7月4日(木)</td><td></td></tr> <tr><td>第5回</td><td>2019年8月1日(木)</td><td>2019年7月3日(水)午前9時～</td></tr> <tr><td>第6回</td><td>2019年8月9日(木)</td><td></td></tr> <tr><td>第7回</td><td>2019年10月3日(木)</td><td>2019年9月3日(火)午前9時～</td></tr> <tr><td>第8回</td><td>2019年11月7日(木)</td><td></td></tr> <tr><td>第9回</td><td>2019年12月5日(木)</td><td>2019年11月6日(水)午前9時～</td></tr> <tr><td>第10回</td><td>2020年1月9日(木)</td><td></td></tr> <tr><td>第11回</td><td>2020年2月6日(木)</td><td>2020年1月8日(水)午前9時～</td></tr> <tr><td>第12回</td><td>2020年3月5日(木)</td><td></td></tr> </tbody> </table> <p>※ 予約制となりますので、事前にお申込みください。 ※ 定員に限りがございます。 ※ 9:00～17:00の受付の時間で、50分程度の相談時間となります。 ※ 日程等が変更になる場合がありますのでご了承ください。</p> <p>対象：さいたま市在住、在勤で、アルコールや薬物、ギャンブルなどの依存に関する問題を抱えているご本人やご家族、その支援者</p> <p>定員：各回10名様</p> <p>会場：さいたま市子ども家庭総合センター「あいばれっと」4階</p> <p>申込み方法：電話にてこころの健康センターへ（平日9時～17時） （お申し込み時にご相談の概要をお伺いします）</p> <p>お問い合わせ さいたま市こころの健康センター 〒330-0071 さいたま市浦和区上木崎4-4-10 さいたま市子ども家庭総合センター「あいばれっと」 TEL048-782-548 FAX048-711-8907 E-Mail kokoro-no-kenko@city.saitama.lg.jp</p> <p>上記の日程以外でも、ご相談をお受けしておりますので、お気軽にご連絡ください!!</p> </div> </div>			回数	開催日	開催時間	第1回	2019年4月18日(木)	2019年4月3日(木)午前9時～	第2回	2019年5月9日(木)		第3回	2019年6月6日(木)	2019年5月7日(火)午前9時～	第4回	2019年7月4日(木)		第5回	2019年8月1日(木)	2019年7月3日(水)午前9時～	第6回	2019年8月9日(木)		第7回	2019年10月3日(木)	2019年9月3日(火)午前9時～	第8回	2019年11月7日(木)		第9回	2019年12月5日(木)	2019年11月6日(水)午前9時～	第10回	2020年1月9日(木)		第11回	2020年2月6日(木)	2020年1月8日(水)午前9時～	第12回	2020年3月5日(木)	
回数	開催日	開催時間																																							
第1回	2019年4月18日(木)	2019年4月3日(木)午前9時～																																							
第2回	2019年5月9日(木)																																								
第3回	2019年6月6日(木)	2019年5月7日(火)午前9時～																																							
第4回	2019年7月4日(木)																																								
第5回	2019年8月1日(木)	2019年7月3日(水)午前9時～																																							
第6回	2019年8月9日(木)																																								
第7回	2019年10月3日(木)	2019年9月3日(火)午前9時～																																							
第8回	2019年11月7日(木)																																								
第9回	2019年12月5日(木)	2019年11月6日(水)午前9時～																																							
第10回	2020年1月9日(木)																																								
第11回	2020年2月6日(木)	2020年1月8日(水)午前9時～																																							
第12回	2020年3月5日(木)																																								
取組の成果																																									
今年度から専門相談員を2名に増員し、相談枠の拡充を図ったこともあり、昨年度より多くの相談に対応することができた。																																									
課題	今後の方向性																																								
ギャンブル依存やゲーム依存等、幅広い依存対象の相談が増えている。	<ul style="list-style-type: none"> 継続して実施する。 周知の方法について、多くの市民に周知できるよう検討していく 依存対象が多様化していることから、幅広い相談に対応できるよう、職員のスキルアップを図っていく。 																																								

事業名	重点目標	2 循環器疾患・糖尿病の予防と早期発見・早期治療の推進
生活習慣病重症化予防対策事業	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		
糖尿病が重症化するリスクの高い未受診者・受診中断者が医療に結びつくとともに、糖尿病性腎症で通院する患者のうち、重症化するリスクの高い者(以下、「ハイリスク者」という)が保健指導を受け、人工透析への移行を防止すべく生活習慣を見直すことができる。	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	
さいたま市国保加入者の内、①・②に該当する者 ①受診勧奨:糖尿病の未受診者・受診中断者②保健指導:糖尿病性腎症ステージ2~4期	継続事業	
事業を展開する上で協働した課所、機関、団体		
埼玉県、埼玉県医師会、埼玉県国民健康保険団体連合会、さいたま市4医師会、さいたま市内60協力医療機関、各区保健センター		
取組の内容		
<p>(1) 未受診者、受診中断者への受診勧奨 特定健康診査等の結果より糖尿病の疑いがあるが、医療機関を受診していない未受診者と、診療報酬明細書(レセプト)をもとに、糖尿病に係る医療機関の受診を中断していると思われる受診中断者に対して、個別に1回目の受診勧奨通知書を送付する。また、結果値が悪い者には、電話で強めの受診勧奨を行う。1回目の勧奨から3か月以内に、受診をしていない者に対し、2回目の受診勧奨(電話勧奨)を行う。また、その後も受診していない者に対して、3回目の受診勧奨(文書勧奨と電話勧奨)を行う。</p> <p>(2) ハイリスク者への生活指導 糖尿病性腎症の病期が第2期、第3期及び第4期とハイリスクだと思われる者を抽出する。かかりつけ医による対象者の選定後、本人からの同意を得た者に対し、4回^{※1}または6回程度^{※2}、複数回の電話・面談での生活指導を実施する。</p> <p>※1…糖尿病性腎症病期第2期の対象者 ※2…糖尿病性腎症病期第3期及び第4期の対象者</p>		
取組の成果		
<p>(1)未受診、受診中断者の受診勧奨:1回目:未受診者552人、治療中断者142人に文書勧奨実施し、そのうち未受診者505人、治療中断者128人に電話勧奨を実施した。2回目:勧奨後3か月以内に、1回目勧奨後の未受診者294人、治療中断者65人に電話勧奨を実施した。3回目の勧奨は、1月以降に予定している。</p> <p>(2)ハイリスク者:市で抽出した対象者885名のうち、60協力医療機関のかかりつけ医に対象者の推薦を依頼し、推薦された436名に通知を送付。うち、同意のとれた107人(昨年度96人)に対し生活指導を実施中。</p>		
課題	今後の方向性	
保健指導参加者は高齢者が多く、生活習慣改善のための保健指導が難しい。糖尿病性腎症発症前の若い世代からの取組が重要となる。	令和2年度も本事業を引き続き実施する。糖尿病性腎症発症前の若い世代からの生活改善が必要であり、健診や特定保健指導につなげていく必要がある。また、糖尿病や合併症に対する知識の普及・啓発が必要である。本事業の候補者数を増やすため、来年度は対象者の選定方式の変更を行い、新規協力医療機関を大幅に増やして実施する方向で医師会・医療機関との調整を行っている。	

事業名	重点目標	2 循環器疾患・糖尿病の予防と早期発見・早期治療の推進
のびのび健診早期受診キャンペーン	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		
さいたま市国民健康保険加入者が特定健康診査を受診し、生活習慣病予防に努めることができる。	区健康づくりの目標	
事業の対象者	単年度事業・継続事業	
40～74歳のさいたま市国民健康保険加入者	継続事業	
事業を展開する上で協働した課所、機関、団体		
浦和レッドダイヤモンドズ、ロイヤルパインズホテル浦和、大塚製薬、大宮アルディージャ、埼玉東部ヤクルト販売、埼玉ヤクルト販売、大正製薬、タニタ、ホテルラフレさいたま、六日町山の家、明治アイスクリーム販売、さいたま市大宮盆栽美術館		
取組の内容		
<p>●特典1 特定健診早期受診キャンペーン 2019年4月27日～8月末までの早期受診者に対し、抽選で宿泊券やスポーツ観戦チケットなどの企業の協賛品をプレゼントし、比較的受診率が低い早期の時期の受診率の向上を目指す。</p> <p>●特典2 初めての受診者に対するキャンペーン 2019年度特定健診を初めて受診した方に特定保健用食品などの企業の協賛品をプレゼントすることで、更なる生活習慣の改善に努めていただき、継続受診を目指す。</p> 		
取組の成果		
<ul style="list-style-type: none"> 平成30年度の早期受診者は23,175人、受診者割合で見ると34.2%となり、平成29年度と比較して0.4ポイントの低下となった。 平成30年度の早期受診期間中の受診割合は前年度同期間よりもやや減少している。若年層の受診割合も平成26年度以降低下している。 平成30年度の特定健康診査受診率は、キャンペーン開始前である平成25年度と比較すると上昇している。(受診率:平成25年度34.2%、平成26年度35.1%、平成27年度36.5%、平成28年度36.5%、平成29年度37.1%、平成30年度36.9%) 		
課題	今後の方向性	
早期受診期間の受診率の増加や若年層の受診者数の増加を目標に掲げているが、ともに伸び悩んでいる状況である。また、プレゼントを送付しても対象者の希望に沿わず、アンケートで苦情のコメントが記載されていることも多い。企業折衝、賞品の発送手配等にも手間がかかり、事業再考の時期と考える。	本事業の今後の実施について見直していく方向。	


事業名	重点目標	2 循環器疾患・糖尿病の予防と早期発見・早期治療の推進 分野別の目標
生活習慣病予防普及啓発事業 (浦和区健康まつりでの取組)	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	
浦和区健康まつり来場者が生活習慣病に係る講演に参加し、生活習慣病予防に努めることができる。	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	
浦和区健康まつり参加者	継続事業	
事業を展開する上で協働した課所、機関、団体		
日本赤十字社さいたま赤十字病院、浦和区保健センター、NPO法人Arts&Healthさいたま		
取組の内容		
<ul style="list-style-type: none"> ●令和元年11月3日(日)浦和区健康まつりにおいて国民健康保険課のブースを出展し、医師による生活習慣病の予防をテーマとした約30分の講話(3回)、作業療法士によるストレッチ指導(3回)を実施した。 ●参加者に対し、のびのび健診についてのアンケートを実施した。 		
<div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>		
取組の成果		
<p>医師の講座に合計107名、ストレッチ指導に合計133名が参加し合計240名となり、昨年度より参加者は増加した。参加者は、熱心に聴講しており、ストレッチ指導とともに減塩・生活習慣病予防・運動の必要性を理解できたと考えられる。アンケートは回収率が59.6%、「のびのび健診が無料で受診できることを知っているか」という設問については53.1%が「知っている」と回答した。また「本年度の健診を受診したか」という設問には30.9%が「受診した」とし、「受診していない」は24.8%だった。</p>		
課題	今後の方向性	
健康まつり参加者は、高齢者の参加が多い。若年層への啓発が課題であるが、参加者の大多数を占める高齢者に興味を持ってもらえるような講演内容、啓発の工夫が必要となる。	令和2年度も本事業を引き続き実施する。協働しているさいたま赤十字病院の医師等と話し合いを踏まえて、より参加しやすい講座、啓発の工夫に努める。	

事業名	重点目標	2 循環器疾患・糖尿病の予防と早期発見・早期治療の推進
生活習慣病予防普及事業 (世界腎臓デーinさいたま中央)	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		
来場者が、各ブースを体験しながらCKD(慢性腎臓病)の予防に努めることができる。	区健康づくりの目標	
事業の対象者	単年度事業・継続事業	
イオンモール与野来場者(主にさいたま市民)	継続事業	
事業を展開する上で協働した課所、機関、団体		
さいたま市与野医師会、日本赤十字社さいたま赤十字病院、さいたま市中央区役所保健センター、さいたま市中央消防署、さいたま市中央区北部圏域地域包括支援センターナーシングヴィラ与野、中外製薬株式会社、協和発酵キリン株式会社、キッセイ薬品工業株式会社、鳥居薬品株式会社、イオンリテール株式会社イオンモール与野、日本慢性腎臓病対策協議会		
取組の内容		
●平成31年3月2日(土)イオンモール与野において、慢性腎臓病(CKD)に関して、医師から「慢性腎臓病(CKD)ってどんな病気?」というタイトルで、管理栄養士からは「腎臓を守る食生活を考えよう」というタイトルで講演を行った。体験型イベントコーナーでは応急手当の講習と、医師による健康相談も行われた。国民健康保険課・中央区役所保健センターブースでは、呼気COモニターによる呼気一酸化炭素濃度測定(参加者84名)やストレスチェック(参加者90名)を行い、禁煙とがん予防・CKD予防の啓発に取り組んだ。		
		
取組の成果		
平成30年度は医師の講演を聞いた人に配布される参加証を持って、各ブースの検査や体験コーナーに参加する仕組みになっていたが、国民健康保険課のブースは人が途切れることなく並んでいた。喫煙者の肺モデルや掲示物を、啓発品を取るついでに見ていく来場者も多かった。呼気COモニターの体験者は、喫煙者が1名のみだったが、ストレスチェックと組み合わせ実施していると、非喫煙者であっても、ほぼ全員がCOモニターの体験を希望した。		
課題	今後の方向性	
当該ブースのイベント参加者は、高齢者が多く、CKDの予防についてターゲットとなる年齢層に多く来てもらっている一方、40代の若年層の家族連れは素通りしてしまうため、その年齢層にも興味を持ってもらえる啓発内容を検討する必要がある。	関係各課や関係機関等と話し合いを踏まえ、若年層の参加を促すことのできる取組を実施する。また若年層に限らず、CKD(慢性腎臓病)及び生活習慣病の重症化予防は重要な課題であるため、引き続き予防啓発に取り組む。	


事業名	重点目標	5 積極的な身体活動と運動習慣の形成
シルバーポイント(長寿応援ポイント)事業	II 地域の環境や社会資源を活用した健康づくり	分野別の目標
事業の目標		
新規登録者数4,800人		
	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	
さいたま市内に住所を有する65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		
なし		
取組の内容		
新規登録者数4,800人を達成するため以下のPRを実施		
<ul style="list-style-type: none"> 自治会回覧板の活用 介護保険被保険者証、後期高齢者医療保険者証の発送時にチラシの同封 区民まつりでのチラシの配布 など 		
<div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>		
取組の成果		
令和元年10月31日時点で新規登録者数3,316人		
課題	今後の方向性	
登録者を増加させるための新たなPR方法が枯渇してきた。	より多くの高齢者が本事業に参加していただけるよう引き続きPRを実施していきます。	

事業名	重点目標	5 積極的な身体活動と運動習慣の形成
すこやか運動教室	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
事業の目標		分野別の目標
高齢者の健康維持・増進、運動の習慣化を図り、生きがいを持し、自立した生活を営むことができるように支援します。		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	
概ね65歳以上で比較的健康な高齢者	継続事業	
事業を展開する上で協働した課所、機関、団体		
地域運動支援員、教室運営委託事業者、各区高齢介護課		
取組の内容		
<p>1. すこやか運動教室 運動器具(すこやか遊具)が設置されている、市内33か所の公園や小学校等において、事業者が講師を務める運動教室やボランティアの地域運動支援員による運動や体操などの自主活動を行っています。</p> <p>西区:プラザ中央公園、滝沼川第2遊水地、植水公民館 北区:領家中央公園、稲荷第二公園、本郷第六公園 大宮区:大平公園、寿能公園、山丸公園 見沼区:東大宮中央公園、青葉南公園、観音寺下公園 中央区:与野公園、与野中央公園、大戸公園、八王子公園 桜区:新開小学校、田島氷川公園、千貫樋水郷公園 浦和区:調公園、針ヶ谷小学校、鹿島台公園 南区:谷田小学校、浦和競馬場、神明丸公園 緑区:三室シルバーワークプラザ、東浦和中央公園、美園臨時グラウンド、尚和園、松芝公園 岩槻区:槻寿苑、岩槻文化公園、慈恩寺親水公園</p> <p>2. 地域運動支援員派遣事業 高齢者の健康づくりや介護予防のため、自治会や老人クラブ等の依頼に応じて、ボランティアの地域運動支援員を派遣し、運動や体操の指導を行っています。</p>		
取組の成果		
<p>すこやか遊具が設置されている市内33か所の公園や小学校等にて、事業者による教室や地域運動支援員による自主活動を定期的に開催することで、体力の向上が期待できる。 また自ら日常的に公園等に通うことで、高齢者自身にとって身体を動かす習慣化にもつながることから、地域の仲間との交流も兼ねた通いの場として、介護予防につながる取組となっている。</p>		
課題	今後の方向性	
専門知識を有する委託事業者による教室運営を継続する一方、ボランティアの地域運動支援員による住民が主体となった自主的な教室の運営を展開していく必要がある。	高齢者の運動習慣の定着を図るため、引き続き地域運動支援員の養成及びフォローアップを行い、地域における自主的な活動を推進していきます。	



事業名	重点目標	分野別の目標 2 循環器疾患・糖尿病の予防と早期発見・早期治療の推進 4 1日3食バランスのとれた食生活の推進 5 積極的な身体活動と運動習慣の形成
ますます元気教室	Ⅱ 地域の環境や社会資源を活用した健康づくり	
事業の目標		
高齢者が自立した生活機能を維持し、できる限り要介護状態等にならないように、各種体操や簡単な運動・栄養改善・口腔ケア、認知症予防等の講習を行い、高齢期の生活全般にわたる必要な知識を習得するとともに、自主グループ化を目指します。さらに介護予防活動を継続し、社会参加につながるよう支援します。	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	
市内在住の65歳以上で教室に関心のある方	継続事業	
事業を展開する上で協働した課所、機関、団体		
教室運営委託事業者、域包括支援センター(シニアサポートセンター)、各区高齢介護課		
取組の内容		
市内59公民館などを会場とし、介護予防に効果のある、おもりを使った「いきいき百歳体操」の運動方法学ぶとともに、ロコモ予防、フレイル予防、認知症予防など幅広く、介護予防の知識を学ぶ教室を開催しています。また、教室終了後は、「いきいき百歳体操」を高齢者が身近な場所で自ら継続して行う自主グループ活動を推進しています。		
		
取組の成果		
アンケートでは、「とても満足」、「満足」との回答や、いきいき百歳体操の体験が役に立ったとの回答が多いことから、概ね好評をいただいていると考えています。また、教室終了後に、いきいき百歳体操のボランティア活動に興味を持ち、いきいき百歳体操の自主グループ支援を行う「いきいきサポーター」の養成講座を受講する方が多くいることから、一定の成果が上がっていると考えています。		
課題	今後の方向性	
地域の状況により、定員に満たない教室もあること、全体として、参加者数が減少傾向にあることが課題と考えています。	教室の周知を図るとともに、公民館のほか、住民がより集まりやすい会場での開催を拡充するなどの取組を進めていきます。	

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
健口教室・健口づくり交流会	Ⅱ 地域の環境や社会資源を活用した健康づくり		4 1日3食バランスのとれた食生活の推進
事業の目標			
高齢者の口腔機能向上のための接触・嚥下機能と栄養に係る介護予防に資するプログラムを実施し、自立支援を図ります。さらに、公園や参加者同士の学び合いの機会となる「健口」に関する交流会を開催します。	区健康づくりの目標		
事業の対象者	単年度事業・継続事業		
市内在住の65歳以上の方で教室に関心のある方	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、埼玉県歯科衛生士会、埼玉県栄養士会、各区高齢介護課			
取組の内容			
<p>・健口教室:4日間1コースとし、1回120分程度、10区それぞれ、2コース実施。歯周病と全身の病気との関係、口腔ケアの必要性、咀嚼力と認知症の関係、「食べること」の意義、低栄養状態と関連した課題とその解決法、バランスの良い食事の摂り方、食材選び及び調理法の工夫等に関する講義・演習を行います。</p> <p>・健口づくり交流会:健口教室終了後に、歯科医師、管栄養士による高齢者向けのフレイル予防と口腔機能向上をテーマにした講演を行い、さらに「健口」をテーマに参加者と歯科医師、歯科衛生士、管理栄養士との意見交換を行います。</p>			
			
取組の成果			
<p>・健口教室:アンケートでは、「お口のことや食事のことが大切だと改めて感じた。」等の意見をいただくなど、口腔ケアや栄養の知識を学び、自宅でも実践いただくことで、介護予防の取組に一定程度効果があったものと考えます。</p> <p>・健口づくり交流会:10区合同にて講演とグループワークを実施し、アンケートでは、「グループワークで、ほかの人もいろいろな悩みを抱えていることが分かった、歯科医師、栄養士、歯科衛生士から身近な生の声を聞いて参考になった」などの意見をいただき、1回目の交流会では満足度が95%となるなど、成果があったと考えます。</p>			
課題	今後の方向性		
健口教室については、地域により、定員に満たない教室もあったため、教室の周知とあわせて、より多くの住民が集まりやすい会場での開催を検討するなどの工夫が必要です。また、歯科と栄養の内容を一体的に伝えていけるよう教室内容を見直す必要があります。	歯科衛生士と栄養士が連携して、講義を行うことで、参加者が口腔と栄養の内容を一体的に学ぶことができる内容を検討していきます。		

事業名	重点目標	1 がんの予防と早期発見の推進
がん検診未受診者受診勧奨	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 ・受診勧奨により、がんについての知識の普及啓発を図るとともに、がん検診をより多くの方に受診してもらい、がんの早期発見を図る。	区健康づくりの目標	
事業の対象者	単年度事業・継続事業	
①乳がん検診:41～60歳の女性のうち、過去不定期に受診している方。 ②子宮頸がん検診:21～39歳の女性のうち、過去不定期に受診している方。 ③大腸がん検診:41～60歳で、過去不定期に受診している方。 ④40歳の方で、胃・肺・大腸・乳がん検診のいずれも受診歴が無い方。 ※年齢はいずれも令和2年3月31日時点	継続事業	
事業を展開する上で協働した課所、機関、団体		
国立がん研究センター		
取組の内容		
<p>●令和元年度における5がん検診(胃がん・肺がん・大腸がん・乳がん・子宮がん検診)の未受診者に対し、対象者別に3種類の受診勧奨はがきを10月上旬に送付</p> <p>①乳がん検診受診勧奨はがき (国立がん研究センター資料提供)</p> <p>②子宮頸がん検診受診勧奨はがき (国立がん研究センター資料提供)</p> <p>③大腸がん検診受診勧奨はがき (国立がん研究センター資料提供)</p> <p>④40歳対象者用(検診対象初年度者用)受診勧奨はがき</p> 		
取組の成果		
<p>令和元年度がん検診等の検診実施期間は令和2年3月14日までとなっており、最終的な受診者数が確定していないため、取組の成果については令和2年度中に調査する予定である。</p> <p>なお、平成30年度の乳がん・子宮がん検診については、平成29年度と比較し受診者数は増加したが、受診率は乳がんは2.2ポイント、子宮がんは1.5ポイント低下した。大腸がん検診についても、受診者数は増加したが受診率は0.5ポイント低下した。</p>		
課題	今後の方向性	
各がん検診について、全体的に受診者数は増加したものの、受診率は低下した。今後もより多くの方に受診してもらおうよう、受診勧奨を工夫していく必要がある。	引き続き受診率の向上につながる勧奨(主に個別勧奨)を行っていく。	

事業名	重点目標	分野別の目標	3 生涯を通じた歯と口腔の健康の維持・向上
公民館介護予防事業	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
事業の目標			6 睡眠と休養の確保、ストレスの解消
いきいき長寿推進課及び各区の高齢介護課、公民館が連携し、高齢者向け介護予防普及啓発事業を展開する。	区健康づくりの目標		
事業の対象者	単年度事業・継続事業		
65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			
各区の高齢介護課、いきいき長寿推進課			
取組の内容			
<p>本市の地域的課題の一つである高齢者支援に対応する事業を行い、もって市民の教養の向上、健康の増進等に寄与することを目的として、「介護予防・日常生活支援総合事業(新しい総合事業)」の一環である「介護予防普及啓発事業」に関する教室を、区高齢介護課、いきいき長寿推進課及び各公民館による主催並びに生涯学習総合センターの協力により、開催します。</p> <p>1 生きがい健康づくり教室 介護保険制度、防犯、防災、健康などさまざまなテーマを、講座、ワークショップ、体験学習、世代間交流など公民館で従来実施してきた介護予防教室の形式で学び、高齢者の生きがいづくり、健康づくりを目的とした教室を実施しています。</p> <p>2 ますます元気教室 各種体操や簡単な運動・栄養改善・口腔ケア、認知症予防等、高齢期の生活全般にわたる必要な知識を複合的なテーマで学び、自主グループ化を目指し、介護予防活動を継続できるよう支援することで、高齢者が自立した生活機能を維持し要介護状態等になることをできる限り防止することを目的とした教室を実施しています。</p>			
取組の成果			
<p>平成30年度実績</p> <p>生きがい健康づくり教室 参加者数(実人数) 11,967人</p> <p>ますます元気教室 参加者数(実人数) 3,133人</p>			
課題	今後の方向性		
男性の参加が少ない	<p>○男性も参加したくなるようなカリキュラムを検討する。</p> <p>○参加者の安全面に配慮しながら講座を運営していく。</p>		

事業名	重点目標	3 生涯を通じた歯と口腔の健康の維持・向上
8020歯の健康教室	I 若い世代から、健康づくりを意識した生活スタイルの獲得	
事業の目標		
・正しい歯のみがき方を身に付けさせる ・歯・口の健康に関する意識の啓発を図る	区健康づくりの目標	
事業の対象者		単年度事業・継続事業
市立全小学校の第1・2・3学年の児童と保護者		継続事業
事業を展開する上で協働した課所、機関、団体		
さいたま市歯科医師会、埼玉県歯科衛生士会		
取組の内容		
小学校第1・2・3学年の児童を対象とした歯科衛生士による歯みがき指導と、保護者を対象とした学校歯科医による講話を実施するものである。		
<div style="display: flex;"> <div style="flex: 1;"> <p>●歯みがき指導</p> <ul style="list-style-type: none"> ・小学校第1・2・3学年の児童を対象に、学年単位で指導を行う。 ・スクリーンに映る絵や写真、動画のスライドを使用して、口や歯のはたらきや大切さを学ぶ。 ・大きな歯の模型や歯ブラシを使用し、歯ブラシの持ち方・動かし方、みがきやすい歯ブラシについて学ぶ。 ・歯みがき体操の音楽に合わせ、みがき残しのないように歯をみがく。 ・児童の後ろでは、保護者もこの歯みがき指導を見学し、親子で正しい歯のみがき方を学ぶ。 <p>●講話</p> <ul style="list-style-type: none"> ・保護者を対象に、スライドや冊子等を使用し、児童の歯・口の健康について講話を行う。 ・各学校の実態や保護者の要望に合わせ、むし歯や歯周病、不正咬合、食育などの内容で学ぶ。 </div> <div style="flex: 1;">   </div> </div>		
取組の成果		
本事業を受けた児童からは「歯みがき博士のおかげで歯ブラシの持ち方やみがき方が分かってよかった。弟にも教えてあげようと思います。」「これからは、つまさき、かかと、わきを使い丁寧にみがきます」、保護者からは「奥歯のみがき方に不安があったので、つっこみみがきは子どもにも分かりやすく力を入れてみがけるので良いと思います。子どもと一緒に楽しく歯みがきをしたいと思います。」「歯ブラシの背にキズがあると、歯ブラシを噛んでいるサインだと知り、子どもにも声をかけたいと思った。」などの感想から、自分自身の歯・口の健康に対する意識の高まりや、正しい歯のみがき方を学ぶことができたという成果を確認することができた。		
課題	今後の方向性	
よりスムーズな運営をするため、児童の持ち物や学校の準備等、実態、形態について見直しを行う必要がある。	さいたま市歯科医師会、埼玉県歯科衛生士会と連携を図りながら、継続して事業を進めていく。	