



事業名	重点目標	分野別の目標	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	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。	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(19団体)、NPO法人埼玉県レクリエーション協会、大宮体育館((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"> <li>・インディアカ協会</li> <li>・ウオーラリー協会</li> <li>・ソフトバレーボール</li> <li>・家庭婦人バレーボール愛好会</li> <li>・親子体操協会</li> <li>・サイクリング</li> <li>・さいたま市3B体操同好会</li> <li>・ターゲットバードゴルフ協会</li> <li>・日本民踊連盟</li> <li>・レクリエーション指導者協議会</li> <li>・フォークダンス連絡協議会</li> <li>・グラウンド・ゴルフ協会</li> <li>・ミニテニス連盟</li> <li>・ビーチボール協会</li> <li>・社交ダンス連盟</li> <li>・ペタンク連盟</li> <li>・スポーツ吹矢協会</li> <li>・埼玉県ディスコン協会さいたま支部</li> <li>・ファミリーバドミントン協会</li> </ul>			
取組の成果			
年齢を問わず気軽に取り組むことができる運動があることや、レクリエーションの楽しさを市民に普及啓発することができた。			
課題	今後の方向性		
市民に対する周知方法に限りがある。	広報活動の充実を図る。 市民がより多くのレクリエーションを体験し、運動を継続するきっかけとなるようにする。		

## 平成27年度 ヘルスプラン21(第2次)に関する事業の取組事例(こころの健康センター)

事業名	重点目標	分野別の目標	8 節度ある飲酒と未成年者の飲酒防止
HAPPY プログラム	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			
・アルコール問題を抱える市民に対し、適正飲酒の観点から節酒プログラムを実施し、早期支援を図る。	区健康づくりの目標		
事業の対象者			単年度事業・継続事業
アルコールの問題を抱える方。			継続事業
事業を展開する上で協働した課所、機関、団体			
取組の内容			
テキストを用いた節酒のための個別プログラムを実施(3回面接/3か月) 内容:心理教育を目的としたスライド視聴、飲酒日記記録 <b>【プログラム】</b> 第1回 1)飲酒量の確認 2)スクリーニングテスト「AUDIT」の実施 3)飲酒効用と害の理解 4)目標設定 5)飲酒日記導入 第2回 1)飲酒日記4週間の振り返り 2)目標の見直し 3)大量飲酒の危険状況確認 4)危険状況への対処法 5)教育スライド視聴 第3回 1)飲酒量が減った効果について 2)飲酒量が増える危険な状況とその対処法について 3)今後の飲酒目標確認 4)教育スライド視聴			
取組の成果			
平成27年度は5名の対象者にプログラムを実施。2名がプログラムを終了し、2名が実施中。1名は中断。終了した2名は飲酒量を減らすことができている。			
課題	今後の方向性		
・市民が、生活習慣病に関する相談と併せて節酒に関する相談もできるよう、健康に関する分野に従事する職員へのプログラムの普及。	個別プログラムの実施と、適切な飲酒に関する市民への普及啓発を継続する。保健分野に従事する職員へのプログラムの普及を図っていく。		

事業名	重点目標	8 節度ある飲酒と未成年者の飲酒防止
こころの健康セミナー	I 若い世代から、健康づくりを意識した生活スタイルの獲得	分野別の目標
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、専門家による講演を行い、市民のメンタルヘルスの向上を目指す。	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、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		
平成27年度はお酒と健康について講演会を開催。市民に対してお酒との付き合い方について、アルコール依存症についての講演と、アルコール依存症から回復した方による体験談を歌などのパフォーマンスを取り入れ、適正飲酒の普及啓発をはかった。		
テーマ『あなたと「お酒のちょうとイイ関係」ドクターと体験者パフォーマーからのメッセージ』		
<p>第1部 講演 赤城高原ホスピタル 副院長 医師 村山昌暢氏</p>		
<p>第2部 体験者パフォーマーのパフォーマンス こわれ者の祭典代表(アルコール依存症回復者) 月乃 光司氏</p>		
<p>*適正飲酒ほか、メンタルヘルスに関するパンフレット(こころのホームルーム)等を設置し、配布。</p>		
取組の成果		
講演会には66人が参加。アンケート回収49人のうち、各内容について「よかった」という項目に○をつけた方は43人(88%)、「スクリーニングテストで自分の現状が認識できた。飲酒の適量を再認識した。」「具体的な体験が聞けてよかった。」等の感想が聞かれた。		
課題	今後の方向性	
参加人数が少ない。市民の関心やニーズに合わせたテーマの選定やPRの工夫が必要。	市民の関心、ニーズに合わせたテーマを選び、開催を継続する。	

事業名	重点目標	分野別の目標	5 積極的な身体活動と運動習慣の形成
うんどう教室	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			
高齢者の健康維持・促進、運動の習慣化を図り、生きがいを保持し、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歳以上の元気な高齢者			継続事業
事業を展開する上で協働した課所、機関、団体			
各区高齢介護課、いきいき長寿推進課、うんどう遊園地域指導員、運動専門指導員			
取組の内容			
<p>1. うんどう教室 うんどう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、うんどう遊園地域指導員や運動専門指導員による教室を開催しています。</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. うんどう遊園地域指導員派遣事業 高齢者の運動習慣化のため、自治会や老人クラブ等の要請に応じ、うんどう遊園地域指導員を派遣しています。</p>			
取組の成果			
<p>平成26年度実績                  うんどう教室 実施回数 520回／参加者数 8,001人                  うんどう遊園地域指導員派遣事業 実施回数 1409回／参加者数 24,653人</p>			
課題	今後の方向性		
うんどう遊園地域指導員の派遣依頼が増加し、負担が大きくなってきている。	高齢者の運動習慣化を図るため、今後もうんどう遊園地域指導員を養成して充実に努め事業を継続していきます。		

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				
口腔機能向上教室 (二次予防事業)	Ⅱ 地域の環境や社会資源を活用した健康づくり						
事業の目標							
高齢者が、口腔機能の低下により要支援・要介護認定状態に陥らないように支援します。	区健康づくりの目標						
事業の対象者			単年度事業・継続事業				
基本チェックリストの実施により、二次予防事業対象者となった高齢者			継続事業				
事業を展開する上で協働した課所、機関、団体							
各区高齢介護課、いきいき長寿推進課、地域包括支援センター(シニアサポートセンター)、埼玉県歯科衛生士会							
取組の内容							
<p>基本チェックリストの実施により、二次予防事業対象者として口腔機能の向上の項目に該当した高齢者について、お口の体操や口腔ケアを実施する教室を案内します。教室は1コース4回を年に2～3回実施します。</p> <p>趣旨</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・口腔機能向上の必要性についての教育 食べ物をおいしく食べる、楽しく話をする、よく笑うなどの基になる口腔機能を維持・向上させる必要があることを説明しています。</li> <li>・口腔清掃の自立支援 日常的な口腔清掃の意義と必要性について分かりやすく説明し、動機づけや習慣づけを行います。</li> <li>・摂食・嚥下機能等の向上支援 セルフケアとして日常生活の場で継続的に食事内容の工夫やお口の体操等実施できるようにしています。</li> </ul>							
取組の成果							
<p>平成26年度実績</p> <table border="0"> <tr> <td>実施数</td> <td>26コース</td> </tr> <tr> <td>参加延べ人数</td> <td>289人</td> </tr> </table>				実施数	26コース	参加延べ人数	289人
実施数	26コース						
参加延べ人数	289人						
課題	今後の方向性						
比較的、男性の参加が少ない。	平成28年度までは対象となる高齢者に積極的に参加してもらえるように周知していきます。平成29年4月からは新しい事業へ移行する予定です。						


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
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		
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)が生活指導を受け、人工透析への移行が防止される。	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
①受診勧奨:糖尿病の未受診者・受診中断者②生活指導: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、埼玉県国民健康保険団体連合会、さいたま市4医師会、保健センター、委託業者(NTTデータ)			
取組の内容			
<p>(1) 未受診者、受診中断者への受診勧奨 未受診者(※1)や受診中断者(※2)に対して、市が個別に受診勧奨通知書を送付する。また、結果値が悪い方には強めの受診勧奨(電話勧奨、訪問勧奨)を行う。</p> <p>※1 ① 空腹時血糖126mg/dl(随時血糖200mg/dl)以上 又は HbA1c(NGSP)6.5%以上 ② eGFRが基準値(60ml/分/1.73m<sup>2</sup>)未満 ③ 尿蛋白2+以上あるいはeGFR30ml/分/1.73m<sup>2</sup>未満 特定健診にて上記結果を抽出しレセプトデータより医療機関の受診記録がない者</p> <p>※2 上記検査値にて、通院中の患者で、レセプトデータより最終の受診日から6か月以上経過しても受診した記録がない者</p> <p>(2) ハイリスク者への生活指導 市が糖尿病性腎症の病期が第2期、第3期及び第4期と思われるものを抽出し、委託業者による生活指導を実施する。</p>			
取組の成果			
<p>上記(1)未受診、受診中断者の受診勧奨:対象者数1,342人のうち207人(21.1%)が受診勧奨がきっかけで受診につながったと思われる</p> <p>(2)ハイリスク者:市内選定20医療機関で実施、通知送付数143人、同意者64人、初回面接実施者数52人</p>			
課題	今後の方向性		
現在、20の選定医療機関のみでハイリスク者(生活指導)の対象者を抽出しているため、対象者が少ない。	平成28年度にハイリスク者(生活指導)の対象者を増やす方向で準備中。		




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	分野別の目標
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。	区の健康づくりの目標	
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		
大宮アルディージャ、埼玉ブロンコス、みなみやま観光、六日町山の家運営企業体、クリーン工房・さいたま管理システム企業体、埼玉東部ヤクルト販売、埼玉ヤクルト販売、大塚製薬、大正製薬、浦和レッズ、株式会社タニタヘルスリンク、キリンビバレッジ、明治アイスクリーム販売株式会社、市民総務課、スポーツ振興課		
取組の内容		
<p>●第1弾 特定健診早期受診キャンペーン 平成27年4月27日～7月末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>●第2弾 特定保健指導終了者に対するキャンペーン 平成27年度特定健診受診後、特定保健指導対象になった方のうち6か月後評価の終了者に対し、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く。</p>		
取組の成果		
平成27年4月末～7月末のキャンペーン期間中の特定健康診査受診者は、平成26年同時期と比較すると22人減少しているが、ほぼ同数。キャンペーン実施開始前(25年度)と比較すると、約3,000人増加。特定健康診査の受診率(法定報告)は、平成25年度34.2%、平成26年度35.1%とやや増加した。		
課題	今後の方向性	
キャンペーン期間中の受診者の伸びは少しあるが、年度を通してみると増加数が均される傾向があることや第2弾の内容が年度をまたがって実施しているため、受診者にとってわかりづらい。	よりわかりやすく新たな受診者を呼び込むために、平成28年度の内容を工夫し変更していく。	

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
CKD(慢性腎臓病)予防の啓発	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		
浦和区健康まつり参加者が講演を聞いて、CKD予防に努められる。	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			
さいたま赤十字病院、浦和区保健センター、アシスト浦和21			
取組の内容			
<p>●平成27年11月1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し、医師によるCKD予防をテーマとした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。</p>			
			
取組の成果			
参加者は、熱心に聴講しており、CKD(慢性腎臓病)についての知識を得、生活習慣病予防として運動の必要性を理解できたと考えられる。			
課題	今後の方向性		
健康まつり参加者は、比較的健康意識が高い人が多いため、呼びかけると参加者が集まるが、まつり参加者以外にも啓発の機会が必要。	CKD(慢性腎臓病)の予防および生活習慣病の重症化予防に向けて啓発は必要であり、機会を見つけて実施していく。		





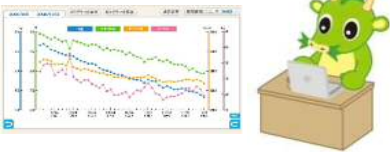
事業名	重点目標	2 循環器疾患・糖尿病の予防と早期発見・早期治療の推進
<p><b>知ろう！身近な生活習慣病の対策 ～高血圧を予防するためにできることは～</b></p>	I 若い世代から、健康づくりを意識した生活スタイルの獲得	分野別の目標
事業の目標		
<p>来場者が、各ブースを体験しながら高血圧の予防に努められる。</p>	区健康づくりの目標	
事業の対象者	単年度事業・継続事業	
与野イオン来場者(主にさいたま市民)	単年度事業	
事業を展開する上で協働した課所、機関、団体		
さいたま市与野医師会、さいたま赤十字病院、国民健康保険課、中央区保健センター、中央区地域包括支援センター(ナーシングヴィラ与野)、中外製薬株式会社他		
取組の内容		
<p>●平成27年10月10日与野イオンにおいて、医師による高血圧予防の講演や減塩の試食、ストレッチ指導、薬のお話し等を実施。国民健康保険課では、肺活量、握力測定および生活習慣病予防に関するクイズ、のびのび健診の啓発を実施した。</p>		
<div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>		
取組の成果		
<p>医師による高血圧の講演を聞いた後、各ブースに参加する流れとしたため、参加者は高血圧についての知識を得るだけでなく、体験を通して楽しみながら学ぶことができた。</p>		
課題	今後の方向性	
<p>イベント参加者は多いものの、比較的健康意識が高い人が多いため、呼びかけると参加者が集まるがイベント参加者以外にも啓発の機会が必要。</p>	<p>循環器疾患予防として、高血圧対策は重要であり、今後も機会を見つけて普及が必要。</p>	

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
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	分野別の目標
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)の予防に努められる。	区健康づくりの目標	
事業の対象者	単年度事業・継続事業	
与野イオン来場者(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、さいたま赤十字病院、国民健康保険課、中央区保健センター、中央区地域包括支援センター(ナーシングヴィラ与野)、中外製薬株式会社他		
取組の内容		
<p>●平成27年3月7日与野イオンにおいて、医師によるCKD(慢性腎臓病)予防の講演や減塩の試食、ストレッチ指導、薬のお話し等を実施。国民健康保険課では、COモニターによる呼気一酸化炭素濃度測定を行い、禁煙とがん予防の啓発を実施した。</p>		
		
取組の成果		
<p>医師によるCKD(慢性腎臓病)の講演を聞いた後、各ブースに参加する流れとしたため、参加者は慢性腎臓病についての知識を得るだけでなく、体験を通して楽しみながら学ぶことができた。</p>		
課題	今後の方向性	
<p>イベント参加者は、比較的健康意識が高い人が多いため、呼びかけると参加者が集まるが、イベント参加者以外にも啓発の機会が必要。</p>	<p>CKD(慢性腎臓病)の予防および生活習慣病の重症化予防に向けて啓発は必要であり、機会を見つけて実施していく。</p>	

<p>事業名</p> <p><b>がん検診未受診者受診勧奨</b></p> <p>事業の目標</p> <p>・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。</p> <p>事業の対象者</p> <p>①乳がん検診:41～60歳の女性の内、10月5日までに過去一度も受診歴が無い方。(ただし今年度、乳がん検診無料クーポン券を送付した方を除く。)                  ②子宮頸がん検診:21～39歳の女性の内、10月5日までに過去一度も受診歴が無い方。(ただし今年度、子宮頸がん検診無料クーポン券を送付した方を除く。)                  ③40歳の方で、10月5日までに胃・肺・大腸・乳がん検診のいずれも受診歴が無い方。                  ※年齢はいずれも平成28年3月31日時点</p> <p>事業を展開する上で協働した課所、機関、団体</p> <p>国立がん研究センター</p> <p>取組の内容</p> <p>●平成27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月下旬に送付</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>③40歳対象者用(検診対象初年度者用)受診勧奨はがき</p> <p>取組の成果</p> <p>平成27年度がん検診等の検診実施期間は平成28年3月12日までとなっており、平成27年度の各検診の受診者については、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平成28年度中に調査する予定である。                  なお、平成26年度の乳がん検診、子宮がん検診については共に受診者数は増加したが、受診率はほぼ横ばいであった。                  また、検診対象初年度者である40歳の方は5がんの検診費用が無料となる事業を平成26年度より実施しており、平成25年度と比較すると40歳の方の受診者数は平均約2倍であった。</p> <p>課題</p> <p>乳がん検診、子宮がん検診については共に、平成26年度における受診者数は増加したものの、受診率はほぼ横ばいであるため、より多くの方に受診してもらうように勧奨する必要がある。</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>区健康づくりの目標</p>	<p>1 がんの予防と早期発見の推進</p> <p>単年度事業・継続事業</p> <p>継続事業</p> <p>① </p> <p>② </p> <p>③ </p>
--	--	--

事業名	重点目標	4 1日3食バランスのとれた食生活の推進
<p align="center"><b>単独型子育て支援センターにおける食育の推進</b></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	分野別の目標
事業の目標		
<p>食育に関係したイベントや講座を実施し、子どもの健やかな成長を促進する。</p>	<p align="center">区の健康づくりの目標</p>	
事業の対象者		
3歳未満の子どもとその保護者(単独型子育て支援センターの利用者)		継続事業
事業を展開する上で協働した課所、機関、団体		
単独型子育て支援センター、保健センター		
取組の内容		
<ul style="list-style-type: none"> <li>・単独型子育て支援センターで、育児相談(食事・栄養に関する相談を含む)を実施した。</li> <li>・管理栄養士を講師とした、食育講座を開催した。</li> <li>・歯科衛生士を講師とした、口腔ケアについての講話を実施した。</li> <li>・栄養士や看護師を講師とした、「離乳食講習会」を実施した。</li> <li>・保健師による離乳食の指導や参加者によるレシピ交換を実施した。</li> <li>・食育に関する絵本・パンフレット・レシピ集・パネルを展示・掲示・配付した。</li> <li>・絵本の中に出てくる野菜を用いた離乳食の話をした。</li> <li>・「ランチ会」「ランチタイム」を実施した。</li> </ul>		
取組の成果		
<p>食事や栄養に関する育児相談では、保護者の不安感解消、食を通じた子どもの健やかな成長に寄与した。イベント等を通して、食に関する保護者の関心を高めることができた。</p>		
課題	今後の方向性	
<p>講座は定員等もあり、参加は一部の者に限られる。単独型子育て支援センターには多数の親子が来場しており、より多くの保護者へ情報を届ける方策の検討が必要である。</p>	<p>より多くの保護者が食生活を考える機会となるよう、イベント等の企画、内容、実施日時、情報提供の方法等を検討する。</p>	



事業名	重点目標	分野別の目標	3 生涯を通じた歯と口腔の健康の維持・向上								
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								
事業の目標			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								
各区の高齢介護課と公民館が連携し、高齢者向け介護予防事業を展開する。	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										
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>市内にお住まいの65歳以上の方を対象に、参加者同士の交流を図り、仲間づくりや生きがいづくりを進めることで介護予防へ繋げることを目的とした事業です。</p> <p>生きがい健康づくり教室とシニア健康体操教室を公民館、各区の高齢介護課、いきいき長寿推進課の主催で実施しています。</p> <p>1 生きがい健康づくり教室 「元気づくり、健康づくり」の視点で、介護保険制度、口腔ケア、食育、体操、レクリエーション、歴史、文学、時事問題、世代間交流、防犯、防災等の様々なテーマをカリキュラムに組み込んだ講座を公民館で実施しています。</p> <p>2 シニア健康体操教室 高齢者の介護予防を促進するため、ヨガ、ストレッチ、ウォーキング、リズム体操、バランス体操等の様々な体操教室を年間を通して公民館で実施しています。</p>											
取組の成果											
<p>平成26年度実績</p> <table border="0"> <tr> <td>生きがい健康づくり教室</td> <td>事業数 221事業</td> <td>回数 1,166回</td> <td>参加延人数 39,185人</td> </tr> <tr> <td>シニア健康体操教室</td> <td>事業数 145事業</td> <td>回数 909回</td> <td>参加延人数 24,193人</td> </tr> </table>				生きがい健康づくり教室	事業数 221事業	回数 1,166回	参加延人数 39,185人	シニア健康体操教室	事業数 145事業	回数 909回	参加延人数 24,193人
生きがい健康づくり教室	事業数 221事業	回数 1,166回	参加延人数 39,185人								
シニア健康体操教室	事業数 145事業	回数 909回	参加延人数 24,193人								
課題	今後の方向性										
男性の参加が少ない。	<p>○男性が興味を持ち、参加したくなるようなカリキュラムを増やしていく。</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	2 循環器疾患・糖尿病の予防と早期発見・早期治療の推進
健幸サポートモデル事業	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	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
<ul style="list-style-type: none"> <li>参加者が歩数及び体組成等の自らの健康状態に関心をもつことができる。</li> <li>参加者が継続的な運動習慣をもつことができる。</li> </ul>	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	
20歳から64歳の市民 約300人	継続事業	
事業を展開する上で協働した課所、機関、団体		
全国健康保険協会埼玉支部外市内16事業所、さいたま農業協同組合		
取組の内容		
<p>①平成27年7月 事業説明会を開催</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>通信機能付き歩数計を配布</li> <li>体組成を測定</li> <li>開始時アンケートの実施</li> </ul>	<p>&lt;昨年度との変更点&gt;</p> <p>①と③の間に実施した中間測定会を、今年度は実施していない。中間の時点で集まることの有無で明らかな継続率の違いが生じるのか、事業終了後に確認予定。</p>	
<p>②平成27年8月～平成28年1月 事業実施</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>専用サイトにおける歩数・体組成の管理、健康づくりに関する情報提供</li> <li>専用サイト内の仮想ウォーキングイベントの開催</li> </ul>		
<p>③平成28年1月 終了身体測定会を開催</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>体組成を測定</li> <li>終了時アンケートの実施</li> </ul>		
<p>体組成計でカラダを「見える化」</p>  	<p>歩数計で身体活動を「見える化」</p>  <p>専用Webサイトで経過を確認</p> 	
取組の成果		
<ul style="list-style-type: none"> <li>歩数計を使用することで、普段の自分の歩数を知り、目標を掲げてウォーキングを行う参加者がみられた。また、仮想ウォーキングイベントのランキング結果を楽しみつつ、意識的に歩数を増やす言動もみられた。</li> <li>体組成測定の機会を事前に提示することで、定期的に測定をする参加者の姿がみられた。測定後には、なかなか測定結果には反映されないものの、生活習慣の改善を意識する励みになるとの言葉が聞かれた。</li> <li>昨年度の同事業に参加していない人を対象にしたことで、新しい層に自身の健康に関心をもってもらえるよう働きかけることができた。また、協力事業所数が増えたことで、より広い範囲で、働き盛り世代の参加者を募ることができた。 ※最終評価は平成28年1月以降に実施予定。</li> </ul>		
課題	今後の方向性	
<p>働き盛り世代への働きかけには、従業員個人はもちろんのこと、事業所の総務、健康管理部門と課題を共有し、事業所と協働して取組を進めることが重要である。</p>	<p>平成28年度より開始する健康マイレージ制度の運用の中で、忙しいために健康づくりに取り組むことが難しい働き盛り及び子育て世代が健康づくりに取り組むことができるよう、本事業で得た結果を活かしていく。</p>	

<p>事業名</p> <p><b>ピンクリボン運動</b></p> <p>事業の目標</p> <p>・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。</p> <p>事業の対象者</p> <p>市民</p> <p>事業を展開する上で協働した課所、機関、団体</p> <p>埼玉県、埼玉県立がんセンター、大宮西ロータリークラブ、戸田中央総合病院グループ、自治医科大学附属さいたま医療センター、埼玉Breast Care Nursing研究会(埼玉乳がん看護認定看護師会)、日本生命保険相互会社、アメリカンファミリー生命保険会社、NPO法人埼玉乳がん臨床研究グループ、公益財団法人埼玉県産業文化センター・大宮ソニックシティ株式会社、パレスホテル大宮、アフラック埼玉総合支社</p> <p>取組の内容</p> <p>10月の乳がん月間に合わせ、平成27年10月31日(土)に大宮ソニックシティ、鐘塚公園、JR大宮駅西口駅前ペDESTリアンデッキにおいて、ピンクリボン運動を推進した。</p> <p>*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</p> <p>①10:00～15:00 大宮区民ふれあいフェア2015</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・疑似乳房触診体験</li> <li>・乳がん相談コーナー</li> <li>・乳がんパネル展示</li> </ul> <p>②16:00～JR大宮駅西口駅前ペDESTリアンデッキにてパンフレット等配布</p> <p>③18:00～ ピンクリボンイリュージョンライトアップ(点灯式)</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>II 地域の環境や社会資源を活用した健康づくり</p> <p>区健康づくりの目標</p> <p>分野別の目標</p>	<p>1 がんの予防と早期発見の推進</p> <p>単年度事業・継続事業</p> <p>継続事業</p>    
<p>取組の成果</p>		
<p>疑似乳房触診体験参加者数は440人であった。触診には、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。</p>		
<p>課題</p> <p>様々ながん腫があるなかで、本取組において乳がんに関する啓発は進んでいるものの、他のがん腫それぞれに対する啓発は進んでいない。</p>	<p>今後の方向性</p> <p>引き続き、それぞれの団体の強みを活かした普及啓発を行うことができるよう、協働して取組を進める。</p>	

<p><b>事業名</b></p> <p><b>市役所体組成測定会</b></p> <p><b>事業の目標</b></p> <p>・参加者が体組成を測定することで、自分の体の状態に関心をもつことができる。 ・参加者が体組成測定結果を見て、自分の生活習慣を振り返ることができる。</p> <p><b>事業の対象者</b></p> <p>市民</p> <p>事業を展開する上で協働した課所、機関、団体</p> <p><b>取組の内容</b></p> <p>開催日:月に1回 場 所:市役所1階東側通路 内 容:体組成計を設置し、参加者の測定を実施。 希望者には、保健師より結果説明を行った。</p> <div data-bbox="113 1115 488 1391"> </div> <div data-bbox="501 1115 932 1391"> </div> <div data-bbox="967 1115 1257 1391"> </div> <p>待ち時間短縮のため、今年度は体組成計2台体制で実施。リピーターの方は、すっかり測定方法に慣れ、順番がくると一人でテキパキと測定してくださっている。</p> <p>月によって、掲示物を変えることで、季節に合った情報を市民が入手することができた。</p> <p>時には、体組成測定以外の体験も実施。写真は疑似乳房触診モデル。乳がんの自己触診の方法やしこりについて学びを深めることができた。</p>	<p><b>重点目標</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> <p><b>分野別の目標</b></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 5 積極的な身体活動と運動習慣の形成 7 受動喫煙の防止と禁煙 8 節度ある飲酒と未成年者の飲酒防止</p> <p><b>区健康づくりの目標</b></p>	<p><b>単年度事業・継続事業</b></p> <p>継続事業</p>
<p><b>取組の成果</b></p> <p>・平成27年4月～11月の測定会に述べ650人(昨年同時期比119人増)が参加した。 ・参加者は男性が多い。 ・定期的に開催することで、リピーターが増えてきている。 ・健康診断前や忘年会シーズン前に現状を知っておきたいと、測定に至った動機をもつ参加者も多い。 ・自身の体の状態を知り、年齢を問わず、それぞれの日常生活の中で意識できそうなことを考える姿が見られている。</p>		
<p><b>課題</b></p> <p>男性も関心を寄せやすい取組であるため、メタボリックシンドロームのリスクを潜在的に保有している、働き盛り世代の男性が参加できるような時間や場所における実施が望ましい。</p>	<p><b>今後の方向性</b></p> <p>体組成の測定は、自身の体の状態に関心をもつきっかけでしかないものの、その後個々が自分に必要な取組を考え、実践に結びつけようとするのを考えると、広く集団に健康づくりを進めるポピュレーションアプローチとしては適切な取組である。</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
がん情報コーナー	I 若い世代から、健康づくりを意識した生活スタイルの獲得		
事業の目標			
<ul style="list-style-type: none"> <li>・市民が5がん(胃がん、肺がん、大腸がん、乳がん、子宮がん)について知る。</li> <li>・がん患者が相談支援先や患者サロンの存在を知る。</li> <li>・市民が乳がん自己触診の方法を知る。</li> </ul>	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	
市民		単年度事業	
事業を展開する上で協働した課所、機関、団体			
取組の内容			
<p>期間:平成27年11月3日(火・祝)～11月9日(月)                  会場:生涯学習総合センター                  展示内容:さいたま市のがんに関する統計データ                  埼玉県内のがんに関する相談支援窓口、患者サロン等</p>			
			
 <p data-bbox="438 1451 1350 1585">がんは、誰にでもかかり得るものとして捉えていただくために、本市の主要死因別死亡割合等のデータを掲示した。                  また、保健師が会場を巡回している間のみ、乳がん自己触診体験を併せて実施した。</p>			
取組の成果			
<p>さいたま市のがん検診の受診状況や埼玉県の5がんの罹患状況の提示と合わせて、各がん腫のリーフレットを配置することで、「健診のお知らせ」の冊子やリーフレットを手にする来場者の姿が見られた。                  乳がん自己触診体験をした方は、「今まで行っていた自己チェックは表面的に触っただけだった」と自己触診の方法について振り返ったり、しこりの感触を初めて知り驚いたりしており、一定の啓発効果はあったものとする。</p>			
課題	今後の方向性		
<p>会場の性質上、通りかかる人が少なかったため、普及啓発をより広い対象者に行うことができるよう、会場や方法の検討が必要である。</p>	<p>がんに関する知識や相談支援先等必要な情報を必要なときに入手できるような仕組みについて検討する。</p>		