








平成29年度 ヘルスプラン21(第2次)に関する事業の取組事例(さいたま市保健愛育会)



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
・母子の健康と育児に関する事業 (子育て支援事業) ・高齢社会に対する声かけ・見守り事業 ・さいたま市への保健事業協力	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
スローガン 1. 愛の一声、健康づくりを広めましょう 2. 健やかな子を育て、明るい家庭づくりをひろめましょう 3. 住みよいふるさと、長寿社会づくりを広めましょう			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
事業の対象者	単年度事業・継続事業		
各区の母子・高齢者・地域住民	継続事業		
事業を展開する上で協働した課所、機関、団体			
保健所・各区保健センター・自治会・社会福祉協議会・結核予防会			
取組の内容			
地域の母子保健と高齢者福祉の向上、地域住民の健康推進活動を目的に、6区10地区で活動している。			
全体研修 1. 講演「食べることは生きること」 講師 さいたま市歯科医師会監事 羽鳥 孝 氏 2. テーマ 手作り手提げとみんなで遊べる折り紙作り 講師 さいたま市保健愛育会慈恩寺地区			
地区自主事業 ・子育て支援事業 親子支援活動 三世代交流 訪問活動 (赤ちゃんの健全な発育のための健診の推奨と親子の孤立防止等)			
・高齢者やひとり暮らしの方への支援 声かけ ふれあい会食 介護予防体操 健康体操 おしゃべりサロン 歌ごえ喫茶			
・禁煙の推奨 周辺での喫煙に対し、身体への影響などを話し、禁煙協力を呼びかける			
行政協力・協働事業 ・各区の保健事業の協力 育児相談 ふたごの集い 親子教室 育児学級 生活習慣病予防教室			
・結核予防パンフレットの配布			
取組の成果			
健康づくりについて、各地区の問題を少しでも解決できるよう、班員たちが自主性を持って取り組む中で、事業参加者から感謝の言葉を沢山いただく。その喜びが次の活動の原動力となるとともに、班員自身の健康増進にも繋がっている。			




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 2 循環器疾患・糖尿病の予防と早期発見・早期治療の推進 3 生涯を通じた歯と口腔の健康の維持・向上 4 1日3食バランスのとれた食生活の推進 5 積極的な身体活動と運動習慣の形成 6 睡眠と休養の確保、ストレスの解消 7 受動喫煙の防止と禁煙
「健康！ほっとステーション」での啓発	I 若い世代から、健康づくりを意識した生活スタイルの獲得	
事業の目標	II 地域の環境や社会資源を活用した健康づくり	
健康について関心を持ち、健康に関する情報を得ることで、健康増進に向けて取り組むことができる。	区の健康づくりの目標 区民が希望(ゆめ)や生きがいをもって、心身共に健康で豊かに暮らし続けたい、健康を実感できる「潤いあるまち<<水と緑と花のまち>>」を目指します。	
事業の対象者	単年度事業・継続事業	
西区民	継続事業	
事業を展開する上で協働した課所、機関、団体		
なし		
取組の内容		
<p>『健康！ほっとステーション』は、西区役所保健センター前にて健康増進に関する情報を発信するコーナー。生活習慣病予防、食育、歯科保健などの分野で、季節に合わせた健康増進のテーマを月替わりで情報発信。実施した状況や翌月のテーマについては、ホームページ(西区保健センター、健康なび)にて報告し、幅広く周知できるようにしている。</p> <p>また、常設で血圧計と体脂肪率測定器を設置し、来庁時にはいつでも測定できるようにし、希望者にはスモーカーライザーの測定ができることも案内している。</p> <p>今年度より、区役所来庁者への周知として、館内放送で紹介。掲示を見た方に評価いただけるように、『いいね！』ボードを設置。(内容が良い、役に立ったと思った方に『いいね！』マグネットを付けてもらう)</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="103 1288 486 1585"> </div> <div data-bbox="518 1288 901 1612"> </div> <div data-bbox="925 1142 1436 1624" style="border: 1px solid orange; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p style="text-align: center; border: 1px solid orange; display: inline-block; padding: 2px 5px;">年間予定</p> <ul style="list-style-type: none"> 4月 ほっとステーションてなに？ 5月 5月31日は世界禁煙デーです！ 6月 食べよう旬のものさいたまのもの 7月 熱中症対策は忘れずに！ 8月 夏のレジャーを楽しむために 9月 災害時持出バッグに歯ブラシを 10月 朝ごはんの良いところ。 11月 むし歯と、歯周病と、口臭と。 12月 感染症に気を付けよう！ 1月 ヒートショックと血圧 2月 ロコモ&サルコ 3月 3月1日～8日は女性の健康習慣です </div> </div>		
取組の成果		
<p>月ごとにテーマを変えており、掲示物については、来庁者が足を止め見る姿や、テーマごとの自由配布の資料を持ち帰る方も多く見られた。</p> <p>いいね！ボードでも、毎月たくさんの『いいね！』をいただくことができた。</p> <p>血圧測定は、毎月約200人以上の方が利用されており、例年と同様の利用者が見られた。</p>		
課題	今後の方向性	
各測定の利用も含めて、館内放送で周知を行った。血圧測定や体脂肪率測定をされる方は多く見られるが、スモーカーライザーの利用は少数のため、利用しやすい周知方法を検討する必要があると考える。	今後も継続して、その時々健康の話題に触れながら、色々なトピックスの情報を発信していきたい。	

事業名	重点目標	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！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 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	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
北区区民が ① がんやがん検診について知り、健(検)診の重要性を理解する。 ② たばこの害について知り、禁煙の必要性和具体的な方法について知る。 ③ 運動の重要性や具体的な方法について知る。 ④ 1日あたりの食塩摂取適正量を知る。 ⑤ 歯周疾患と生活習慣及び他の疾患との関係について知る。	II 地域の環境や社会資源を活用した健康づくり	区健康づくりの目標 1. 子育て世代から、生活習慣病の予防対策として、禁煙・運動・適正体重の維持推進、がん検診及び特定健康診査の受診率向上に努めます。 2. 地域のコミュニティとの協働を図り、地域の団体・組織等との連携を強化することにより、区民が健康情報を得る機会を増やします。それにより、区民が自主的に健康づくりに取り組んでいけるよう促します。
事業の対象者	単年度事業・継続事業	
イトーヨーカ堂(大宮宮原店)への来店者	継続事業	
事業を展開する上で協働した課所、機関、団体		
イトーヨーカ堂(大宮宮原店)		
取組の内容		
<p>展示、リーフレット配布の他、クイズラリーを実施して下記のPRを実施</p> <ul style="list-style-type: none"> ・がんについて(がん検診の掲示、乳がんの自己触診体験) ・たばこについて(マイクロCOモニターの測定) ・食塩摂取適正量について(塩モデルの展示) ・歯周疾患と生活習慣との関係について(歯の模型等の展示) <p>来場者には、風船・ポケットティッシュ、クイズ参加者にプレゼントを配布</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="111 1332 566 1646">  <p>健康クイズラリー</p> </div> <div data-bbox="582 1366 917 1646">  <p>乳がん自己触診体験</p> </div> <div data-bbox="965 1355 1332 1646">  <p>COモニター体験</p> </div> </div> <div data-bbox="997 1120 1396 1355">  <p>減塩食事例の展示</p> </div>		
取組の成果		
<ul style="list-style-type: none"> ・商業施設で実施することにより、若い世代を含めた様々な世代に啓発することができた。 ・約740名の来場者に、普及啓発物品の配布をした。 ・健康クイズラリーでは、分かりやすいヒントの掲示や実用的な景品の配布によって、参加者が楽しく気軽にクイズに参加することができた。その結果、がん予防や食塩摂取適正量維持の方法、禁煙に対する関心を高めることができた。 ・乳がんについては、芸能人の乳がんに関する報道の影響からか、昨年と同様に非常に関心が高く、115名の女性に自己触診体験を通じて、健診・自己触診の重要性を感じてもらうことができた。 		
課題	今後の方向性	
<ul style="list-style-type: none"> ・若い世代の参加者を増やすために、周知方法を検討していく。 ・健康クイズラリーでは情報を得るだけでなく、自らの生活習慣を振り返るきっかけになるように、クイズの内容・掲示物を検討する。 	<p>今後も対象者が楽しくクイズラリーに参加することで、生活習慣病・がん予防への取り組みの意識向上や知識普及に繋がるよう、普及啓発の手法を検討し、継続実施していく。来年度も、9月の健康増進月間での実施に向けて、イトーヨーカ堂の担当者調整していく。</p>	




<p>事業名</p> <p>パパ流肉体改造計画 ～お腹が凹むトレーニング術～</p>	<p>重点目標</p> <p>I 若い世代から、健康づくりを意識した生活スタイルの獲得</p>	<p>分野別の目標</p> <p>1 がんの予防と早期発見の推進 2 循環器疾患・糖尿病の予防と早期発見・早期治療の推進 3 生涯を通じた歯と口腔の健康の維持・向上 4 1日3食バランスのとれた食生活の推進 5 積極的な身体活動と運動習慣の形成 7 受動喫煙の防止と禁煙 8 節度ある飲酒と未成年者の飲酒防止</p>
<p>事業の目標</p> <p>北区区民が若い世代から生活習慣病予防に取り組む。具体的には、 ・運動の知識と技術を学び、運動の習慣化のきっかけを得る。 ・体組成測定・体力測定・生活習慣アンケートを通じて、自分の身体や健康に目を向けることができる。 ・歯の講義やワークを通じて歯と口腔についての知識を学び、歯の健康の維持や向上につなげる。 ・アルコールやメタボリックシンドロームの知識を得る。 ・参加者の家族が、クイズやエプロンシアターを通して望ましい食生活を知る。</p>	<p>II 地域の環境や社会資源を活用した健康づくり</p>	
<p>区の健康づくりの目標</p>		
<p>事業の対象者</p> <p>区内在住の小学1年～4年生の児童の父親</p>		<p>単年度事業・継続事業</p> <p>継続事業</p>
<p>事業を展開する上で協働した課所、機関、団体</p>		
<p>宮原児童センター、植竹児童センター、北区食生活改善推進員</p>		
<p>取組の内容</p>		
<p>【生活習慣病予防への取り組み】</p> <ul style="list-style-type: none"> 日常生活で取組みやすい親子で出来る運動実技 アルコールやメタボリックシンドロームについての講義 歯と口腔ケアの講義 <p>【自分の身体や健康に目を向ける】</p> <ul style="list-style-type: none"> 体組成測定(来所した母も実施) 体力測定 生活習慣アンケートの実施 <p>【がん予防への取り組み】</p> <ul style="list-style-type: none"> 母を対象に乳がんの自己触診法体験の実施 喫煙者を対象にした呼気中の一酸化炭素濃度測定の実施(息の中にタバコの有害物質がどれくらい含まれるかを測定 母も実施) <p>【食育】</p> <ul style="list-style-type: none"> 子どもを対象とした3大栄養素の講義 食生活改善推進委員のエプロンシアター 	 <p>子どもと一緒に運動</p>	 <p>歯科講義</p>
	 <p>食育エプロンシアター</p>	
<p>取組の成果</p>		
<ul style="list-style-type: none"> 児童センターと協働して教室を実施し、父母13名、子どもが14名参加した。 アルコールやメタボリックシンドロームの講義にて自分の健康を振り返るきっかけとなり、正しい習慣を身に付ける意欲が高まった。 体力測定や体組成測定で自分の現状を知ることができた。また、子どもと一緒に遊びながら出来る運動を取り入れた事で自分の目標を定める事ができた、という声もみられた。 歯科講義とワークにて、より健康的な口腔ケアについての意欲が高まった。 食育講義にて親子で食事バランスの大切さを学び、食について家族で話し合う機会ができた。 本教室に参加した母親が、別の託児付き教室に参加していた。この教室をきっかけに健康づくりの意識が高まったと思われる。 		
<p>課題</p>	<p>今後の方向性</p>	
<p>今年度は協力団体を児童センター2カ所へ変更し、6月・1月に実施。また、2日間コースから1日に変更。児童センターから、近隣の学校へチラシを配布し、参加勧奨したが、参加者は父10名と少ない状況であったため、周知方法を検討していく。</p>	<p>前年度までの参加状況を踏まえ、児童センター1カ所で実施。</p>	





事業名	重点目標	分野別の目標 1 がんの予防と早期発見の推進 2 循環器疾患・糖尿病の予防と早期発見・早期治療の推進 4 1日3食バランスのとれた食生活の推進 5 積極的な身体活動と運動習慣の形成 6 睡眠と休養の確保、ストレスの解消 7 受動喫煙の防止と禁煙 8 節度ある飲酒と未成年者の飲酒防止
体脂肪・筋肉量測定会	I 若い世代から、健康づくりを意識した生活スタイルの獲得	
事業の目標	II 地域の環境や社会資源を活用した健康づくり	
北区区民が、体組成測定を通して自身の体の健康状態を把握し、健康づくりの意識を高めるとともに、健康づくり行動を促す。		
区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、区民が健康状況を得る機会を増やします。それにより、区民が自主的に健康づくりに取組んでいけるよう促します。
事業の対象者	単年度事業・継続事業	
18歳以上の区民	継続事業	
事業を展開する上で協働した課所、機関、団体		
取組の内容		
<ul style="list-style-type: none"> 区役所1階多目的室において希望者(予約なし)に測定を実施 測定後、保健師より測定結果の説明や健康づくり行動等を助言 待合スペースに生活習慣等に関するDVD視聴コーナーを設けるとともに、健康に関するクイズを掲示 健康増進のための啓発資料を配架 <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>測定会全体の様子</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>測定中！</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>体組成計</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>健康に関するクイズ</p> </div> </div>		
取組の成果		
<ul style="list-style-type: none"> 95名(39歳以下:12名、40歳以上64歳以下:24名、65歳以上:59名)が来場した。自身の健康を考える機会となり、健康行動を促すことができた。 待ち時間にもDVD視聴や資料、掲示物による啓発を行い、健康に関する意識の向上を図ることができた。 がん検診やかかりつけ歯科医についての掲示を行い、受診を促すことができた。 		
課題	今後の方向性	
<p>予想以上に測定希望者が来場し、待合スペースに人が入りきらず、待ち時間も長くなったため、会場のレイアウトや待ち時間の工夫をしていく必要がある。 65歳以上が多かったため、若い世代へのアプローチ方法を検討していく。</p>	<p>来年度も引き続き、区役所内会場で予約なしによる測定会を1回実施し、より多くの区民に健康づくりの普及啓発を図る。</p>	



事業名	重点目標	分野別の目標
<p>ハッピーファミリークラス (歯周病予防教室)</p>	<p>I 若い世代から、健康づくりを意識した生活スタイルの獲得</p>	1 がんの予防と早期発見の推進
		2 循環器疾患・糖尿病の予防と早期発見・早期治療の推進
<p>事業の目標</p>	<p>区の健康づくりの目標</p>	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
<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>	<p>子育て世代からの生活習慣病予防を意識した生活スタイルの獲得</p>	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
<p>事業の対象者</p>	<p>単年度事業・継続事業</p>	
<p>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</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>歯科医師会、体育トレーナー、駅支所</p>		
<p>取組の内容</p>		
<p>母子手帳交付時にチラシを配布。出産前教室、両親学級開催時に教室のPRを行う。</p>		
<p>9月10日(日)教室受付時に夫に対し、体組成測定を実施。</p>		
<p>保健師講義「新しい健康家族のために」体組成測定の結果解説、メタボリックシンドロームと生活習慣について</p>		
<p>歯科医師講義「歯周病との関係ー妊娠・喫煙」 歯周病と妊娠、早産の関係、産まれてくる子どものむし歯予防についてなど口腔の健康のために今から気を付けるべき事について講義を行った。</p>		
<p>歯科衛生士実習「赤ちゃんが生まれる前のお口のケア」 RDテストを実施し、むし歯菌数を測定。自分自身がむし歯に気を付ける事が、これから生まれてくる子どものむし歯予防へつながる事を説明。家族みんなで口腔ケアに取り組むよう、赤ちゃんのお口のケアについても説明した。</p>		
<p>体育トレーナー実技「夫婦でできるストレッチ・マッサージ」 夫婦で行うマッサージや肩甲骨を意識したストレッチ、パートナーには筋カトレーニングも実施。</p>		
<p>取組の成果</p>		
<p>9月10日(日)実施。13組申込みで11組参加。 対象を妊婦とそのパートナーとすることで、若い世代の参加者を集客することができた。 出産前という状況で教室に参加してもらうことで、自分自身とこれから生まれてくる子どもの口腔内への意識を高め、家族で口腔ケアに取り組むことの重要性を伝えることができた。また、他職種と連携した教室運営を行い、口の健康も含め、家族で全身の健康を見直す機会となる教室となった。</p>		
<p>課題</p>	<p>今後の方向性</p>	
<p>今年度も定員を満たしていないが、会場の広さとの兼ね合いで10組程度での開催が適当と思われる。 会場の広さと安全面を考慮して最適な開催人数を検討する。</p>	<p>アンケート結果により参加者の満足度が非常に高く、また、歯周病予防に重要な若い世代に向けての教育が実施できる良い機会である。次年度はアンケートの意見を参考に、実習内容や講義内容をより良いものとなるよう検討し、継続して実施していく。</p>	

事業名	重点目標	分野別の目標	1 がんの予防と早期発見の推進
夏休み親子歯育Labo (歯周病予防教室)	I 若い世代から、健康づくりを意識した生活スタイルの獲得		3 生涯を通じた歯と口腔の健康の維持・向上
			4 1日3食バランスのとれた食生活の推進
事業の目標	II 地域の環境や社会資源を活用した健康づくり		7 受動喫煙の防止と禁煙
自分の口腔の健康状態や望ましい生活習慣(歯みがき習慣・食習慣)について知ることができる。		区健康づくりの目標	
		区の将来像である「みぬまの自然と共生」を目指し、区民との協同により、区民一人ひとりが心身共に健やかに生き生きとした生活の実現に努めます。 1. 若い世代から生活習慣病予防に興味・関心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課 さいたま市大宮歯科医師会			
取組の内容			
【日程】 平成29年7月31日(月) 9時30分から12時まで 【会場】 見沼区役所保健センター 【内容】 歯科医師講義 歯や口腔についての実験(位相差顕微鏡、糖度計、pHテスト等) 歯みがき・フロス実習 【周知方法】 市報(区版)、市ホームページ、区役所・保健センターでのちらし設置、配布 教育委員会健康教育課を通じて区内全小学校にちらし配布 ※チャレンジさいたまスタンプ対象事業		  	
取組の成果			
・20組40名の定員に対し、19組43名の申込みがあった。当日は18組40名が参加し、保護者の年代は30歳代～50歳代と歯周疾患予防の取組みを推進する上で適した年代であった。 ・保護者へのアンケートでは、全員が「歯周病予防が早期より必要であることがわかった」「今後もフロス等歯間清掃用具を使用したいと思った」と回答したことから、口腔の健康状態や望ましい生活習慣について見直すきっかけになったと思われる。			
課題	今後の方向性		
平成25年度から5年間同内容で実施している事業であるため、内容の見直し、検討が必要。	平成30年度も継続して実施。		

事業名	重点目標	分野別の目標	1 がんの予防と早期発見の推進
美脚トレーニング	I 若い世代から、健康づくりを意識した生活スタイルの獲得		5 積極的な身体活動と運動習慣の形成
事業の目標	II 地域の環境や社会資源を活用した健康づくり		7 受動喫煙の防止と禁煙
運動習慣を身に付けることやがん検診の受診の必要性・受動喫煙の防止・禁煙等、若い世代から取り組む生活習慣改善の重要性を知ることができる。	区の健康づくりの目標		
	1若い世代から日常生活に運動が取り入れられ、適切な食習慣を獲得する 2区民自らが健康に関する意識を高め、主体的に健康づくりに取り組むことができる		
事業の対象者	単年度事業・継続事業		
区内在住の18～50歳の方	単年度事業		
事業を展開する上で協働した課所、機関、団体			
特になし			
取組の内容			
<p>日時:5月15日(月) 10:00～11:45 内容:講義「受動喫煙の防止・禁煙について(世界禁煙デー)」 実技「美脚トレーニング」 体組成測定 参加者:17名</p>			
		<p>今回の教室では、内腿のたるみの解消等を目指し、筋肉トレーニング・ストレッチについて伝えました。</p> <p>託児を利用された方の中には、産後久しぶりの運動となった方もいました。</p>	
	<p>内転筋のトレーニングは、実際にやると意外とハードで、普段使っていない筋肉を使っていることを実感できます。</p>		<p>参加者からは次回開催への期待の声や骨盤トレーニングにも興味があるとの意見を頂き、区民の健康づくりの参考とさせていただきます。</p>
取組の成果			
<p>終了後のアンケートでは、教室の内容に関し全ての方が「満足」「やや満足」と回答しており、教室満足度100%でした。参加者の属性として託児付きの教室としたこともあり、子育て世代の方の参加も多くありました。アンケートで確認した参加のきっかけにも「託児つき教室であった」と2割以上の方が回答しています。重点目標である『若い世代から、健康づくりを意識した生活スタイルの獲得』に向けたきっかけ作りとなったと思われます。また講座終了後の意見としても「家でも実践したいと思った」と運動の習慣化につながる意見もありました。</p>			
課題	今後の方向性		
<p>参加者からは「託児枠を増やしてもらえると助かる」との意見もあり、託児枠がないために参加できなかった方も数人いました。託児等への対応へのセンターの体制づくりも必要になります。</p>	<p>今後も若い世代に向けた普及啓発のため、託児付きの教室を計画します。</p>		

事業名	重点目標	分野別の目標	1 がんの予防と早期発見の推進
健康クイズを利用した啓発活動	I 若い世代から、健康づくりを意識した生活スタイルの獲得		3 生涯を通じた歯と口腔の健康の維持・向上
事業の目標			4 1日3食バランスのとれた食生活の推進
健康普及月間・週間の機会を利用して食、口腔、禁煙、がんについての情報を伝え、健康増進を図る。			7 受動喫煙の防止と禁煙
	区健康づくりの目標	1. 健康を実感できる住民の増加 2. 若い世代からの健康的な生活習慣の獲得	
事業の対象者	単年度事業・継続事業		
来庁する市民と区役所職員	継続事業		
事業を展開する上で協働した課所、機関、団体			
プラザウェスト・桜区役所総務課			
取組の内容			
健康について楽しく考えていただけるように、健康普及月間・週間の際に、クイズ形式で情報提供しています。同時期にあるものをまとめて掲示しているため、5月末～6月にかけては禁煙週間・食育月間・歯と口の健康週間、10月には乳がん月間・がん検診受診率50%達成に向けたキャンペーンを実施しています。区役所とプラザウェストの階段踊り場・エレベーター・プラザウェスト内レストランに掲示しています。			
<p>階段</p> 	<p>エレベーター</p> 	<p>レストランエスカル</p> 	
取組の成果			
保健センターの持つ情報スペース以外の階段やエレベーターに情報を掲示することで、幅広い年齢層の方に見ていただくことができます。また、プラザウェストと連携することで、閉庁日や区役所への来庁者以外の方にも見ていただくことが可能です。今年度は市民調査に基づく健康課題をクイズにすることで、区民や職員から驚きの声が上がると、例年より反響が多かったです。			
課題	今後の方向性		
掲示期間中以外はパンフレットの常設などの情報発信しかできない。年間通じての掲示は庁舎管理の点から難しい。	今後も普及啓発の機会に、各種健康についての情報を効果的に伝えられるよう実施する。		

事業名	重点目標	分野別の目標 1 がんの予防と早期発見の推進 2 循環器疾患・糖尿病の予防と早期発見・早期治療の推進 3 生涯を通じた歯と口腔の健康の維持・向上 4 1日3食バランスのとれた食生活の推進 5 積極的な身体活動と運動習慣の形成 6 睡眠と休養の確保、ストレスの解消 7 受動喫煙の防止と禁煙 8 節度ある飲酒と未成年者の飲酒防止
浦和区健康まつり ～健康で共に支えあうまちづくりのために～	I 若い世代から、健康づくりを意識した生活スタイルの獲得	
事業の目標 ・区民が、心と体の健康に関する情報を得られ、健康への意識を高める機会となる。 ・保健センター等の行政や市民活動団体の活動をPRする。	II 地域の環境や社会資源を活用した健康づくり 区の健康づくりの目標 1. 若い世代からの健康的な生活習慣の獲得 2. 健康診査・がん検診の受診率向上 3. 関係機関・地域団体と協働した健康づくりの推進	
事業の対象者	単年度事業・継続事業	
浦和区民	継続事業	
事業を展開する上で協働した課所、機関、団体		
協働団体: アシスト浦和21(浦和区市民活動ネットワーク登録団体)		
取組の内容		
「健康で共に支えあうまちづくりのために」をテーマに、市民活動団体であるアシスト浦和21と協働で開催した。今年度は20団体が出展し、「生活習慣病予防」「歯・口腔の健康」「栄養・食生活」「運動・禁煙・飲酒」「休養・こころの健康」「介護・介護予防」「子育て支援」の7つの分野に分け、各種測定・体験・講座・相談を実施した。 日時:平成29年11月5日(日)10:00～15:00 会場:コムナーレ10階 浦和コミュニティセンター 参加者数: 参加延人数は6187名		
<div style="display: flex; flex-wrap: wrap;"> <div style="width: 50%; text-align: center;">  <p>いのちの話</p> </div> <div style="width: 50%; text-align: center;">  <p>ストレッチ</p> </div> <div style="width: 50%; text-align: center;">  <p>血糖測定</p> </div> <div style="width: 50%; text-align: center;">  <p>健康クイズ</p> </div> </div>		
取組の成果		
平成23年度:3577名、平成24年度:4150名、平成25年度:4715名、平成26年度:4964名、平成27年度:5927名、平成28年度:6342名と、参加者が昨年より6000名を超え、子どもから高齢者まで幅広い年代の人が参加していることから、区民に定着しつつある。参加型のブースが多く、実際に骨密度・体組成等の計測を行うことで、参加者が自らの健康や生活習慣の振り返りをしている様子が見られた。複数のブースに参加する人が多く、ブースや時間帯によっては、待ち時間が生じていたが、事故等なく終了した。今年度は、子育て支援の分野で新たな団体が出展し、妊娠期の家族向けの講座も行われた。		
課題	今後の方向性	
開催方法の再検討が必要である。	課題となっていることを検討しながら、開催に向けた準備をすすめていく。	

<p>事業名</p> <p style="text-align: center;">体組成測定会</p>	<p>重点目標</p> <p>I 若い世代から、健康づくりを意識した生活スタイルの獲得</p>	<p>分野別の目標</p> <ol style="list-style-type: none"> 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
<p>事業の目標</p> <p>体組成計や肺年齢計等の測定を実施することで客観的な健康情報をもとに自身の体型や健康状態を振り返り、新たな健康意識・行動を付加することができる。また、がん検診受診、禁煙、食生活・口腔衛生などの生活習慣病予防の知識や情報を得ることができる。</p>	<p>区の健康づくりの目標</p>	
<p>事業の対象者</p> <p style="text-align: center;">区民(市民)またはさいたま市健康マイレージ参加者</p>	<p>単年度事業・継続事業</p> <p style="text-align: center;">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> <ol style="list-style-type: none"> (1)体組成計測定と結果についての説明、保健指導 (2)がん検診受診の周知、パネル、模型の展示 (3)受動喫煙防止、禁煙の動機づけ (4)食生活の見直し・歯周病・生活習慣病予防の周知 		
<div data-bbox="98 1128 593 1272" style="border: 1px solid orange; border-radius: 15px; padding: 5px;"> <p>喫煙者向けの一酸化炭素濃度測定以外に、一般の方には肺年齢計</p> </div> 	 <div data-bbox="1002 1442 1391 1621" style="border: 1px solid orange; border-radius: 15px; padding: 5px;"> <p>糖尿病性網膜症が体験できる眼球模型を使って糖尿病予防の</p> </div>	
<p>取組の成果</p> <p>年5回開催のうち、すでに3回終了。参加者は延べ163人で、マイレージ登録中の参加者は28人。来場者の多くは体組成を測定し、個別もしくは2~3人のグループで結果を説明しているため、個別に合わせた運動、食事のアドバイスができた。肺年齢計をきっかけにCOPDに関心をもってもらえ、周知できる場となった。がんに関するパネルや資料も多数展示したため、参加者からの質問をうけることができた。</p>		
<p>課題</p> <ul style="list-style-type: none"> ・結果説明で個人的な相談に発展すると時間を要してしまう。 ・時間、曜日の評価が十分ではない。 ・利便性や呼び込みしやすさを優先し区役所4階会議室を借用していたが、会場が手狭なため今後は会場の検討が必要。 ・展示物が多いため搬出入も不便だった。 	<p>今後の方向性</p> <p>今年度新規の取組であるが、次年度も継続して実施。リピーター対策として飽きのこない展示・内容を検討していく。</p>	