

令和4年度 さいたま市ヘルスプラン21 サポーター活動経過報告書

	区	団体名称	活動内容	新型コロナウイルス感染症の影響やお知らせなど
1	西区	アサヒ薬局	・家族以外の人と一日3人とはお話ししましょう。特に一人住まいの方はどうぞお気軽にお立ち寄り下さいませ。 ・一行日記をつけましょう。 ・新聞等声を出して読みましょう。	・ドアは非接触で開き、手の消毒は足踏み式でアルコール噴霧できます。 ・店内はオゾン発生空気清浄機でコロナ対策をしておりますので安心しておいで下さい。
2	西区	西遊馬高木自治会	・毎月、自治会館にて、「いきいき百歳体操」を第3土曜に実施して参りました。実施に当たっては、会員をはじめ福祉委員の方々に協力頂き、サポートをしております。前年度はコロナウイルス感染症の影響もあり、中止せざるを得ない月が半分以上となりましたが、今年度はマスク着用とソーシャルディスタンスの確保に努め、中止はゼロです。	
3	西区	原田歯科医院	・さいたま市1才6ヶ月児、3才児、成人、妊婦歯科健診 ・埼玉県後期高齢者歯科健診	
4	北区	大木歯科医院	・令和4年12月16日、日進2丁目松原自治会「くつろぎサロン松原」に於いて、主にオーラルフレイルについて講話を行いました。参加者は約50名。	・高齢者に引きこもりが目立ちます。
5	北区	さいたま助産院	・出産準備教室(妊娠編・分娩編・産後編) ・赤ちゃんの育て方教室(①～④) ・親子遊び教室(①～④) ・母乳育児教室 ・マタニティヨーガ ・産後のヨーガ ・インファントマッサージ ・母乳育児のための補完食教室	・助産院の家庭料理教室、助産院のお楽しみランチは見合わせております。
6	北区	日進町3丁目自治会	・今年はコロナウイルスの影響で1年間活動しなかった。	・同左。
7	大宮区	認定こども園 大成幼稚園	・仕事量の半分は肉体労働の為、日々1万歩は歩く。	
8	大宮区	おおみや診療所	・健康づくり「ヘルスチャレンジ」の推進 ・支部の健康・体力チェックの推進 ・支部のウォーキング・体操などの活動 ・フードバントリー	・昨年度よりは活動が再開できたものの、会食の禁止など制限は続いている。
9	大宮区	セロトニン・ウォーキング Caféリトルスマイル	・三橋総合公園で週2回ボールウォーキング教室開催。 ・駒場運動公園で月2回ボールウォーキング教室開催。 ・三橋総合公園、さいたま新都心公園で月1回、ボールウォーキング体験クラス開催。	・コロナ感染予防をしながら活動を続けています。屋外の活動で、比較的、運動が苦手な方にも取り組みやすい運動なので、参加の皆さんには喜んでもらっています。 ・楽しく体を動かしているうちに健康になったと実感していただけるよう雰囲気作りを大切にしながら活動しています。
10	大宮区	氷川薬局	・健康相談	
11	大宮区	三橋SHLノルディックウォーキングチーム	・講習会(第2土曜日) 7月9日～12月10日、計5回開催。 ・練習会4月～3月(朝及び午後練習) 計116回開催。 ・チームツアー:2回開催(宮沢湖周回、新春与野七福神巡り) ・中央ライオンズクラブ主催「チャリティーウォークソン」にてコース設定、運営サポート。 ・さいたま市生涯学習フェスティバルに参加。	・関東近郊へのツアーを中止し、さいたま市近郊のツアーに変更し、対応しています。 ・2023年は、平日練習に加え、週末の練習を新規に設定します。また、関東近郊のツアー再開予定。(お台場、高尾山、皇居一周、新宿御苑等)
12	見沼区	NPO法人みぬまで暮らす会	・毎月みぬまハウスで100歳体操3回/社会福祉協議会で1回。通年で、38回の100歳体操を歌を歌いながら約一時間行っています。毎回の参加人数は4～5人から7～8人です。	・参加者の激減。 ・歌声くらぶ(常設)の他に、大きな会場を借りて、音楽祭を開催しています。 ・資料をご覧ください。
13	見沼区	東大宮5丁目自治会	・生き生きサロンの活動(通年) ・すこやか運動教室(通年) ・夏休みのラジオ体操の実施 ・健康ウォーキングの実施 ・地域の見守り、パトロール(2回/月・通年) ・グランドゴルフ実施(通年)	・感染予防対策を行い、実施しました。
14	中央区	埼玉県国民健康保険団体連合会	・埼玉県在宅保健活動者の会「青空会」の会員(保健師・看護師)を派遣し、さいたま市が行う保健事業を円滑に実施できるように支援した。 【具体的な支援内容】 ・電話での特定保健指導未利用者への利用勧奨(電話)。	
15	中央区	医療法人社団田澤クリニック	・サポーター通信の院内掲示	
16	桜区	さいたま市地域活動栄養士会(バランス食の会)	・保健所での活動(国民健康栄養調査の手伝い、栄養表示店、健康講座) ・公民館(岸町)で月1回、上大久保で月2回(1回は男性対象)、ふれあい館(月2回)での調理実習	・公民館での調理実習の欠席者が多かった。
17	桜区	桜田2丁目自治会	・自治会では、もう約20年朝5時10分頃から約50分散歩をしています。いつも逢う人にあいさつをかわし、お互いに歩ける内は歩いて毎朝逢うことをたのしみをしています。午後も散歩し、1日約7,000歩～1万歩を歩いています。冬場は8時より小学校の登校ボランティアを20年以上やってから散歩をしています。(寒いので。)自治会として現在8名の方が参加している。	
18	浦和区	青木医院	・地域住民の健康寿命を延ばす目的で、いきいき百歳体操をおこなう自主グループの支援、いきいきサポーター養成講座を担当しました。	
19	浦和区	かきぬま歯いしゃ	・口呼吸が歯並びで歯周病、虫歯にあたる影響について。	
20	浦和区	上木崎五六長寿体操会	・毎朝6:30よりラジオ体操会の実施。 ・令和3年より毎日実施。参加者毎日50～60名。	・一時的に参加は減ったが、現在は元に戻っている。

令和4年度 さいたま市ヘルスプラン21 サポーター活動経過報告書

	区	団体名称	活動内容	新型コロナウイルス感染症の影響やお知らせなど
21	浦和区	北浦和歯科診療所	・成人歯科検診、1才半健診、3才半健診、妊婦健診 ・埼玉メディカルセンターへのアセスメント事業の協力 ・老人歯科検診 ・訪問診療など	・患者数をおさえて、あまり密にならないようにしている。
22	浦和区	キリサワ産婦人科クリニック	・さいたま市女性のヘルスチェック、さいたま市子宮がん検診、さいたま市乳がん検診等を充実させ、女性特有の疾患の早期発見、早期治療に積極的に取り組んでおります。また、子宮頸がん予防ワクチンの積極的勧奨や更年期障害の加療に重点を置いております。	・受診者の減少が認められました。
23	浦和区	やまぐち内科クリニック	・禁煙サポート ・健康診断などを通じた健康アドバイスなど	
24	南区	医療法人 しのぎ脳神経外科・産婦人科クリニック	・さいたま市民の健康維持、増進	
25	南区	岡歯科医院	・幼稚園歯科検診 ・1才6ヶ月歯科検診 ・3才児歯科検診 ・成人歯科検診 ・さいたま市休日急患診療 ・妊婦歯科相談 ・その他	・かむ健康法
26	南区	西澤歯科クリニック	・1才半検診 ・3才児検診 ・学校歯科検診	・歯科診療の予約調整
27	緑区	浦和大間木郵便局	・お客様ロビー、窓口、事務室禁煙	
28	緑区	浦和原山郵便局	・郵便局内の禁煙	
29	緑区	浦和パークテニスクラブ	・コロナの影響で、テニス親睦大会・四季折々の行事はすべて中止ですが、早朝7時、現役引退の早起き高齢者がコートに集います。「だいぶ暖かくなりましたね」「〇〇さん暫く見えませんが心配だね」「マイナンバーカードは申請したかね」「テニスに備える足腰の鍛え方はこれだよ！」と開始時間迄、お喋りに花が咲きます。健康維持とコミュニケーション維持の為に定休日を除きテニスが毎日の日課となり、寒暖には左右されません。コートでボールを追う姿は高齢の域を脱しています。又、病気を患い手術後の回復には目を見張ります。周囲の励ましと経験談で前向きになれるからです。病気に勝ち趣味のテニスが出来るとの幸せを味わっていると申します。皆様のこの願いを叶うべく万全で対応しております。	・大勢が集まる大会、行事が不可能となった事。
30	岩槻区	学校法人岩槻金子学園河合幼稚園	・子どもたち(園児)に「手洗い・うがい」「早寝・早起き・朝ごはん」で健康な身体づくりを目標に行った。	・感染拡大防止を中心にしたこともあり、全園児で集まる食育の会などは実施できなかった。とにかく常に消毒を行っている。
31	岩槻区	グリーンクレスト健康体操セミナー	・100歳体操 月4回(毎水曜日) ・健康体操 月1回 ・健康マージャン 月2回 ・パソコン教室 月1回 ・他、寄せ植教室 1回 (参加は自治会員でなくてもだれでも可)	
32	岩槻区	笑いヨガスマイルクラブ	・新型コロナウイルス感染症の為、約2年活動を休止しましたが、昨年の10月から再開し、笑って笑って、おしゃべりをしたりと笑顔で元気に活動しています。	・2年近くお休みしていました。