

さいたま市健康づくり協力店 ～栄養成分表示店～

さいたま市健康づくり協力店は、市内にある飲食店や惣菜販売店などにおいて、栄養成分の表示やバランスメニューの提供を推進することを通じて、市民のみなさまの健康づくりを応援している制度です。

平成24年12月末現在の指定店舗数は13店舗です。『健康づくり協力店』制度に興味・関心のある飲食店や惣菜販売店の事業者の方は、さいたま市保健所地域保健支援課(電話:840-2214)までご連絡ください。



平成24年度に新たに指定を受けた店舗(バランスメニューの提供)のご紹介

cafe&natural food Cocokara (ココカラ)

【住所】さいたま市大宮区吉敷町2-6 【電話】048-642-1582

お店から一言 季節の野菜や玄米などの穀物、大豆といった昔ながらの食事「玄米菜食」をテーマにしています。「心とからだに健康を!」そんな思いがお店に込められています。



『健康づくり協力店(栄養成分表示店)』の情報については、こちらからご覧いただけます。

<http://genki365.net/gnks14/mypage/index.php?gid=G0000032>



各種の健康情報、ウォーキングイベントなどの情報を掲載した
食育・健康づくりの総合サイト
食育・健康なび をご活用ください。

■食育・健康なびへのアクセスは

さいたま市食育・健康なび | で検索

または |さいたま市| ホームページから

「広報・広聴・市民参加へ」へアクセス



さいたま市ヘルスプラン21 サポーター通信 第6号

平成25年3月発行

さいたま市健康づくり推進協議会

〈事務局〉さいたま市保健福祉局保健部健康増進課
〒330-9588 さいたま市浦和区常盤6-4-4
TEL.048-829-1294 FAX.048-829-1967
E-mail: kenko-zoshin@city.saitama.lg.jp

この「サポーター通信」は2,500部作成し、1部当たりの印刷経費は84円です。

サポーター通信 第6号

さいたま市健康づくり推進協議会(平成25年3月発行)

さいたま市ヘルスプラン21の 評価結果がまとまりました。

本市では、すべての市民が健やかで、心豊かに生活できる活力ある社会にするために、壮年期(働き盛り)の死亡の減少、健康寿命の延伸及び生活の質の向上の実現を目指す健康増進計画『さいたま市ヘルスプラン21』を策定し、健康づくりを推進してきました。

『さいたま市ヘルスプラン21』は平成15年度～平成24年度までを計画期間とし、7つの分野と3つの重点プログラムで様々な取り組みを実施してきました。



【取組みの一例】浦和駒場スタジアムリニューアル記念イベントとしてウォーキング教室を開催しました。

7つの分野

栄養・食生活

身体活動・運動

休養・こころの健康づくり

たばこ

アルコール

歯の健康

健康管理

3つの重点プログラム

- ①朝食を大切にしたい食習慣の定着と、食を通じた豊かなコミュニケーションの醸成
- ②上手なストレスの解消
- ③働く世代の肥満予防

計画期間が終了することに伴い、計画の評価を行うために、『健康についての調査』(市民調査)を実施しました。

健康についての調査(市民調査)の概要

調査期間 平成24年6月1日～平成24年6月29日

調査対象 15歳以上の市民男女各2500人 計5000人

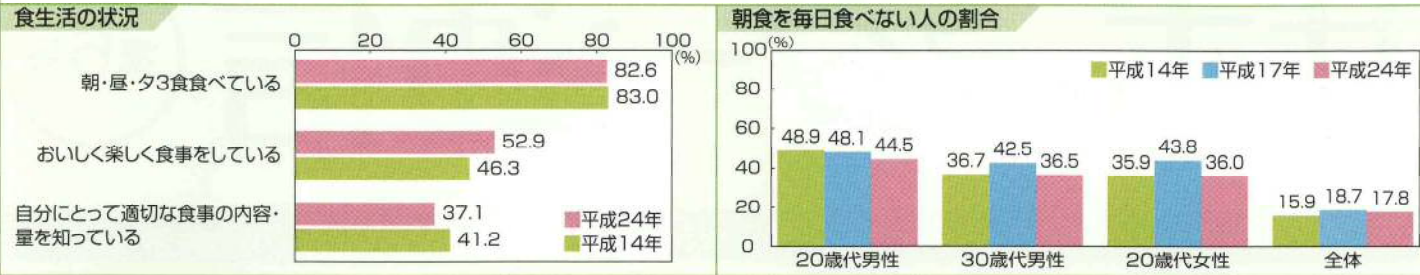
調査方法 郵送による調査 (回収率 48.1%)

※調査結果の詳細は市ホームページからご覧いただけます。

分野別の主な結果

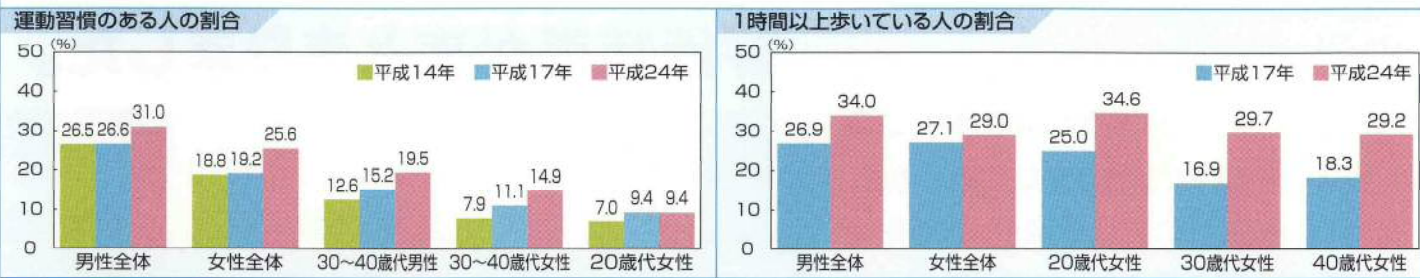
栄養・食生活

1日3食食べる人の割合は8割を超え、おいしく楽しく食事をしている人の割合は増加していますが、自分にとって適切な食事の内容・量を知っている人は減少しています。重点プログラムの朝食摂取については、若い世代で改善がみられませんでした。



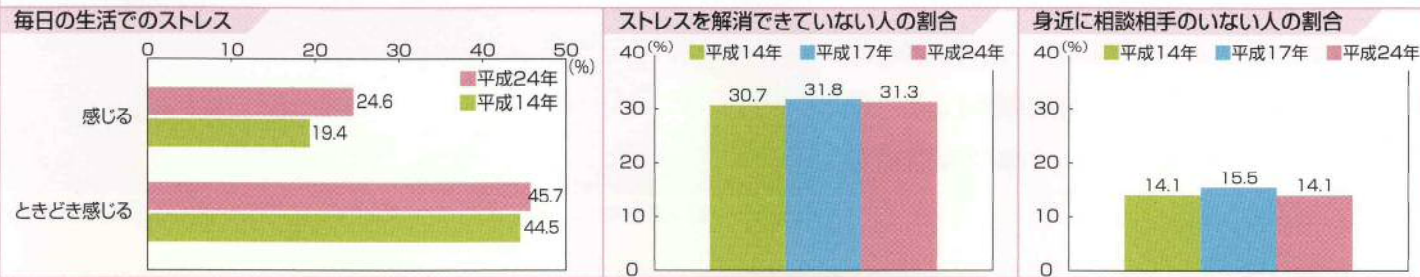
身体活動・運動

運動習慣があるという人は増加しています。1日に1時間以上歩く人の割合も増加しています。



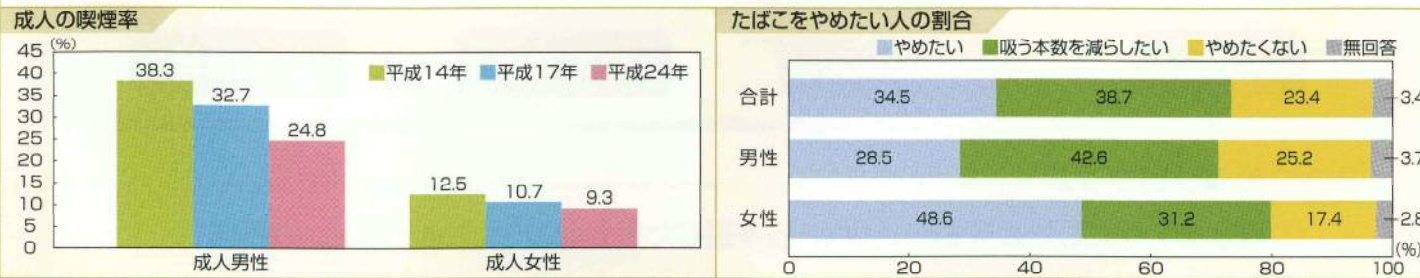
休養・こころの健康づくり

ストレスを感じている人の割合は増加し、重点プログラムのストレスが解消できていない人の割合や相談相手のいない人の割合もほとんど変わりません。



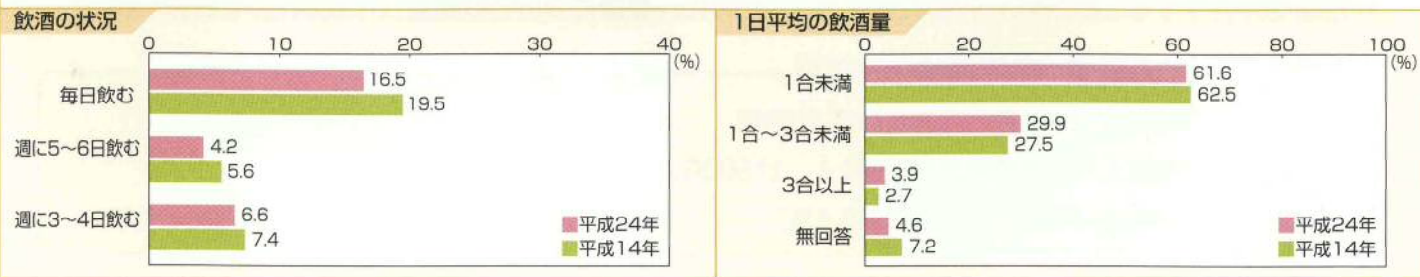
たばこ

喫煙率が減少しています。また、喫煙者でも「たばこをやめたい」と思っている人が増えています。



アルコール

毎日飲酒する人や、週に5~6日飲酒するという人は減っており、適度な飲酒を心がける人が増加している傾向にあります。しかし、中高年の男性で、1日平均純アルコールを60g(日本酒に換算して3合程度)以上摂取する多量飲酒者は増えています。



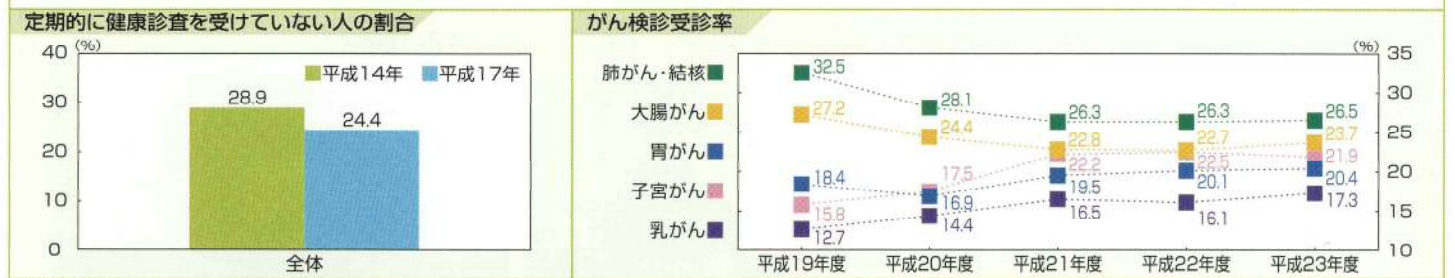
歯の健康

1歳6か月児及び3歳児歯科健康診査でむし歯のない幼児の割合は改善傾向にあります。また、小・中学生で未処置歯のある児童・生徒の割合は大きく減少しています。成人で歯や口の状態がよくないという人は減少しており、歯の健康については全体的に改善の傾向がみられます。

項目	年齢	平成14年	平成17年	平成24年
1歳6か月児歯科健康診査でむし歯のない幼児の割合	1歳6か月	95.6%	96.2%	97.5%(H23年)
3歳児歯科健康診査でむし歯のない幼児の割合	3歳児	63.8%	74.4%	82.4%(H23年)
小学生で未処置歯のある者の割合	小学生	27.9%	24.2%	16.2%
中学生で未処置歯のある者の割合	中学生	19.4%	17.6%	13.5%

健康管理

定期的に健康診査を受けていない人は減っていますが、がん検診の受診率は横ばいで推移しています。また、適正体重を維持している人の割合については、あまり改善が見られませんでした。



	平成14年			平成17年			平成24年		
	やせ	標準	肥満	やせ	標準	肥満	やせ	標準	肥満
全体	9.4%	71.5%	15.7%	9.5%	70.0%	16.0%	10.2%	71.8%	16.1%
男性計	6.3%	72.9%	19.5%	5.3%	72.3%	20.8%	6.0%	71.4%	21.3%
女性計	12.1%	72.0%	13.0%	13.1%	71.3%	12.7%	13.7%	72.7%	11.8%

ヘルスプラン21の評価結果

ヘルスプラン21で定められた、全106項目の目標値について評価した結果が次のとおりです。全体的に、健康に関する知識や意識については、改善が見られます。しかし食生活や運動の継続など、生活習慣の改善については60歳以上で改善が見られるものの、20~30歳代の若い世代に大きな変化は見られませんでした。また、休養・こころの健康づくりについては全ての項目で改善が見られませんでした。

評価区分 (策定時の値と直近値を比較)	全体	① 栄養・食生活	② 身体活動・運動	③ 健康づくりの推進	④ たばこ	⑤ アルコール	⑥ 歯の健康	⑦ 健康管理
A 目標値に達した	13	12.3%	0	1	0	2	1	2
B 目標値に達していないが改善傾向にある	43	40.6%	2	4	0	12	11	7
C 変わらない	28	26.4%	7	4	4	1	7	0
D 悪化している	19	17.9%	5	0	4	2	2	0
E 評価困難	3	2.8%	0	2	0	0	0	1
合計	106	100.0%	14	11	8	17	21	10

ヘルスプラン21(第2次)に向けて

ヘルスプラン21の評価結果と、国の健康づくり運動『健康日本21(第2次)』の基本的方針を受け、新たに本市の健康増進計画『ヘルスプラン21(第2次)』を策定し、平成25年4月から10年を計画期間として推進することとなりました。

本市においては今後さらに高齢化の進展が予想され、生活習慣病の予防や生涯を通じた心身機能の維持・向上、健康寿命の延伸等が課題となってきます。

第2次の計画では、ヘルスプラン21の理念を引き継ぎ『健康寿命の延伸を目指して~地域と共に 1人ひとりが健康づくり~』を基本方針として、1、生活習慣病の発症予防と重症化予防 2、生活習慣の改善に向けた取組みの推進 3、健康を支え、守るための社会環境の整備の推進 を3つの視点とし、若い世代から健康的な生活習慣を身につけること、個々の健康づくりの取組みを支える地域や世代間の相互扶助や地域・社会の絆の強化を促進することを重点課題と捉え、様々な機関と連携のもと取組んでいきます。

*ヘルスプラン21(第2次)の詳細については、市報、ホームページ等を通じお知らせいたします。