





<p>事業名</p>	<p>重点目標</p>	<p>分野別の目標</p> <p>1 がんの予防と早期発見の推進 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</p>
<p>かがやく女性のためのHAPPYエイジング ① ～カラダがよるこぶストレッチ～ ② ～プレ更年期からのカラダ・おうちケア～</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>事業の目標</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>運動習慣の獲得や栄養管理、口腔のセルフケア等、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。</p>		
<p>区健康づくりの目標</p>		
<p>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。</p>		
<p>事業の対象者</p>		<p>単年度事業・継続事業</p>
<p>①西区在住18～49歳の女性、②西区在住35～59歳の女性</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>なし</p>		
<p>取組の内容</p>		
<p>①かがやく女性のためのHAPPYエイジング ～カラダがよるこぶストレッチ～ 日時：7月5日(火) 10:00～11:15 参加者：3名 内容：ストレッチ(運動指導員) 体組成測定 健康についてのミニ講話(保健師)</p> 	<p>②かがやく女性のためのHAPPYエイジング ～プレ更年期からのカラダ・おうちケア～ 日時：11月1日(火) 10:00～11:15 11月8日(火) 10:00～11:15 参加者：13名(延人数) 内容：からだを整えるストレッチ(運動指導員) 講話『女性ホルモンと歯周病の関係』(歯科医師) 体組成測定、講話(歯科衛生士)</p> 	
<p>取組の成果</p>		
<p>教室の内容について、『満足』と回答した人および『生活習慣を見直すきっかけになった』と回答した人は、それぞれ100パーセントだった。①は、コロナの第7波の中だったこともあってか、参加者が少数であったが、その分密な指導を受けられたと満足度は高かった。②について、歯科医師による講話の中で、参加者自身で口腔内のセルフチェックを行い、より内容を実感できたと考える。</p>		
<p>新型コロナウイルス感染症の影響</p>		
<p>ソーシャルディスタンスを取るため定員を半分以下に設定。常時換気し、当日の体調確認、マスクの着用、手指消毒、参加者の移動・接触を最小限にするよう、配置。運動については、マスク着用のまま行えるものとした。</p>		
<p>課題</p>	<p>With コロナへの移行も踏まえた今後の方向性</p>	
<p>参加者数が減少しているため、集客に向けて教室のPR方法の検討が必要。また、開催方法も、開催・参加しやすさを考慮し、オンラインなど新しい手法も考えていきたい。</p>	<p>新型コロナウイルス感染予防対策をとりつつ、効率よく効果的な教室運営をしていくことを、その時々で検討する必要がある。流行期を脱している場合は、コロナ禍以前と同じように実施できるか、再検討。流行期においては、内容の変更、時間の短縮、定員削減し、感染症対策を講じて実施。</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												
「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		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												
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		4 1日3食バランスのとれた食生活の推進												
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。		5 積極的な身体活動と運動習慣の形成													
区の健康づくりの目標		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												
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。		8 節度ある飲酒と未成年者の飲酒防止													
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															
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窓口隣で健康情報の発信の場として継続して運営している。</p> <p>・生活習慣病予防、感染症、食育、歯科保健など、時宜に合わせた情報を発信している。(年11回更新)</p> <p>・当月の紹介をTwitter及びホームページで、前月の実施報告をホームページと健康なびに掲載している。</p> <p>・市民が自身で健康管理できるきっかけになるよう、自動血圧計を設置している。</p> <p>・「健康！ほっとステーション」への来所者の増加と、健康づくりに関する普及啓発を目的に、健康クイズラリーを実施。(年2回)</p>															
<p style="text-align: center;">年間予定</p> <table border="0"> <tr> <td>4月 心身共に、カラダを整える</td> <td>10月 じつは身近な病気『がん』</td> </tr> <tr> <td>5月 たばこ、やめてみませんか？</td> <td>11月 あなたも、たぶん『歯周病』</td> </tr> <tr> <td>6月 食事をおいしく、バランスよく</td> <td>12月 誰でもできる感染症予防！</td> </tr> <tr> <td>7月 飲む前に知っておきたい肝臓と健康</td> <td>1月 誰でもできる感染症予防！</td> </tr> <tr> <td>8月 知って防ごう 熱中症</td> <td>2月 気になるお腹～まさかメタボ！？～</td> </tr> <tr> <td>9月 見直してみませんか？あなたの生活習慣</td> <td>3月 災害時に気を付けたいからだのコト</td> </tr> </table>			4月 心身共に、カラダを整える	10月 じつは身近な病気『がん』	5月 たばこ、やめてみませんか？	11月 あなたも、たぶん『歯周病』	6月 食事をおいしく、バランスよく	12月 誰でもできる感染症予防！	7月 飲む前に知っておきたい肝臓と健康	1月 誰でもできる感染症予防！	8月 知って防ごう 熱中症	2月 気になるお腹～まさかメタボ！？～	9月 見直してみませんか？あなたの生活習慣	3月 災害時に気を付けたいからだのコト	
4月 心身共に、カラダを整える	10月 じつは身近な病気『がん』														
5月 たばこ、やめてみませんか？	11月 あなたも、たぶん『歯周病』														
6月 食事をおいしく、バランスよく	12月 誰でもできる感染症予防！														
7月 飲む前に知っておきたい肝臓と健康	1月 誰でもできる感染症予防！														
8月 知って防ごう 熱中症	2月 気になるお腹～まさかメタボ！？～														
9月 見直してみませんか？あなたの生活習慣	3月 災害時に気を付けたいからだのコト														
取組の成果															
市民が持ち帰れるよう資料を配置しており、観覧利用だけではなく、啓発資料が市民の手に渡っており、活用されていると考える。健康クイズラリーのアンケートでは、参加者の98%が「今後の生活習慣を見直すきっかけになった」と回答し、健康への関心を高めることにつながったと考えられる。															
新型コロナウイルス感染症の影響															
<p>・12月と1月の掲示スペースの一部を、コロナ対策の情報掲示に使用。</p> <p>・スモーカーライザーと肺年齢測定および体脂肪測定器は、感染リスクを考慮し中止している。</p>															
課題	With コロナへの移行も踏まえた今後の方向性														
市民が「健康！ほっとステーション」をどれだけ見ているかわかりにくい。健康クイズラリーは、60～70代の参加者が多かったため、見やすい掲示物の作成や掲示方法のさらなる工夫が必要であると考える。	「健康！ほっとステーション」にて、新型コロナウイルス対策の情報発信を継続していく。														


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
おうちで簡単！身体メンテナンス ～すきま時間で身体が変わる～	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		5 積極的な身体活動と運動習慣の形成
筋肉トレーニングを中心とした運動の方法や利点を知り、運動習慣の改善点を見つけることができる。 また、楽しく運動を体験し、運動への抵抗感を減らし、日常生活の中に運動を取り入れるきっかけを作る。	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
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。		
事業の対象者		単年度事業・継続事業
18～64歳の市民(妊婦、持病などで運動制限のある方は除く)		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		
①体組成測定 ②歯科栄養士による口腔ケア等に関する講義または管理栄養士による食事に関する講義 ③自宅ですきま時間でできる筋力トレーニング・ストレッチ実技		
<div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>		
取組の成果		
・年2回実施し、6月15日8名、10月7日7名の参加者があった。運動実技で、自宅でも続けられるような運動を実施し、運動不足を解消する方法が知ることができた、継続していきたいなど意見があった。		
新型コロナウイルス感染症の影響		
感染症予防のため、教室参加時には、健康チェック、手指消毒、換気など感染予防対策を実施した。		
課題	With コロナへの移行も踏まえた今後の方向性	
・自らの生活習慣を振り返るきっかけとなるように、今後も内容を検討していく。	引き続き感染症予防対策を講じ、教室を実施していく。	


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 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
体組成測定会	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	
筋肉量の低下や基礎代謝の減少、内臓脂肪の増加等の自分の体の変化に気づき、生活習慣を見直すきっかけにする。		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。
事業の対象者		単年度事業・継続事業
18歳以上の市民		継続事業
事業を展開する上で協働した課所、機関、団体		
取組の内容		
・体組成測定 ・運動や生活習慣に関するリーフレットの配布		
取組の成果		
・年3回の実施を計画している。5月31日26名、10月13日18名の参加者があった。次回R5.1月に予定している。		
新型コロナウイルス感染症の影響		
9月に予定していた測定会は感染拡大の状況だったため、10月に日程変更して実施した。		
課題	With コロナへの移行も踏まえた今後の方向性	
各回10人の定員としているが、感染状況を考慮し、人数の増減を検討していく。	引き続き感染症予防対策を講じ、教室を実施していく。	

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 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 6 睡眠と休養の確保、ストレスの解消
糖尿病予防教室 食事のコツを知ろう！ (特定健康診査等事業)	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	Ⅱ 地域の環境や社会資源を活用した健康づくり	
糖尿病や血糖値が気になる方を対象に、生活習慣を振り返り、正しい食事内容の知識を身につけ、生活の中に取り入れるきっかけをつくる。		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。
事業の対象者		単年度事業・継続事業
糖尿病が気になる方、血糖値が高めな方、特定保健指導積極的支援対象者(血糖値)		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		
<p>①保健師による講義 ・糖尿病について ・健診の受診について</p> <p>②管理栄養士による食事に関する講義及び演習 ・糖尿病予防のための食生活について講義 ・日頃摂取している炭水化物量の計算の演習</p> <p>③歯科衛生士による口腔ケア等に関する講義 ※希望者に体組成測定</p>		
取組の成果		
・年2回実施し、5月17日10名、10月7日12名の参加者があった。アンケートの結果から、参加者の多くが糖尿病予防のための食生活について興味があり、管理栄養士の講義では、演習として簡単な栄養の計算を行い、理解を深めることができたと考えられる。		
新型コロナウイルス感染症の影響		
感染症予防のため、教室参加時には、健康チェック、手指消毒、換気など感染予防対策を実施した。		
課題	With コロナへの移行も踏まえた今後の方向性	
今年度は管理栄養士による栄養の講義を実施したが、運動についても生活習慣病予防には重要であるため、来年度は運動を中心とした教室内容に変更を検討している。	引き続き感染症予防対策を講じ、教室を実施していく。	


<p>事業名</p>	<p>重点目標</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 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</p>
<p>けんこうギャラリー ～北区発信！楽しく健康に！～</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>事業の目標</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>北区区民が ①がんやがん検診について知り、健診の重要性を理解する。 ②たばこの害について知り、禁煙の必要性と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適切な区生活に関する知識を得る。 ⑤歯周疾患と生活習慣及びほかの疾患との関係について知る。</p>	<p>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。</p>	<p>区健康づくりの目標</p>
<p>事業の対象者</p>	<p>単年度事業・継続事業</p>	
<p>プラザノース利用者</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>プラザノース</p>		
<p>取組の内容</p>		
<p>展示、リーフレット配布を実施 ・北区民の特徴、栄養、歯科保健、運動、がん検診・特定健診受診、感染症予防のについての展示。 ・来場者には、リーフレット、ポケットティッシュ(特定健診・がん検診の受診勧奨)、うちわを配布。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>		
<p>取組の成果</p>		
<p>・プラザノースの協力のもと、昨年度同様のスペースで実施することができ、啓発のリーフレットの設置や掲示を行うことができた。 ・3日間の開催で、1140名の来場者に普及啓発品を配布し、啓発できた。 ・北区民の特徴、栄養、歯科保健、運動、がん・特定健診受診、感染症予防について関心を高めることができた。</p>		
<p>新型コロナウイルス感染症の影響</p>		
<p>なし</p>		
<p>課題</p>	<p>With コロナへの移行も踏まえた今後の方向性</p>	
<p>・自らの生活習慣を振り返るきっかけとなるように、内容を検討していく。 ・災害時の備えについて、市民が考えるきっかけとなるような掲示を検討していく。</p>	<p>来年度以降についても、人の密集を避けるため、展示会の形式での普及啓発の実施を検討している。</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
ママの元気アップ講座	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
			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
子育て中の母親を対象に、運動や講義をきっかけとして生活を振り返り、健康づくりに取り組むことができる。			
		区の健康づくりの目標	
	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 地域のつながりの強化や関係団体との協働		
事業の対象者	単年度事業・継続事業		
0歳～3歳児とその保護者	継続事業		
事業を展開する上で協働した課所、機関、団体			
子育て支援センターおおみや、体育トレーナー			
取組の内容			
5月、10月は保健師による講義「女性のがん検診の普及啓発」、体育トレーナーによる運動実技「ちょっと一息ほぐしタイム」を実施。 7月、11月は保健師による講義「女性の健康(乳がんモデル触診体験含む)」・管理栄養士による講義「ママのための栄養学」と体組成測定を実施。			
			
取組の成果			
教室後アンケートでは「教室の内容を家庭でも取り組んでみようと思うか」の問いに、参加者全員が「思う」と回答した。「自分自身の健康について省みるいい機会になりました。」「普段運動不足なので、身体を動かしてリフレッシュできました。」「自分の体を大切にしたいと思います。」「自分の健康も気を付けたいと思いました。」などと好評をいただいた。支援センターと共催事業であり、スタッフ人数が多いため「スタッフさんのおかげでちゃんと話が聞けました。」「子どもと離れて自分に集中でき、リフレッシュできました。」との感想も多くあった。			
新型コロナウイルス感染症の影響			
例年申込み数の多い運動編では、密を避けるために2部制に分散、1回あたりの定員を減らした。物品の貸し出しはせず、乳がんモデルの触診体験など物の共有がある場面では1人1人消毒をした上で実施した。			
課題	With コロナへの移行も踏まえた今後の方向性		
乳幼児の保護者を対象としているため、当日の天候や児の体調不良などで当日キャンセルが多くなることが課題である。	参加者間のソーシャルディスタンスの確保、換気、消毒等の感染対策を行いながら、引き続き事業を継続していきたい。		

事業名	重点目標	1 がんの予防と早期発見の推進
きらきら☆おやこKitchen	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	分野別の目標	
①児童と保護者を対象にすることで、若い世代から野菜摂取を意識した食生活となるきっかけづくりができる。 ②区内の農家の生の声を聞くことで、野菜を身近に感じ、野菜摂取の大切さについて学ぶことができる。		
事業の対象者		単年度事業・継続事業
区内在住の小学生の親子		継続事業
事業を展開する上で協働した課所、機関、団体		
無し		
取組の内容		
【日時】令和4年10月22日(土)13:45～15:30 【会場】見沼区役所保健センター指導講座室 【内容】 ①講義「地元野菜を食べて元気なからだをつくろう」(生活習慣病予防と野菜の関係):管理栄養士 ②地元農家の紹介、野菜クイズ、農家のお仕事インタビュー:地元農家、管理栄養士 ③こどもクッキング「丸ごと野菜を食べよう!」デモンストレーション:管理栄養士、報償費栄養士 【周知方法】 さいたま市ホームページ、市報さいたま、区役所健康啓発コーナーにて保健センター事業一覧を配布。 写真/上:農家さんの話、下:クッキングデモ		
取組の成果		
申込定員16組32人に対し、5組13名参加。アンケートでは保護者の80%以上が満足と回答。また約70%の児童が「野菜を食べてみよう」と思った、約30%が「苦手だけどチャレンジしたい」と回答しており、野菜摂取の意欲が高まったことを感じられる結果となった。		
新型コロナウイルス感染症の影響		
新型コロナウイルス感染症予防対策のため、①受付時体温確認と検温②マスク着用した状態で講義・デモンストレーションを実施。③常時換気④使用物品の消毒の徹底。⑤会場は参加組数により、2か所確保していたが、定員の半数以下の為、保健センター会場で実施した。		
課題	With コロナへの移行も踏まえた今後の方向性	
全体的に好評ではあったが、保護者アンケートにて内容が大人向けであったという意見もあったため、親子で取り組める実習等、教室内容の見直しが必要である。	引き続き、感染対策を講じながら集合教室での開催を実施。	



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
親子でトライ!! かけっこ教室	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		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	2 循環器疾患・糖尿病の予防と早期発見・早期治療の推進	
①対象者が、体組成測定をとおして自分の健康状態について知ることができる。 ②対象者が、望ましい生活・運動習慣について知り、親子で一緒にできる運動を経験することで行動変容のきっかけにすることができる。	区の健康づくりの目標 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1～4年生の親子(妊婦・運動制限ある方を除く)	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			
取組の内容			
<p>【日時】令和4年6月4日(土)9:15～11:00 【会場】見沼区役所大会議室 【内容】 ①講義「体組成測定結果のみかた」:保健師 ②運動実技「家族で運動不足解消とかけっこのコツ」:体育トレーナー(大宮アルディージャ) 【周知方法】 さいたま市ホームページ、市報さいたま、区役所健康啓発コーナーにて保健センター事業一覧を配布。</p>			
取組の成果			
<p>・申込定員10組20人に対し、9組19人参加。 ・アンケートの結果保護者の教室に対する満足度は100%、運動習慣の必要性への理解度は89%であった。また、「親子で家でもとり入れたい」との感想もあり、運動習慣の継続が期待された。</p>			
新型コロナウイルス感染症の影響			
<p>新型コロナウイルス感染症予防対策のため、①受付時体調確認と検温②マスク着用した状態で講義・運動実技を実施。③常時換気④使用物品の消毒を実施。⑤区役所内の広い会場を確保し、密にならないよう実施。</p>			
課題	With コロナへの移行も踏まえた今後の方向性		
<p>スペースに限りがあり、運動実技はかけっこの距離等制限を感じる等、学年によっては運動量が少ないと感じるプログラムもあった。来年度は区役所ではなく、近隣の公共体育施設を借用し広い場所での実施を予定している。</p>	<p>引き続き、感染対策を講じながら集合教室での開催を実施。</p>		


<p>事業名</p>	<p>重点目標</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 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
<p>ローズリボンキャンペーン</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>事業の目標</p> <p>・乳がんの早期発見・早期治療の重要性を広く区民に伝えることにより、乳がん予防に関する正しい知識の普及、意識の向上を図る。 ・女性の健康づくり、がん検診受診の啓発を実施し、区民の健康づくりへの意識を高める。</p>	<p>区の健康づくりの目標</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 	
<p>事業の対象者</p>	<p>単年度事業・継続事業</p>	
<p>中央区役所への来庁者</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>中央区役所総務課、コミュニティ課</p>		
<p>取組の内容</p>		
<p>日程:①令和4年10月14日(金) ②令和4年10月14日(金)~31日(月)</p> <p>内容:①乳がんモデルを用いたセルフチェック体験、教育、相談 ②乳がん予防に関するパネル展示、がん検診受診勧奨のポスター掲示、乳がん・子宮頸がん・女性の健康づくり・がん検診等、健康づくりに関する資料の配架と配布</p> <p>参加者・実績: ①セルフチェック体験実施者 36名 (39歳以下4名、40歳~64歳16名、65歳以上16名) 【セルフチェック実施者へのアンケート結果】 ・「早期発見の重要性の認知度」100% ・「今後の健康管理に役立つ内容であった」100%</p> <p>②期間中、339名に資料配布</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">    </div>		
<p>取組の成果</p>		
<p>・乳がんの早期発見・セルフチェックの重要性について、体験を通し、より効果的に啓発することができた。 ・乳がん予防の啓発だけでなく、がん検診や健康づくりの啓発を広く市民に行うことができた。</p>		
<p>新型コロナウイルス感染症の影響</p>		
<p>令和3年度は感染予防の観点からセルフチェック体験を中止したが、令和4年度は感染予防に配慮した会場配置、手指消毒、マスク着用等の感染予防対策を行い、セルフチェック体験を通じた啓発を実施できた。</p>		
<p>課題</p>	<p>With コロナへの移行も踏まえた今後の方向性</p>	
<p>①若い世代への教育・啓発の機会を増やしていくことが課題である。 ②乳がんをテーマとした場合、男性への働きかけ、啓発機会の提供についての検討が必要である。</p>	<p>・重点目標 I を踏まえ、特に若い世代への啓発機会を増やす。 ・感染予防対策を取りながら、市民に興味・関心を持ってもらえる啓発内容を検討する。 ・計画段階において、感染症が拡大した場合を想定し、計画の変更案や対応を検討していく。</p>	



<p>事業名</p>	<p>重点目標</p>	<p>1 がんの予防と早期発見の推進</p> <p>5 積極的な身体活動と運動習慣の形成</p> <p>分野別の目標</p>
<p>リラックスヨガ～アロマを添えて～</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>事業の目標</p> <p>・対象者が、日常生活に運動を取り入れ主体的に健康づくりに取り組めるよう、動機づけの機会となる。</p> <p>・がんの予防と早期発見に対する正しい情報を知ること、がん検診受診の意識が高まる。</p>	<p>区健康づくりの目標</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	
<p>事業の対象者</p>	<p>単年度事業・継続事業</p>	
<p>区内在住の18～64歳の方</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>チャイルドサポート大宮(託児協力)</p>		
<p>取組の内容</p>		
<p>日程: 令和4年5月30日(月)</p> <p>内容: 健康講話「さいたま市のがん検診と乳がん予防について」 運動実技「ヨガ・ストレッチ」</p> <p>参加者: 12名(39歳以下: 2名、40歳以上64歳以下: 10名)</p> <p>託児人数: 3名(11か月、1歳1か月、1歳2か月)</p>		
		
<p>取組の成果</p>		
<p>・アンケート結果にて、教室の満足度は90%であり、参加者のニーズに合った内容であった。日頃運動習慣を持たないと答えた参加者が6割であり、運動習慣獲得への動機づけの機会となった。</p> <p>・託児付開催としたことで、若い世代の参加者が増え、若い世代への啓発の機会となった。</p>		
<p>新型コロナウイルス感染症の影響</p>		
<p>・他の参加者と2m以上の間隔を取れる配置とし、新型コロナ禍前よりも定員を縮小した。講師の姿が見やすい配置とし、ハンズフリーマイクの使用により、制限の中でも受講環境を整えることができた。</p> <p>・託児は、1対1保育とし、託児人数は新型コロナ禍前よりも縮小したが、安全に保育を行うことができた。</p>		
<p>課題</p>	<p>With コロナへの移行も踏まえた今後の方向性</p>	
<p>・平日日中開催のため、参加者層が固定される傾向がある。</p> <p>・託児は、感染症流行状況によって中止となり、若い世代の参加が見込めない可能性がある。託児以外にも、若い世代に教育・啓発を行うための対策が必要である。</p> <p>・区健康課題を踏まえ、多忙な若い世代や無関心層への働きかけが必要である。</p>	<p>・休日開催の事業を検討。</p> <p>・保健センター事業、他課・他機関主催事業等の機会を捉え、若い世代に教育・啓発を実施する。</p> <p>・感染予防対策を取りながら、市民に興味・関心を持ってもらえる教育内容を検討する。</p>	



事業名	重点目標	1 がんの予防と早期発見の推進 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 6 睡眠と休養の確保、ストレスの解消
ヨガ ～忙しい毎日の生活に取り入れられる呼吸法～	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	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
①運動や口腔に関する生活習慣について考えるきっかけとなり、健康に関する意識の向上を促す。 ②参加者が、望ましい生活・運動習慣について知り、健康づくりに取り組むきっかけにすることができる。	区の健康づくりの目標 子育て世代が、日常生活に取り入れやすい健康習慣を提供できるような教室内容を検討していく。	
事業の対象者	単年度事業・継続事業	
18～64歳の区民	単年度事業	
事業を展開する上で協働した課所、機関、団体		
なし		
取組の内容		
体組成測定及び結果説明 健康運動指導士によるローカルスタビライザーを意識した呼吸法の講義と実技 歯科衛生士による口呼吸についての講義		
<div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>		
取組の成果		
アンケート実施(回答数7件/参加者7名)。アンケートにて、舌のマッサージや呼吸法を生活の中に取り入れたいとのご意見が回答者全員から得られた。すぐに取り組める健康習慣の提供ができた。		
新型コロナウイルス感染症の影響		
参加定員を縮小し、教室内では2mの間隔を取れるよう留意した。運動中含め教室参加中のマスク着用の協力を得た。(教室申込時に自宅での体調確認、検温の依頼、参加時に手指消毒含め、風邪症状の確認。)		
課題	With コロナへの移行も踏まえた今後の方向性	
「次回も参加したい」などのアンケート回答があった。リピートする参加者の増加ではなく、教室参加者から住民同士への健康習慣の波及が進むとよい。 教室参加者に対して手軽に取り組める健康習慣を普及啓発した後に、継続ができていないか、また効果を実感できたかなど確認ができるとよい。	・感染対策・パーソナルスペースを確保し、参加者が安心して参加できる対面式の教室の実施 ・オンラインでの教室の実施 ・対面式とオンラインとのハイブリットでの教室の実施 感染予防に関する正しい知識の普及啓発を行いつつ、参加者の希望に沿うような教室運営を検討していく必要がある。	


<p>事業名</p>	<p>重点目標</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 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
<p>第20回桜区区民 ふれあいまつり 三世代が集い笑顔あふれる区民まつり</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>事業の目標</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>区ごとの特色を活かし子どもから高齢者まで気軽に楽しめるイベントとしての「区民まつり」に参加した人に保健センターの周知と健康について考えるきっかけをつくる</p>		<p>区の健康づくりの目標</p> <p>若い世代から健康づくりに取り組む習慣を身につけてもらうため、体組成測定会や区民まつり、区役所来庁者に向けた啓発を実施していく。</p>
<p>事業の対象者</p>		<p>単年度事業・継続事業</p>
<p>まつりに来場された方</p>		<p>単年度事業</p>
<p>事業を展開する上で協働した課所、機関、団体</p>		
<p>コミュニティ課(桜区区民まつり実行委員会)、明治安田生命</p>		
<p>取組の内容</p>		
<p>「三世代が集い笑顔あふれる区民まつり」をテーマに、ご家族で楽しめるイベントを実施。 ・生活習慣間違い探しクイズ、ベジチェック・血管年齢測定を実施。 ・乳がん触診モデルを使用したがん検診普及啓発 ・パンフレットやリーフレットの配布による生活習慣病予防の普及啓発 ・のびのびウォーキングのPR</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>		
<p>取組の成果</p>		
<p>来場者(延)546人 ・ベジチェックと血管年齢測定は好評で希望者の列が途切れることなく、野菜の摂取について来場者の意識を高めるきっかけとなった。・保健センターに自ら足を運んで講座に参加をしない区民にも、健康について考えるきっかけを与えることができた。・顔の見える関係でのびのびウォーキングについてPRすることができた。</p>		
<p>新型コロナウイルス感染症の影響</p>		
<p>計測前の手指消毒、乳がん触診モデル体験時のグローブ着用、使用物品の消毒 等</p>		
<p>課題</p>	<p>With コロナへの移行も踏まえた今後の方向性</p>	
<p>3年ぶりのイベントで、事前準備をしていたが、予想を超えた来場者への対応が必要となった。来場人数の予測が難しく、あらかじめ不測の事態への対応について、具体的にスタッフ間で話し合っておく必要がある。</p>	<p>感染対策を行い参加者が安心して参加できるようにする。</p>	


事業名	重点目標	1 がんの予防と早期発見の推進
浦和区健康まつり2022 ～健康で共に支えあい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	2 循環器疾患・糖尿病の予防と早期発見・早期治療の推進
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	3 生涯を通じた歯と口腔の健康の維持・向上
浦和区民が、心と体の健康について関心を高め、健康の維持・増進を図るとともに、関係機関・地域団体と協働して健康づくりを推進する。	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	4 1日3食バランスのとれた食生活の推進
事業の対象者	単年度事業・継続事業	
浦和コミュニティセンター来場者	継続事業	
事業を展開する上で協働した課所、機関、団体		
NPO法人 Arts&Healthさいたま		
取組の内容		
<p>(1)日時 令和4年11月6日(日)10:00～15:00</p> <p>(2)会場 浦和コミュニティセンター(コムナーレ10階)</p> <p>(3)内容 市民活動団体や行政機関等が、心や体の健康をテーマにしたブースを設置し、各種講座、相談、展示等を行う。市民活動団体と浦和区は、対等な立場で連携を図りながら協働して事業を行う。</p> <p>(4)周知方法 市報・ホームページ・ポスター・チラシ</p> <div data-bbox="683 1283 1042 1541" style="display: inline-block; vertical-align: top;">  </div> <div data-bbox="1050 1283 1441 1541" style="display: inline-block; vertical-align: top;">  </div>		
取組の成果		
来場者に対するアンケートの結果、健康への意識が高まったと回答した割合が90%以上であった。		
新型コロナウイルス感染症の影響		
出展団体の数を減らし、規模を縮小して実施した。また、入口で検温を実施し、手指消毒及びマスクの着用、会場内の消毒を行った為、物品準備や職員の負担増があった。		
課題	With コロナへの移行も踏まえた今後の方向性	
浦和区民の参加割合が約4割であったことから、区民の身近な場所で、健康情報を継続して提供する機会を設けることが必要。	オンラインを含めたSNSの急速な普及を受け、「1日限定」かつ「集客形式」による健康情報の発信という形には区切りをつけ、より効率的に健康の維持増進を図る方法を検討していく。	



事業名	重点目標	5 積極的な身体活動と運動習慣の形成
体組成測定会	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	
体組成測定を通じて自身の体を可視化することで、主体的に生活習慣病予防に取り組むことができる。		分野別の目標
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	
区内在住の18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		
(1)日時 令和4年4月21日(木)①13時30分～ ②14時～ ③14時30分～ 令和4年12月1日(木)①13時30分～ ②14時～ ③14時30分～ ※令和4年12月1日には浦和ファットサルクラブ(自主ウォーキンググループ) 参加者の体組成測定を教室と併せて実施 (2)会場 浦和区保健センター 5階 大会議室 (3)内容 体組成測定 (4)周知方法 市報・ホームページ・ポスター・チラシ		
		
取組の成果		
各部15名定員とし、3部制で実施。4月は、合計19名(20歳以上39歳以下:1名、40歳以上64歳以下:8名、65歳以上:10名)が参加。12月は、合計38名(20歳以上39歳以下:1名、40歳以上64歳以下:7名、65歳以上:30名)が参加。		
新型コロナウイルス感染症の影響		
密を避ける為、定員を縮小し、3部制で実施した。また、参加者の体温測定や体調確認、手指消毒及びマスクの着用、座席の把握、会場内の消毒や換気を行った為、物品準備や職員の負担増があった。		
課題	With コロナへの移行も踏まえた今後の方向性	
浦和区保健センターへの来所が難しい区民へアプローチするために、別会場での実施についても検討が必要。	引き続き感染予防対策をとり、継続実施予定。	



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
BODYチェンジレッスン!	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		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		
自分の適正体重を知り、生活習慣改善のための意識付けができる。また、実際に身体を動かすことで、自らの健康管理に役立てることができる。			
		区健康づくりの目標	
		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		
区内在住の18～49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			
なし			
取組の内容			
(1)日時 令和4年5月10日(火)13時30分～15時15分 (2)会場 浦和区保健センター 5階 大会議室 (3)内容 ・体組成測定 ・適正体重に関するミニ講義 ・筋力アップのための運動実技 (4)周知方法 市報・ホームページ・ポスター・チラシ			
			
取組の成果			
20名定員とし、8名(20歳以上39歳以下:7名、40歳以上64歳以下:1名)が参加。参加者の内、アンケートの回答があった8名全員より、「健康的な生活習慣について理解できた(やや理解できた)」との回答が得られた。			
新型コロナウイルス感染症の影響			
密を避ける為、定員を縮小して実施した。また、参加者の体温測定や体調確認、手指消毒及びマスクの着用、座席の把握、会場内の消毒や換気を行った為、物品準備や職員の負担増があった。			
課題	With コロナへの移行も踏まえた今後の方向性		
参加者が定員に満たず、重点目標にある若い世代の参加者が少ないことから、周知方法や企画内容の工夫が必要。	引き続き感染対策をとり、健康づくりの「きっかけ」を区民に直接提供できるよう、より区民の身近な場所で実施する。		

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
私のカラダ見直しセミナー	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		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		
・乳がん自己触診体験や、身体を動かす機会を通して、自身の健康について振り返ることができる。 ・がん検診受診の必要性がわかる。			
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		
区内在住の18～49歳の女性	単年度事業		
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			
(1)日時 令和4年6月14日(火)9時30分～11時30分 (2)会場 浦和区保健センター 5階 大会議室 (3)内容 ・体組成測定 ・がん検診に関するミニ講義 ・乳がんに関するミニ講義 ・乳がん自己触診体験 ・骨盤矯正ストレッチの運動実技 (4)周知方法 市報・ホームページ・ポスター・チラシ			
			
取組の成果			
20名定員とし、9名(20歳以上39歳以下:7名、40歳以上64歳以下:2名)が参加。参加者の内、アンケートの回答があった9名全員より、「健康的な生活習慣について理解できた(やや理解できた)」との回答が得られた。			
新型コロナウイルス感染症の影響			
密を避ける為、定員を縮小して実施した。また、参加者の体温測定や体調確認、手指消毒及びマスクの着用、座席の把握、会場内の消毒や換気を行った為、物品準備や職員の負担増があった。			
課題	With コロナへの移行も踏まえた今後の方向性		
参加者が定員に満たず、重点目標にある若い世代の参加者が少ないことから、周知方法や企画内容の工夫が必要。	引き続き感染対策をとり、健康づくりの「きっかけ」を区民に直接提供できるよう、より区民の身近な場所で実施する。		



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
ココロとカラダのRelaxレッスン！	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		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		6 睡眠と休養の確保、ストレスの解消
自分の心を守る方法、また、身体のリラックス方法について理解し、心と身体の健康づくりとして生活習慣に取り入れることができる。			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		
区内在住の18～64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			
なし			
取組の内容			
(1)日時 令和4年10月13日(木)9時30分～11時30分 (2)会場 浦和区保健センター 5階 大会議室 (3)内容 ・自分の心を守る方法について保健師によるミニ講義 ・身体のリラックス方法について体育トレーナーによる運動実技 ・首から頭のリラックス方法について歯科衛生士による運動実技 (4)周知方法 市報・ホームページ・ポスター・チラシ			
取組の成果			
20名定員とし、16名(20歳以上39歳以下:6名、40歳以上64歳以下:10名)が参加。参加者の内、アンケートの回答があった16名全員より、「健康的な生活習慣について理解できた(やや理解できた)」との回答が得られた。			
新型コロナウイルス感染症の影響			
密を避ける為、定員を縮小して実施した。また、参加者の体温測定や体調確認、手指消毒及びマスクの着用、座席の把握、会場内の消毒や換気を行った為、物品準備や職員の負担増があった。			
課題	With コロナへの移行も踏まえた今後の方向性		
参加者が定員に満たず、重点目標にある若い世代の参加者が少ないことから、周知方法や企画内容の工夫が必要。	引き続き感染対策をとり、健康づくりの「きっかけ」を区民に直接提供できるよう、より区民の身近な場所で実施する。		



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 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 8 節度ある飲酒と未成年者の飲酒防止
生活習慣改善ポイントセミナー～糖尿病予防編～	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	
体組成測定による自身の身体の「見える化」により、自身の健康状態を理解することができる。また、糖尿病や歯周病の基礎知識や予防等について理解し、生活習慣改善に取り組むことができる。		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
区内在住の18歳以上の方で、糖尿病予防に関心のある方・血糖値が高めの方		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		
(1)日時 令和4年6月24日(金)①9時30分～10時20分 ②10時45分～11時35分 令和4年11月8日(火)10時～11時10分 (2)会場 浦和区保健センター 5階 大会議室 (3)内容 ・体組成測定 ・体組成測定結果について保健師による説明 ・糖尿病予防について管理栄養士によるミニ講義 ・歯周病予防について歯科衛生士によるミニ講義 (4)周知方法 市報・ホームページ・ポスター・チラシ		
取組の成果		
6月は各部24名定員とし、2部制で実施。合計12名(40歳以上64歳以下:6名、65歳以上:6名)が参加。11月は24名定員とし、1部制で実施。10名(40歳以上64歳以下:5名、65歳以上:5名)が参加。6月、11月の参加者の内、アンケートの回答があった21名全員より、「生活習慣改善の必要性を理解できた(やや理解できた)」との回答が得られた。		
新型コロナウイルス感染症の影響		
参加者の体温測定や体調確認、手指消毒及びマスクの着用、座席の把握、会場内の消毒や換気に加え、密を避ける為、定員を縮小し2部制で実施したことにより、職員の負担増があった。		
課題	With コロナへの移行も踏まえた今後の方向性	
参加者の平均年齢が66歳であり、重点目標にある若い世代の参加者が少ないことから、周知方法や企画内容の工夫が必要。	引き続き感染予防対策をとり、継続実施予定。	

事業名	重点目標	5 積極的な身体活動と運動習慣の形成
出張！体組成測定団at中央図書館	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	分野別の目標
体組成測定を通じて自身の体を可視化することで、主体的に生活習慣病予防に取り組むことができる。保健センターと地域の関係部署との連携体制の強化を図る。	区健康づくりの目標 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	
中央図書館を利用した18歳以上の方	単年度事業	
事業を展開する上で協働した課所、機関、団体		
中央図書館		
取組の内容		
<p>(1)日時 令和4年6月29日(木)10時～11時30分 令和4年2月24日(金)10時～11時30分 予定</p> <p>(2)会場 中央図書館(浦和駅前パルコ内)</p> <p>(3)内容 ・体組成測定 ・資料による情報提供(健康情報に関する展示、健康図書のご案内等)</p> <p>(4)周知方法 ホームページ・ポスター・チラシ・Twitter</p>		
 		
取組の成果		
<p>定員は設けず申込み不要とし、61名が参加。年齢別では60代が全体の29.5%(18名)と最も多く、次に70代が21.3%(13名)と多かった。測定後に参加者へ「自分の身体を見直し今後の生活に役立てるきっかけになったと思いますか?」と聞き取りしたところ、全員が「なった」と回答した。</p>		
新型コロナウイルス感染症の影響		
<p>参加者の体温測定や体調確認、手指消毒及びマスクの着用、会場内の消毒や換気を行った上、出張での実施の為、物品準備や移動など職員の負担増があった。</p>		
課題	With コロナへの移行も踏まえた今後の方向性	
浦和区保健センターや中央図書館への来所が難しい区民へアプローチするために、別会場での実施についても検討が必要。	引き続き感染予防対策をとり、継続実施予定。	

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「健康スポット」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	
・幅広い世代が健康について関心を持つことができる。 ・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
		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	
浦和区役所・浦和区保健センターに来庁した方	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		
●浦和区役所1階・浦和区保健センター1階にてそれぞれ設けていた啓発コーナーを、「健康スポット」と名称し、より多くの方が健康について関心を持てるよう運営している。 ●禁煙・歯と口の健康・食育・感染症予防・生活習慣病予防など、毎月時宜に合わせたテーマを設け、情報を発信している。 ●ポスターの掲示やチラシの配架だけでなく、テーマに合わせて啓発品セットを作成している。 ●毎月テーマが変わるごとに、健康スポットの紹介を浦和区Twitterにて発信している。		
<div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>		
取組の成果		
毎月、啓発品セットが300～400程度は市民の手に渡っていることから、活用されていると考えられる。		
新型コロナウイルス感染症の影響		
事業の中止等により、啓発内容を最新の情報に更新した。また、対面で行わない方法で健康に関する情報を発信することで、市民が安心して情報を得ることができた。		
課題	With コロナへの移行も踏まえた今後の方向性	
より興味・関心を持ってもらうことができるよう、掲示方法やSNSによる発信内容の検討が必要。	引き続き健康スポットを運営し、新型コロナウイルス感染症対策を含め、健康に関する情報発信を継続。	

<p>事業名</p>	<p>重点目標</p>	<p>1 がんの予防と早期発見の推進</p> <p>3 生涯を通じた歯と口腔の健康の維持・向上</p> <p>4 1日3食バランスのとれた食生活の推進</p> <p>5 積極的な身体活動と運動習慣の形成</p> <p>分野別の目標</p>
<p>Be筋肉男子</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>事業の目標</p>		
<p>子どもと一緒に家庭内のできる運動を学ぶことで、運動習慣への意識を高め、今後も運動を継続することを促す。また、食生活、口腔ケアを見直すことの必要性を理解してもらう。がん検診の受診を促す。</p>		
<p>区の健康づくりの目標</p>		
<p>子どもから高齢者まで「健幸」で元気に暮らせるまちづくり</p>		
<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、教室参加時満1歳のこどもの父</p>		<p>単年度事業</p>
<p>事業を展開する上で協働した課所、機関、団体</p>		
<p>取組の内容</p>		
<p>①体組成測定、結果説明 ②運動健康指導士による運動の効果についての講義と実施(1歳のこどもを負荷にした運動、父だけで実施できる運動) ③保健師によるがん検診についての講義 ④管理栄養士による朝食の必要性についての講義 ⑤歯科衛生士による口腔ケアの必要性と実施方法についての講義</p>		
<div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>		
<p>取組の成果</p>		
<p>参加者は定員10組に対し8組の申し込みがあり、6組が参加。体組成測定を実施、個々に運動のアドバイスをしない、感染予防に配慮して運動を実施。また、朝食の必要性や口腔ケアの大切さ、がん検診について情報提供した。</p>		
<p>新型コロナウイルス感染症の影響</p>		
<p>教室に関しては定員を縮小して実施。感染予防のため、運動中も常時マスクの着用に協力してもらい、休憩時間をこまめに設けた。</p>		
<p>課題</p>	<p>With コロナへの移行も踏まえた今後の方向性</p>	
<p>すでに健康に関する意識の高い方が参加していた。また、感染予防のために、マスクを着用し、参加者間で距離をとっての運動実施のため、できることに制限がある。</p>	<p>国の動向を注視し、感染予防対策を実施して教室を開催する。また、健康に関心のない方が興味を持てるようなPR方法を検討して実施する。</p>	

事業名	重点目標	1 がんの予防と早期発見の推進
がん予防に関する取り組み	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		
がん予防のための生活習慣を見直すことを周知する。また、がん検診の受診率向上を促す。		
区の健康づくりの目標		子どもから高齢者まで「健幸」で元気に暮らせるまちづくり
事業の対象者		単年度事業・継続事業
区内在住の方、教室参加者(20～40代)		単年度事業
事業を展開する上で協働した課所、機関、団体 コミュニティ課、文蔵児童センター、幼稚園		
取組の内容		
<p>①保健師による乳がんに関する講義を実施。(おうちでできる！美BODYエクササイズ、文蔵児童センターの依頼教育)乳がんモデルを使用して触診の体験をしてもらった。</p> <p>②歯周病予防教室にて、保健師ががん予防やがん検診についての講義を実施した。</p> <p>③幼稚園の未就学児の親子対象の教室で、健康、がん検診について講義を実施した。</p> <p>④10月から1か月間、健康応援ブースにてがん検診に関する情報を掲示した。</p> <p>⑤市報さいたま南区版12月号にがん検診を勧奨する内容の記事を掲載した。</p>		
		
取組の成果		
講義では実際に乳がんモデルを触ってもらう事で、しこりの特徴や自己触診の仕方をわかりやすく伝えることができた。また、サウスピア7階を利用する方に、がん予防やがん検診について周知することができた。		
新型コロナウイルス感染症の影響		
教室に関しては定員を縮小して実施。感染予防のため、自己触診時にはグローブを着用してもらった。		
課題	With コロナへの移行も踏まえた今後の方向性	
教室に参加した人、がんに関する記事を目にする人は、健康意識の高い人たちであり、無関心層の方への周知が難しい。	定員や時間に制限があるが、成人の健康教室以外の場面でも、がん予防やがん検診を含め、健康についての周知をしていく。	

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
禁煙支援	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
事業の目標			
保健センターで禁煙相談を行っていることを周知する。また、喫煙者に対して禁煙を促す。			
			区の健康づくりの目標
			子どもから高齢者まで「健幸」で元気に暮らせるまちづくり
事業の対象者		単年度事業・継続事業	
区内在住・在勤・在学の方(サウスピア、武蔵浦和駅利用の方)		単年度事業	
事業を展開する上で協働した課所、機関、団体			
さいたま市老人福祉センター武蔵浦和荘(シニアふれあいセンターサウスピア)、総務課			
取組の内容			
<p>①複合公益施設サウスピア7階の窓(武蔵浦和側)に、禁煙についてのスローガンを1週間掲出した。保健センターは駅と反対側になるため、同じフロアのさいたま市老人福祉センター武蔵浦和荘に協力を依頼した。</p> <p>②保健センター所有の自転車4台と総務課所有の電動自転車2台の後ろ籠に、「南区保健センター禁煙相談実施中」という看板をつけている。</p> <p>③世界禁煙デーに合わせて5月から1か月間、健康応援ブースに禁煙に関する情報を掲示した。また、禁煙を促すのぼり旗を掲示した。</p> <p>④禁煙相談PRのためのポケットティッシュを作成し、妊娠届があった方に配布した。</p>			
			
取組の成果			
武蔵浦和駅利用者やサウスピア7階の利用者に、禁煙についての周知ができた。また、南区の職員が区内を自転車で移動する中で、保健センターの禁煙相談のPRができた。実際に禁煙相談も実施した。			
新型コロナウイルス感染症の影響			
感染予防のため、呼気中の一酸化炭素の測定(COモニター)を行うことができない。			
課題	With コロナへの移行も踏まえた今後の方向性		
禁煙の必要性を多くの方に伝えたり、禁煙相談を実施したいが、相談に来る人が少ない。	基本的に予約制で禁煙相談を行うが、禁煙に興味を持つ方に対して、積極的に対応していく。また禁煙についての情報提供を行っていく。		

<p>事業名</p> <p>【step up編】ふよっとお腹を引き締める！食事と運動教室(会場・Zoom同時開催)</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</p> <p>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> <p>4 1日3食バランスのとれた食生活の推進</p> <p>5 積極的な身体活動と運動習慣の形成</p> <p>6 睡眠と休養の確保、ストレスの解消</p>
<p>事業の目標</p> <p>おなか周りの筋肉を使うエクササイズやバランスの良い食事によりお腹を引き締め、加齢による筋力低下を予防し運動習慣・食生活を見直すきっかけとし、生活習慣病予防につなげる。</p>	<p>区の健康づくりの目標</p> <p>①子育て世代からの健康づくりを意識した生活スタイルの獲得</p> <p>②地域のつながりを生かしたコミュニティ間での協働</p>	
<p>事業の対象者</p> <p>18歳～64歳の区民</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>特記なし</p>		
<p>取組の内容</p>		
<p>開催日：令和4年12月5日(月) 9時30分から11時45分 (Zoom参加者は11時35分まで)</p> <p>会場：緑区役所3階 保健センター</p> <p>参加者：会場参加 5名(40代2名、50代2名、60代1名) Zoom参加 1名(30代1名)</p> <p>周知方法： ・市報さいたま緑区版、緑区役所保健センターホームページ、緑区役所Twitterにて周知。 ・保健センター窓口や母子保健事業のほか、緑区内の幼稚園(6か所)、コミュニティセンター、公民館、児童センター、図書館等、ショッピングモールにチラシを配布して周知。</p> <p>内容： ①保健師による「より身を引き締める運動習慣」のお話 ②管理栄養士による「バランスのよい食事」のお話 ③健康運動指導士による「お腹周りの筋肉をつかうエクササイズ」のお話と運動実技 ④体組成測定(会場参加のみ)</p>		
		
		
<p>取組の成果</p>		
<p>アンケート結果より、運動習慣、野菜や朝食の大切さを学んだとの回答があり、講義内容の理解度、運動実技の満足度は高かった。Zoom参加者より、自宅で気軽に参加できたとの回答があり、幅広い世代へ生活習慣改善について意識づけをするツールとして、有効であると考えられる。</p>		
<p>新型コロナウイルス感染症の影響</p>		
<p>会場では、参加者同士の距離を開け、マスクを着用しての運動実技とした。感染不安のある方も参加できるよう、Zoomでの参加を選択できるようにし、Zoom操作への不安がある方へ、事前練習の時間を設けた。</p>		
<p>課題</p>	<p>With コロナへの移行も踏まえた今後の方向性</p>	
<p>本年度は、教室開催のチラシを緑区内の各施設に配布したことで、区報以外で把握し申込みをした人の割合が増えたが、参加者数の増加には至らなかった。 来年度は、参加者数の増加に向けて、教室の実施方法、会場の工夫が必要である。</p>	<p>子育て世代が参加できるよう、親子で参加できる運動教室を計画する。 参加者の利便性が増すよう、区役所以外の会場での運動教室を計画する。 感染症が流行していても参加できるよう、また、継続した運動習慣を身につけてもらえるよう、一部、コース制のオンライン教室を計画する。</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 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 7 受動喫煙の防止と禁煙
禁煙に関する普及啓発	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	
禁煙に関する正しい知識の普及	区の健康づくりの目標 1. 若い年代からの健康づくりのための意識向上 2. 健(検)診受診率の向上	
事業の対象者		単年度事業・継続事業
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 観光経済室、岩槻区総務課、コミュニティ課		
取組の内容		
<p>【禁煙啓発のポスター掲示】</p> <p>(1)期間 令和4年5月2日～6月1日 会場 岩槻駅改札前</p> <p>(2)期間 令和4年11月1日～11月30日 会場 岩槻区役所3階通路</p> <div data-bbox="858 1077 1422 1420" style="text-align: center;"> </div> <p>この他、区報5月号にて「禁煙週間」、岩槻区Twitterにて「5月31日は世界禁煙デー」を掲載した。</p>		
取組の成果		
岩槻駅改札前と区役所3階通路にポスターを掲示したことで、普段保健センターに来庁しない区民に向けて、幅広く啓発ができた。		
新型コロナウイルス感染症の影響		
なし		
課題	With コロナへの移行も踏まえた今後の方向性	
今後も幅広い層に啓発できるよう、多様な機会を活用し、啓発していきたい。	継続実施予定	

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
おなかスッキリ☆ひきしめエクササイズ	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
事業の目標			3 生涯を通じた歯と口腔の健康の維持・向上
参加者が、教室を通じて自身や家族の健康、運動習慣について見直すきっかけとなり、継続して健康づくりに取り組むことができる。		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
区の健康づくりの目標			
1. 若い年代からの健康づくりのための意識向上 2. 健(検)診受診率の向上			
事業の対象者		単年度事業・継続事業	
20～64歳の区民		単年度事業	
事業を展開する上で協働した課所、機関、団体 なし			
取組の内容			
<ul style="list-style-type: none"> ・開催日:(1)令和4年6月7日(火)(2)令和4年11月8日(火) (1)と(2)はそれぞれ単発教室、託児あり ・会場:岩槻区役所4階保健センター ・内容:体幹トレーニング等、健康(がん検診啓発、栄養、歯科)講話、体組成測定 			
			
取組の成果			
<p>定員10人に対し、(1)申込み11人、参加者10人(2)申込み13人、参加者7人。 アンケート結果から、「今日の内容を日常生活の中で実践しようと思う。」と回答した人の割合は94%であった。また、保健師・栄養士・歯科衛生士によるミニ講話も好評だった。</p>			
新型コロナウイルス感染症の影響			
教室定員数を少なくし、ソーシャルディスタンスを十分確保できるようにした。また、マスク着用のまま運動した。			
課題	With コロナへの移行も踏まえた今後の方向性		
・保健センター事業に参加しない方へ働きかける方法	感染予防対策をとり、実施予定		