

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											
高校生の食事	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													
高校生に自分の食生活を見直してもらい、一日三食規則正しい食事の重要性を理解することを目標とした。													
	三食しっかり	いっしょに楽しく	確かな目をもって			まごころに感謝		食文化や地の物					
	(重点) 朝食	食生活	バランス	(重点) 共食	行事事作法	食の安全・食中毒	食品表示	食料備蓄	あいさつ	感謝・資源・環境	農林漁業	郷土料理・行事食	(重点) 協働
	○	○	○						○				○
事業の対象者	単年度事業・継続事業												
高校生	継続事業												
事業を展開する上で協働した課所、機関、団体													
埼玉県立高等学校													
取組の内容													
<p>高校の「栄養」の授業内で講義を実施した。                  家庭科の教科書の記載内容に連動しながら新しい情報を取り入れ、一日三食規則正しい食事の重要性を強調した。</p>													
取組の成果													
<p>過去に対象となる高校生の食生活調査を実施しており、その結果を紹介することで、より一層興味をもって聞いてもらった。</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										
生涯学習公開講座	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	分野別の目標										
事業の目標												
<p>「生涯学習公開講座」の名前の通り、生涯を通して様々な学習を継続している地域の市民や社会人を対象とした公開講座でもあり、本学の学生に加えて一般の市民の方々にも参加していただき、学内外の知を結集して、現代社会に役に立つ「心身健康科学」「人間総合科学」を柱に講座を展開して提供する、生涯学習のためのユニークな特別プログラムである</p>												
事業の対象者		単年度事業・継続事業										
本学学生、一般市民		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												
<p>本学の学術ネットワークを活かしたバラエティ豊かな講師たちが、講演やパネルディスカッションなどを行う公開講座。人間総体の理解をめざし、「こころ」「からだ」「環境・社会」の3つの分野からアプローチを続けてきた本学が、「生きるとは」「人間とは」という根源的なテーマを、最先端の科学や、あるいは臨床の最前線の問題を取り上げながら、毎回興味深く解説した。</p> <p>2023年度のテーマの一例には、「QOLと食事」、「腸内細菌と健康」、「おいしく減塩」等について実施した。</p> <p>2021年度より、YouTubeでの配信も行っている。</p>												
取組の成果												
<p>一般市民に参加していただき、食と健康の知識の普及啓発の一助となった。</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												
さいたま健康増進プロジェクト	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														
家庭での美味しい健康食開発のために必要な情報をweb上で発信することにより、家庭での食を通じた健康維持・増進を目指す														
		三食しっかり		いっしょに楽しく		確かな目をもって		まごころに感謝		食文化や地の物				
		(重点)朝食	食生活	バランス	(重点)共食	行事作法	食の安全・食中毒	食品表示	食料備蓄	あいさつ	感謝・資源・環境	農林漁業	郷土料理・行事食	(重点)協働
		○	○	○				○						○
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														
さいたま商工会議所														
取組の内容														
<p>1.テイクアウト可能な適塩店舗メニュー・製品の開発・販売 新型コロナウイルスによる外食産業、消費者への影響ならびに市民への健康増進を考慮し、テイクアウトも可能なナトカリ調味料を使用した適塩メニューを共同開発し、販売した。</p> <p>2.24時間購入可能な適塩冷凍餃子の開発・販売 新型コロナウイルスによる外食産業、消費者への影響ならびに市民への健康増進を考慮し、24時間販売が可能な適塩冷凍餃子を共同開発し、販売した。</p> <p>3.低糖類和菓子の開発、販売 新型コロナウイルスによる外食産業、消費者への影響、市民への健康増進を考慮し、糖アルコール(エリスリトール)、食物繊維(寒天、果物など)を利用し、従来製品より糖類を抑えた低糖類和菓子の開発、販売を行った。</p> <p>4.積極的な情報発信 本学各種SNSによる情報発信をメインに行った。 Instagram: <a href="https://www.instagram.com/uhasj2000/">https://www.instagram.com/uhasj2000/</a> Twitter: <a href="https://twitter.com/uhasjapan">https://twitter.com/uhasjapan</a> Blog: <a href="https://blog.human.ac.jp/">https://blog.human.ac.jp/</a></p> <p>またTV,ラジオ、新聞において本事業の取材申し込みがあったため、それらを積極的に引き受け本事業の発信に努めた。</p>														
取組の成果														
<ul style="list-style-type: none"> <li>・情報発信により本事業の取り組み、例年に比べ当該商品の告知を広く行うことができた。</li> <li>・購入後アンケート結果から「大学生が販売していた」という点が良かった。</li> <li>・市民の食生活習慣改善による健康増進、健康寿命の延伸に貢献できた。</li> <li>・24時間販売可能な商品を開発したことで、消費者が適塩商品を継続的に利用することが可能となった。</li> <li>・本学学生を「食・栄養・健康」に関するスペシャリストに養成することに繋がった。</li> <li>・本活動が、企業、大学が一体となった取り組みとしてモデル化することで、市民の「健康」への関心が高まるとともに、新たな情報発信インフラにより、市民のQOL向上、新たな中食産業創出に繋がった。</li> <li>・新型コロナウイルスにより苦戦する飲食店の来店動機創出に繋がった。</li> </ul>														

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											
食育を実践しようプロジェクト	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													
さいたま市保健福祉局保健部健康増進課と連携し、食品ロス削減対策を目的とする													
	三食しっかり	いっしょに楽しく	確かな目をもって			まごころに感謝		食文化や地の物					
	(重点) 朝食	食生活	バランス	(重点) 共食	行事作法	食の安全・食中毒	食品表示	食料備蓄	あいさつ	感謝・資源・環境	農林漁業	郷土料理・行事食	(重点) 協働
	○	○	○				○			○		○	○
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													
さいたま市保健福祉局													
取組の内容													
さいたま市保健福祉局保健部健康増進課の職員の方々とともに、6月～9月に食品ロス対策を目的とした、スープおよびお菓子のレシピを考案し、①10月に開催された「食品ロス対策全国大会inさいたま」において考案したレシピの配布および食品ロス対策に関する掲示物を掲示した。②2月にさいたま市内の2つの保育園に考案したお菓子を園児に提供し、さいたま市内のすべての保育園の保護者に、学生が考案したレシピを配布した。													
取組の成果													
食品ロス対策を目的としたレシピを考案した学生達は、SDGsについても掘り下げて関心を抱くようになった。「食品ロス対策全国大会inさいたま」に会場された方々や、他のブースに出展された方々と意見交換をすることで、双方の視野を広げ、様々な情報を得ることができた。保育園においては、食品ロスについて園児に知ってもらえる機会となり保護者にはあらためて認識していただく機会となった。													

事業名		重点目標		分野別の目標															
・「地場産物を用いた献立」「アレルギーフリーの献立」の調理講習会の開催 ・「離乳食の進め方」の講習会の開催		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																	
・地場産物を積極的に活用していく。 ・食物アレルギーについての正しい知識を習得し、保育所で正しく対応する力を身に付ける。同時に保護者支援も行っていく。 ・離乳食の正しい進め方を学び、乳児期の頃より食事の楽しさや一日3食バランスよく食べることの必要性を学び、継続して保護者支援を行っていく。				三食しっかり		いっしょに楽しく		確かな目をもって		まごころに感謝		食文化や地の物							
				(重点)	(重点)	朝食	食生活	バランス	共食	行事作法	食の安全・食中毒	食品表示	食料備蓄	あいさつ	感謝・資源・環境	農林漁業	郷土料理・行事食	(重点)	(協働)
				○	○	○					○	○					○		○
事業の対象者										単年度事業・継続事業									
さいたま市認可保育所栄養士・調理師・保育士 等										継続事業									
事業を展開する上で協働した課所、機関、団体																			
さいたま市こども未来局子育て未来部保育課																			
取組の内容																			
新型コロナウイルスが5類に引き下がったため対面での講習会が再開となった。																			
																			
取組の成果																			
・今年度もさいたま市保育課と共催で講習会を開催することができた。 ・対面での講習会が再開となり、多くの職員に参加いただくことができた。 ・「離乳食の進め方」については、基礎的なことから保護者支援について学ぶことができた。保護者が負担にならないような言葉掛けの仕方や、3食しっかりと食べること(特に朝食の必要性)等について学び、継続して保護者支援を行うことができた。 ・調理講習会再開により地場産物(さいたま市産米)を取り入れて行うことができた。																			

事業名	重点目標	1 がんの予防と早期発見の推進															
市民公開講座	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	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															
事業の目標	科学な根拠に基づく食と栄養の指導や支援を通じて、県民の公衆衛生の向上に寄与する	分野別の目標															
		三食しっかり		いっしょに楽しく		確かな目をもって		まごころに感謝		食文化や地の物							
		(重点)	朝食	食生活	バランス	(重点)	共食	食の安全・食中毒	食品表示	食料備蓄	あいさつ	感謝・資源・環境	農林漁業	郷土料理	行事食	(重点)	協働
		○	○	○				○		○							○
事業の対象者		単年度事業・継続事業															
さいたま市民および埼玉県民		継続事業															
事業を展開する上で協働した課所、機関、団体																	
埼玉県栄養士会独自																	
取組の内容																	
<p>浦和区を中心に開催(栄養士会の事務局を会場とするため)                  食事(栄養)の状要請を知ってもらいながら、身近なところで栄養相談などを気軽に聞ける場所を提供している。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・栄養に関する講話30分程度</li> <li>・無料栄養相談</li> <li>・骨密度測定 など</li> </ul>																	
<p>各回テーマ(予定含む)</p> <p>第1回 4月5日(水)認知症を予防しよう!(楽しく脳トレ)</p> <p>第2回 6月7日(水)食中毒に気をつけよう</p> <p>第3回 7月5日(水)熱中症にならないために</p> <p>第4回 8月5日(土)“栄養の日”のイベント</p> <p>第5回 9月6日(水)上手な食材のストック方法</p> <p>第6回 10月4日(水)腸内環境を整えて免疫力アップ</p> <p>第7回 11月1日(水)血糖値が高めの方のかたへ</p> <p>第8回 12月6日(水)上手なたんぱく質の摂り方</p> <p>第9回 2月7日(水)骨粗しょう症を予防しよう!</p> <p>第10回 3月6日(水)日本人のためのがん予防法</p>																	
 																	
取組の成果																	
<p>参加人数は5~15名程度                  毎月参加されている方もいらっしゃる。サロンのような役割も果たしている。</p>																	

事業名	重点目標	3 生涯を通じた歯と口腔の健康の維持・向上															
さいたま市健口教室	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	4 1日3食バランスのとれた食生活の推進															
		分野別の目標															
事業の目標																	
高齢期の栄養・口腔機能について知り、フレイル(虚弱)予防などについて学ぶ		三食しっかり		いっしょに楽しく	確かな目をもって			まごころに感謝		食文化や地の物							
	(重点)	朝食	食生活	バランス	(重点)	共食	食事作法	食の安全・食中毒	食品表示	食料備蓄	あいさつ	感謝・資源・環境	農林漁業	郷土料理	行事食・	(重点)	協働
		○	○	○													
事業の対象者	単年度事業・継続事業																
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、埼玉県歯科衛生士会																	
取組の内容																	
さいたま市、埼玉県歯科衛生士会と連携し、1クール3回、2クール実施。介護予防のための食事・栄養についての講話。 (内容) 1.フレイルについて 2.フレイルを予防しましょう 3.低栄養を予防する食事のポイント 4.水分を上手に摂りましょう 5.おいしく減塩！ 6.口腔機能低下と栄養(食事) 7.簡単レシピで栄養アップ！																	
																	
取組の成果																	
市内10区で開催 日ごろの健康と食事についての意識が高まったとの声が多く聞かれた。																	

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 4 1日3食バランスのとれた食生活の推進 6 睡眠と休養の確保、ストレスの解消										
(1)生活習慣改善・定着事業 (2)会員事業所向け健康診断の実施 (3)メンタルヘルス検定の実施	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												
(1)減塩・適塩の周知による市民のQOL向上 (2)会員事業所従業員の健康増進 (3)活力ある職場づくり、健康経営の実践支援、働く人の心身不調の未然防止												
三食しっかり (重点) 朝食 食生活 バランス 楽しく 行事作法 (重点) 共食 確かな目をもって 食の安全・食中毒 食品表示 食料備蓄 まごころに感謝 あいさつ 感謝・資源・環境 食文化や地の物 農林漁業 郷土料理・行事食・ (重点) 協働												
<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>												
事業の対象者	単年度事業・継続事業											
市民、会員事業所の従業員等	継続事業											
事業を展開する上で協働した課所、機関、団体												
(1)適塩・血圧対策推進協議会、協定締結先の大学、会員事業所 (2)浦和医師会、大宮シティクリニック、レインボークリニック、川口総合病院 (3)大阪商工会議所												
取組の内容												
(1)「ナト・カリ調味料」を使用した共同商品開発 ・会員事業所と人間科学総合大学との協同により「ナト・カリ調味料」を使用した適塩商品を開発し、販売した。 ・適塩の普及啓発を目的に適塩取扱店(サポーター)登録の拡大と紹介等を行っている。 ・地元の農作物を使用した適塩商品の開発と販売。												
(2)会員事業所向け健康診断の実施 ・指定の健診機関で、一般的健康診断、生活習慣病健診、人間ドッグ、PET健診が受信できる												
(3)メンタルヘルス・マネジメント検定試験の実施 ・毎年3月と11月に試験を実施。												
(4)健康経営に関する啓発活動 ・当所として健康経営優良法人の認定を受けている。 また、会員事業所に対して健康経営の実践に向けた普及・啓発活動を推進している。												
取組の成果												
(1)令和4年度の「ナト・カリ調味料」を活用した商品開発事業所3社、3商品の開発と販売。 (2)令和4年度の会員事業所向け ①健康診断255事業所、1338名 ②PET健診25事業所、74名 ③ストレスチェックサービス295名 (3)令和4年度のメンタルヘルス・マネジメント検定受験申込者数3750名												




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
皆なのスポーツ・健康フェア	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	II 地域の環境や社会資源を活用した健康づくり												
健康づくりに自ら取り組む住民を増やして元気な地域にすることを旨とする。	三食しっかり	いっしょに楽しく	確かな目をもって	まごころに感謝	食文化や地の物								
	(重点) 朝食	食生活	バランス	(重点) 共食	行事作法	食の安全・食中毒	食品表示	食料備蓄	あいさつ	感謝・資源・環境	農林漁業	郷土料理・行事食	(重点) 協働
	○	○	○										○
事業の対象者	単年度事業・継続事業												
主に市内在住の子供から高齢者	継続事業												
事業を展開する上で協働した課所、機関、団体													
浦和駒場体育館、浦和区スポーツ振興会、浦和東部地区元気アップネットワーク、NPO法人Remind、福岡整形外科、埼玉県年金委員会、さいたま市ディスコン協会、よこかわ出張専門治療、埼玉市ソフトバレーボール連盟、埼玉県アメリカンフットボール協会、埼玉ライオンズ(車イス、バスケットボール)、領家1丁目自治会、領家1丁目太鼓保存会、南箇寿会													
取組の内容													
<p>日時: 令和5年8月27日 9時半から17時</p> <p>場所: 浦和駒場体育館</p> <p>内容</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・健康チェック・・・骨密度、体組成、握力、柔軟性など</li> <li>・相談コーナー・・・運動、栄養、食事、リハビリ、口腔、年金など</li> <li>・体験コーナー・・・スポーツ鬼ごっこ、ポッチャ・ディスコン、親子テニス交流、ヨガ、健康体操、スラックライン、キッズテニス、テニス交流会、ソフトバレー・フラバールバレー、フラッグフットボール、のびのび広場体験</li> </ul> <p>★車イスバスケットボール体験</p> <p>★大盆踊り大会</p> <p>★印1つと、他のプログラム1つ以上参加で飲み物+お菓子プレゼント</p> <p>令和5年11月26日にも今年度2回目を開催</p>													
取組の成果													
<p>残暑が厳しい中、300名ほどの参加があった。</p> <p>領家1丁目自治会の協力が得られた。</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															
月刊うらすぼ発行	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																	
スポーツ・運動などとおした健康・交流を促進するため、関連する情報を地域の方々に伝える。																	
		三食しっかり			いっしょに楽しく	確かな目をもって			まごころに感謝		食文化や地の物						
		(重点)	朝食	食生活	バランス	(重点)	共食	行事作法	食の安全・食中毒	食品表示	食料備蓄	あいさつ	感謝・資源・環境	農林漁業	郷土料理・行事食	(重点)	協働
		○	○	○													○
事業の対象者	単年度事業・継続事業																
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																	
浦和東部地域元気アップネットワーク、スマイルハウス浦和、管理栄養士																	
取組の内容																	
<p>発行頻度:毎月1回</p> <p>発行部数:1100部</p> <p>仕様:A3両面カラー</p> <p>内容:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・浦和スポーツクラブが実施しているスポーツや運動プログラムのお知らせ</li> <li>・管理栄養士によるアドバイス</li> <li>・運動や健康に関する情報</li> <li>・元気アップサロンの開催予定と実施報告</li> </ul> <p>配布先:クラブ会員、周辺公共施設(公民館、体育館など)、協力事業所、元気アップサロン参加者</p>																	
取組の成果																	
定期的な配布により、クラブ主催のイベントやプログラム、元気アップサロンなどの認知の向上と参加者の増加につながっている。																	

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																																																								
1. 10区合同リーダー研修会、リーダー研修会、グループ伝達講習会 2. 委託事業(日本食生活協会、埼玉県、各区公民館) 3. 食育推進事業	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	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	分野別の目標																																																								
地域における食育推進の担いとして健全な食生活を実践伝達を実施する食育活動の輪を広げていく。		<table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td colspan="3">三食しっかり</td> <td>いっしょに楽しく</td> <td colspan="2">確かな目をもって</td> <td colspan="2">まごころに感謝</td> <td colspan="2">食文化や地の物</td> <td colspan="2"></td> </tr> <tr> <td>(重点)</td> <td>朝食</td> <td>食生活</td> <td>バランス</td> <td>(重点)</td> <td>共食</td> <td>行事作法</td> <td>食の安全・食中毒</td> <td>食品表示</td> <td>食料備蓄</td> <td>あいさつ</td> <td>感謝・資源・環境</td> <td>農林漁業</td> <td>郷土料理・郷土食</td> <td>行事食・郷土食</td> <td>(重点)</td> <td>協働</td> </tr> <tr> <td></td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td></td> <td>○</td> <td></td> <td>○</td> <td>○</td> <td></td> <td>○</td> <td></td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td></td> <td>○</td> </tr> </table>											三食しっかり			いっしょに楽しく	確かな目をもって		まごころに感謝		食文化や地の物				(重点)	朝食	食生活	バランス	(重点)	共食	行事作法	食の安全・食中毒	食品表示	食料備蓄	あいさつ	感謝・資源・環境	農林漁業	郷土料理・郷土食	行事食・郷土食	(重点)	協働		○	○	○		○		○	○		○		○	○	○		○
三食しっかり			いっしょに楽しく	確かな目をもって		まごころに感謝		食文化や地の物																																																		
(重点)	朝食	食生活	バランス	(重点)	共食	行事作法	食の安全・食中毒	食品表示	食料備蓄	あいさつ	感謝・資源・環境	農林漁業	郷土料理・郷土食	行事食・郷土食	(重点)	協働																																										
	○	○	○		○		○	○		○		○	○	○		○																																										
事業の対象者	単年度事業・継続事業																																																									
会員、市民(学童から高齢者)	継続事業																																																									
事業を展開する上で協働した課所、機関、団体																																																										
さいたま市保健所地域保健支援課、さいたま市役所保健衛生総務課、各区保健センター、各区公民館																																																										
取組の内容																																																										
<p>1 「食品衛生について」と食品衛生法に基づいてさいたま市保健所食品衛生課職員の講義、食中毒はどのように防げる?の食中毒の事例を列挙、それについてどのようにしたら防げるか各予防と処置の方法、告知、食中毒予防3原則菌を「つけない・増やさない・やっつける」の正しい知識を身につけ、健やかな食生活を送りましょうと日々の予防厳守の大切さを受講。長寿のための食事学は高血圧予防や管理に栄養成分表示を活用し減塩に努め、外食中食の際はスマートミール(バランスのとれた食事「健康な食事、食環境」認証店舗があると伝え、外出の際は注視をと伝えました。親子の食育、生活習慣病予防(高血圧予防、糖尿病予防、脂質異常症、フレイル予防)行事食について、レシピ、講義を会員に伝達できました。一部調理実習を再開しました。</p> <p>2 若者世代の教室では県立大宮高校生徒対象に、健康的な生活にはバランスのとれた生活習慣と食生活を心がけ、BMIで適正体重、肥満度チェックをし適正体重を維持しましょうと伝え、調理実習となりました。働き世代の教室は30代40代の参加もあり、バランス食の大切さを知り、今後食事、健康づくりの参考にしますと感想でした。夏休み子供クッキング2件、親子料理教室3件共に応募多数で、人数制限もあり、今後の課題。夏休み育ち盛りの子供のおやつ作り、子どもと共に話し合っってコミュニケーションを深め、折々に一緒に作ります。また開催をと要望がありました。生活習慣病予防のための食生活改善支援事業では課題多数順次進行し特定健診の必要性、メタボリックシンドロームの説明と係る予防については適正体重とBMI肥満度チェックをし適正体重維持にバランスガイドを活用してくださいと説明しました。また、献立の味噌汁を塩分測定器で測定。薄味を確認し6gの塩を表示、舌と目で塩分を確認してもらい、食材については一部地元農家さんより調達し地産地消に寄与できました。公民館文化祭は3館の協力でした。(おしるこ、甘酒、焼き芋、五目御飯の提供)</p> <p>3 生活習慣病予防教室(高血圧予防3件(内1件は1月25日開催予定)バランス食(1月29日予定))          高齢者食育 : (フレイル予防2件(12月13日予定、1月24日予定)高血圧予防減塩では1日あたり食塩摂取量目標量は、男性7.5g未満、女性6.5g未満で世界保健機関(WHO)では5g目標です。現在は食塩摂取量の目標値には達していません。徐々に塩分使用量を減らし薄味に慣れて美味しく感じるようになりますと伝え、酸味や香味野菜を活用し減塩の献立に思いのほか減塩を感じずに食しましたと評価でした。</p>																																																										
取組の成果																																																										
<p>地域市民、会員の協力を得て、新型コロナ感染防止に準じ事業を推進してきました。年間を通して食中毒多発の中注意喚起でき、食の安全安心を提起できた。委託事業多く生活習慣病予防の必要性について若者世代から高齢者世代までに適正体重を維持しましょう等々食を通しての健康づくりの輪を広げられた。</p>																																																										


事業名	重点目標	3 生涯を通じた歯と口腔の健康の維持・向上																
健口づくり交流会	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	4 1日3食バランスのとれた食生活の推進																
		分野別の目標																
事業の目標																		
高齢者にお口の健康に興味を持ってもらうこと																		
		三食しっかり			いっしょに楽しく		確かな目をもって			まごころに感謝		食文化や地の物						
	(重点)	朝食	食生活	バランス	(重点)	共食	行事作法	食の安全・食中毒	食品表示	食料備蓄	あいさつ	感謝・	資源・環境	農林漁業	郷土料理	行事食・	(重点)	協働
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>														<input type="radio"/>	
事業の対象者	単年度事業・継続事業																	
健口教室の参加者	継続事業																	
事業を展開する上で協働した課所、機関、団体																		
(公社)埼玉県歯科衛生士会 (公社)埼玉県栄養士会																		
取組の内容																		
<p>お口の健康体操などを実際に行い、自宅でも行えるように指導                  お口の健康について歯科医師・歯科衛生士の講和、栄養について栄養士の講和を行います                  参加者と歯科医師、歯科衛生士、栄養士7~8人ごとにグループになり交流会を行う。</p>																		
取組の成果																		
<p>講和と体操の実演でお口の健康について興味をもっていただいた。また交流会では直接参加者から歯科医師、歯科衛生士、栄養士にお口や食事に関する質問があり、説明や指導など個別に行え参加者によく理解していただきました。</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
ますます元気教室	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 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		分野別の目標
高齢者が自立した生活機能を維持し、できる限り要介護状態とならないように、介護予防に関する体操、栄養改善・口腔ケア、認知症予防などの講習を行い、高齢期の生活全般にわたる必要な知識を習得するとともに、いきいき百歳体操などを行う通いの場における自主活動グループ化を目指します。また、この活動を継続することで、社会参加や地域づくりにつながるよう支援します。		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	
市内に在住の65歳以上で教室に関心のある方	継続事業	
事業を展開する上で協働した課所、機関、団体		
教室運営委託事業者、地域包括支援センター(シニアサポートセンター)、各区高齢介護課、各公民館、コミュニティセンター、老人福祉センター、自治会館、介護老人保健施設、学校等		
取組の内容		
<p>市内59公民館、自治会館、老人福祉センター、学校等を会場とし、介護予防に効果のある、おもりを使った筋力トレーニング「いきいき百歳体操」の方法を学ぶとともに、フレイル予防、認知症予防など、介護予防の知識を幅広く学ぶ教室を開催しています。また、参加者が教室終了後に「いきいき百歳体操」を身近な場所で自ら継続して行うことができるよう、自主グループ活動の立ち上げを支援しています。</p>	 <p>おもりを使いたいいきいき百歳体操に取り組む参加者</p>	
取組の成果		
<p>参加者へのアンケートではほとんどの方から満足との回答を得られています。市の介護予防教室の中核的な取組として、参加者に他の介護予防教室を案内したり、介護予防ボランティアの「いきいきサポーター」の養成講座への参加を促したりする場にもなっており、介護予防のきっかけづくりとしての成果があると考えます。</p>		
課題	今後の方向性	
<p>地域の状況により、新規参加者が少ない会場があります。遠くて公民館会場に通えないという方もいらっしゃいます。公民館以外の場所で教室を開催することで、その地域でいきいき百歳体操の自主グループ立ち上げにつながることが期待できるため、学校の空き教室や民間施設を含めて多様な場で教室を開催できるよう、会場探しや会場確保に取り組む必要があります。</p>	<p>フレイル予防を推進するため、本教室をはじめとする各種介護予防教室や通いの場におけるいきいき百歳体操等の活動支援を関係各所と連携しながら継続していきます。</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 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
①リズム♪エクササイズ ②親子DEエンジョイ！キッズ体操 ③ボディバランス チェック	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	
・若い世代から自身の健康を見直し、健康についての情報や運動を学ぶことができる。 ・自分の体の状況を知り、各世代に合わせて、健康維持できるよう知識を得る。		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
①18～59歳の男女、②2～3歳児とその保護者1名、③18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		
なし		
取組の内容		
①リズム♪エクササイズ 日時：6月20日(火)9:30～11:30 参加者：8名 内容：体組成測定 運動指導・ストレッチ(運動指導員) 健康についての講話(保健師)	②親子DEエンジョイ！キッズ体操 日時：9月21日(木)9:30～11:30 参加者：5組(10名) 内容：体組成測定 運動指導・ストレッチ(運動指導員) 健康についての講話(保健師)	③ボディバランス チェック 日時：10月5日(木)13:30～15:30 参加者：13名 内容：体組成測定 フレイル予防についての講話(保健師・管理栄養士・歯科衛生士)
取組の成果		
教室の内容について、「満足」「やや満足」と回答した人は100%で、「生活習慣を見直すきっかけになった」と回答した人は96%だった。「どちらかというで見直すきっかけにならなかった」と回答した人の理由としては、「すでに健康的な生活を送っている」、「すでに教室の内容を知っていたから」であった。①、②について参加者から体を動かす時間やきっかけがなかったが、講師の指導を受け体を動かせる機会を持てたことで、満足度は高かったと考える。③については、今年度より体組成測定後に講話の時間を設けたが、講話だけではなく、管理栄養士と歯科衛生士の講義と運動実技を入れたことで、生活の中に取り入れる具体的な内容を学ぶことができる機会になった。		
課題	今後の方向性	
・若い世代を対象にした教室開催のニーズは高くない。参加者の満足感はあるが、生活習慣を振り返る、健康についての情報を得る方法として、単発の教室開催以外の方法に重点を置けるとよいか。 ・教室での周知が有効な世代を対象にした教室開催を検討していくことが必要か。	・次年度以降の教室開催に向けたターゲットや内容の検討。 ・若い世代に向けた健康に関する情報提供、自身や家族等の健康を振り返るきっかけづくりをどのように発信していけるかの検討。	

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														
	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																
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て続けたい、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																
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																	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・「健康！ほっとステーション」は、西区役所保健センター窓口そばで健康情報の発信の場として、継続して運営している。</li> <li>・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)</li> <li>・区のSNSやホームページ、健康なびで、先月の報告や今月の掲示案内を行っている。</li> <li>・市民が自身で健康管理できるきっかけづくりのために、自由に使用できる自動血圧計を設置している。</li> <li>・「健康！ほっとステーション」の周知および来庁者増加と、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)</li> </ul>																	
<table border="1" style="width: 100%;"> <thead> <tr> <th colspan="2">年間計画</th> </tr> </thead> <tbody> <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 気になるお腹～まさかメタボ！？～</td> <td>3月 災害時に気を付けたいカラダのコト</td> </tr> </tbody> </table>				年間計画		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 気になるお腹～まさかメタボ！？～	3月 災害時に気を付けたいカラダのコト
年間計画																	
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 気になるお腹～まさかメタボ！？～	3月 災害時に気を付けたいカラダのコト																
取組の成果																	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・掲示内容に沿った持ち帰り用の資料は、テーマ終了近くには冊数が減数しており市民の手に渡っている。このことから、観覧した市民はテーマに興味を持ち、再度テーマを復習する、または知識を深めたいと健康の維持増進に興味をもったと考えられる。</li> <li>・健康クイズラリーは、開催期間の早い段階で定員の7割の参加があり、参加者の92%が「今後の生活習慣を見直すきっかけになった」と回答していることより、健康への関心を高めることにつながったと考える。</li> </ul>																	
課題	今後の方向性																
<ul style="list-style-type: none"> <li>・現在、掲示物が紙ベースで、作成や張替えに時間を要している。</li> <li>・自動血圧計は65歳以上の利用が多かったが、クイズラリーの参加者は30代および50代が最も多かった。幅広い年代が関心をもつ掲載内容にする必要がある。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・継続して実施するにあたり、より迅速に、最新情報に差し替えができるように電子媒体での掲示を検討する。</li> <li>・各世代が関心を持つ内容や、掲示方法を実施する。</li> </ul>																





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
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	
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。		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。
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)日時 令和5年6月22日(木) AM9:30～11:30 令和5年11月16日(木) AM9:30～11:30 (2)会場 北区役所保健センター (3)内容 ・体組成測定 ・歯科衛生士による口腔ケア等に関する講義 ・管理栄養士による食事に関する講義 ・運動実技(自宅ですきま時間でできる筋カトレーニング・ストレッチ実技) ・がん検診の啓発 (周知方法) ・市報・ホームページ、区役所内およびプラザノースにポスター掲示、チラシ配布		
		
取組の成果		
各定員：15名とし、年2回実施。令和5年6月22日7名、令和5年11月16日5名の参加者があった。講師による無理なく継続しやすい運動実技の結果、参加者のアンケートでは、ご自身で決められた行動目標に向けて実行してみようと思った方は100%であり、その内、約86%の方が継続できそうとの回答が得られた。		
課題	今後の方向性	
若い世代の参加者が少なく、定員数も満たないため、引き続き、周知・実施方法について検討を要する。	区民の方が生活習慣(運動中心)の改善点を見つけるきっかけ作りと楽しく継続できる内容で引き続き、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
けんこうギャラリー ～北区発信！楽しく健康に！～	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	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 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適切な食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。		区の健康づくりの目標 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に促します。
事業の対象者	単年度事業・継続事業	
プラザノース利用者、イトーヨーカドー利用者	継続事業	
事業を展開する上で協働した課所、機関、団体		
プラザノース、イトーヨーカドー大宮宮原店、コミュニティ課、高齢介護課		
取組の内容		
展示、リーフレット配布 ・北区民の健康に関する特徴の周知および、栄養、歯科保健、運動、禁煙、がん検診・特定健診受診、感染症予防、介護予防、災害への備えについての展示。 ・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。		
<div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>		
取組の成果		
・プラザノース、イトーヨーカドー大宮宮原店の協力のもと、啓発のリーフレットの設置や掲示ができた。 ・3日間の開催で、542名の来場者に普及啓発品を配布し、啓発できた。 ・北区民の健康に関する特徴の周知および、栄養、歯科保健、運動、禁煙、がん検診・特定健診受診、感染症予防、介護予防、災害への備えについての関心を高めることができた。		
課題	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、内容を検討していく。	地域の団体・組織等との連携を図り、区民が健康情報を得る機会を提供します。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
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		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			
自分の体について知り、生活習慣を見直すきっかけにする。フレイル予防についての教育をとおり、虚弱、要介護状態への移行を防ぐ。	区健康づくりの目標		
	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	
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			
中央区役所高齢介護課			
取組の内容			
(1)日時 令和5年9月28日(木) 10:00~15:30 (2)会場 中央区役所保健センター (3)内容 ・体組成測定、結果説明 ・フレイル予防についての講義 ・保健師、歯科衛生士、管理栄養士、高齢介護課保健師による健康相談 (4)周知方法 さいたま市ホームページ、市報、チラシ、X(Twitter)、ポスター掲示、高齢介護課事業での案内			
取組の成果			
参加者:20代~90代、33名(定員40名) 教室内での健康相談:32件 アンケート結果にて、今後の生活を変えようと思った、すでに実施している、と回答した方は合わせて97% 「筋肉を増やせるようにウォーキングなど身近なところからやっていきたい」との声が聞かれ、自身の身体を振り返り、運動習慣等に繋がるきっかけにできたと考える。 定期的な体組成測定を望む声もあった。			
課題	今後の方向性		
①フレイル予防の講義を行ったこともあるが、若い世代の参加がほとんどなかったため、若い世代の参加につながる開催場所・内容を検討していく。 ②定員に満たなかったため、事業内容・周知方法についても検討を要する。	・今後は若い世代に向けた教室等に抱き合わせて実施を検討したい。 ・区民が主体的に健康づくり、生活習慣の見直しができるきっかけとなるよう継続して実施していく。		

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 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
第21回桜区区民ふれあいまつり ～子どもの笑顔！元気あふれる区民まつり～	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	
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「区民ふれあいまつり」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。		区の健康づくりの目標 地域や他団体と「つながる」健康事業を展開する。
事業の対象者		単年度事業・継続事業
区民ふれあいまつりに来場された方		継続事業
事業を展開する上で協働した課所、機関、団体		
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		
取組の内容		
<ul style="list-style-type: none"> <li>・パンフレット等の配布による生活習慣病予防の普及啓発</li> <li>・ベジチェック・血管年齢測定を実施</li> <li>・乳がん触診モデルを使用したがん検診普及啓発</li> <li>・保健センター主催の健康づくり教室のPR</li> </ul> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>		
取組の成果		
参加者(実):283名 参加者に楽しんでもらう工夫として、受付時に、住んでいる地域と年代の枠にシールを貼ってもらった。一番多かった層が、0～14歳で親子連れが多く参加されていた。その次は、75歳以上の後期高齢者となり、三世代が集う区民まつりであった。血管年齢測定やベジチェックなど自身の健康度を測る測定の催し物は人気があり、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。普段、保健センターを利用しない区民等にも、健康について考えるきっかけを与えることができた。		
課題	今後の方向性	
保健センターブースにおいては、子ども向けの健康づくりの企画が少なかった。親子での参加者も多いため、家族みんなで健康づくりを意識して継続していけるような取組み方法の紹介などしていけるとよい。	参加者に保健センターの活動を知っていただき、健康づくりの意識を高めてもらうよい機会となるため、来年度も継続して事業を行っていく。また、参加者が大人数となるため、引き続き、関係機関や地域団体と協働して開催していく。	


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
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		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	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
<ul style="list-style-type: none"> <li>幅広い世代が健康について関心を持つことができる。</li> <li>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。</li> </ul>			4 1日3食バランスのとれた食生活の推進
	区健康づくりの目標		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		
	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		
	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			
<ul style="list-style-type: none"> <li>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る啓発コーナーを、「健康スポット」の名称で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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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役所SNSと健康なびにて発信している。</li> </ul>			
			
取組の成果			
毎月健康に関する内容のリーフレットと保健事業のチラシ等を入れた啓発品セットを400個/月配布することで、健康スポットに立ちよるきっかけとなっていると考えられる。			
課題	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、健康に関する情報発信を継続。		



事業名	重点目標	分野別の目標	4 1日3食バランスのとれた食生活の推進
夏休み親子防災教室～パッククッキングを体験しよう～	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		
・親子で防災について学ぶことで、日頃から災害時に備えるとともに、災害時の適切な対応を身につけることができる。 ・災害時の食事について知識を身につけることができる。	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
浦和区内在住の小学生とその保護者1名			継続事業
事業を展開する上で協働した課所、機関、団体			
浦和区防災アドバイザー協議会			
取組の内容			
(1)日時 令和5年8月5日(土) 9:30～11:50 (2)会場 浦和区保健センター 5階大会議室／3階調理室 (3)内容 災害のお話・体験、パッククッキング、食事バランスのお話 (4)周知方法 市報・ホームページ・ポスター・チラシ・浦和区役所SNS			
			
取組の成果			
定員15組30名に対し、参加者12組27名であった。アンケート回答者全員から「パッククッキングや食事のバランスについて(だいたい)理解できた」との回答が得られ、防災や食に関する興味・関心が高まったと考える。			
課題	今後の方向性		
より多くの方に参加してもらうために、教室内容や広報について検討が必要。	継続実施予定。		

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
血糖値が気になる方のヘルシーレッスン♪	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	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	分野別の目標
・体組成測定による自身の身体の「見える化」により、健康状態を理解することができる。 ・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	
市内在住の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 ①令和5年10月11日(水)10:00～11:10 (2)会場 浦和区役所保健センター5階大会議室 (3)内容 ・体組成測定 ・動画による体組成測定結果のみかた説明 ・糖尿病についてミニ講義 ・血糖値の急上昇を防ぐ食べ方についてミニ講義 ・糖尿病と歯周病予防の意外な関係についてミニ講義 (4)周知方法 市報・ホームページ・ポスター・チラシ・浦和区役所SNS		
取組の成果		
24名定員のところ15名(40歳以上64歳以下:2名、65歳以上:13名)参加あり。アンケートで全ての参加者から自身の健康状態、糖尿病や歯周病の基礎知識や予防等について理解できた・やや理解できたと回答が得られた。		
課題	今後の方向性	
健康情報を継続して提供する機会を設けることは今後も必要と考える。	継続実施予定。	

事業名	重点目標	1 がんの予防と早期発見の推進
「Be smart ～ママと子どものエクササイズ～」	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	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		分野別の目標
市民が子どもと一緒に家庭内や生活の中で実施できる運動を学ぶことで、運動習慣への意識を高め、運動習慣の獲得を促す。また、食生活・口腔ケアを見直す機会を設け、改善に繋げる。がん検診受診の必要性を理解してもらおうと共にがん検診の受診を促す。		区の健康づくりの目標 1.生活習慣病の改善、重症化予防のため、若い世代から健康を意識した生活スタイルが獲得できる 2.区民が主体的に健康づくりに取り組むための知識が得られる
事業の対象者	単年度事業・継続事業	
南区在住の20～40歳代の母と、申込み時に生後6か月以上で概ね8Kgのお子さん	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>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技(子どもを負荷にした運動、母だけで実施できる運動) ③保健師によるがん検診、乳がんセルフチェックについての講義 ④管理栄養士による朝食の必要性についての講義 ⑤歯科衛生士による歯周病予防と口腔ケアの必要性・方法についての講義</p>		
		
取組の成果		
<p>参加者は定員18組に対し17組の申込みがあり、15組が参加。体組成測定を実施し、個々に運動のアドバイスをを行った上で、事故予防に配慮し運動を実施することができた。また、朝食や口腔ケアの必要性、がん検診について情報を提供した。事後アンケートでは、「健康に過ごすための運動を続けようと思いますか」という問いに対し、15名全員が「思う」と回答した。また、追跡アンケートでは13名の回答のうち、3名が教室以前から運動を継続、5名が教室参加以降運動を継続していると回答を得た。運動に対する意識づけを行うことができた。</p>		
課題	今後の方向性	
<p>追跡アンケートにて継続して運動を行っていない理由としては、「子育てで忙しい、時間がない」という回答が多かった。事業参加時だけでなく、継続してもらえるための工夫が必要か。また、教室に参加していない無関心層への啓発方法を探る必要がある。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・事業やSNS等を活用し、教室のPR方法を幅広く実施する。</li> <li>・生活の中で、少しでも取り入れられる運動の啓発。</li> </ul>	



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
はじめの一步！引き締めBODY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		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
事業の目標			
全身の筋肉を使うエクササイズやバランスのよい食事により、全身を引き締め、加齢による筋力低下を予防し、生活習慣病予防につながる運動習慣及び食生活を見直すきっかけとする。	区健康づくりの目標		
	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 ②地域のつながりを生かしたコミュニティ間での協働		
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			
特記なし			
取組の内容			
<p><b>開催日</b> (1)令和5年6月17日(土)9時30分から11時25分 (2)令和5年9月22日(金)15時00分から16時05分</p> <p><b>参加者</b> (1)6人 (2)6人</p> <p><b>周知</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・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X(旧Twitter)に掲載。</li> <li>・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(5か所)、保育園(1か所)、コミュニティセンター(2か所)、児童センター(1か所)、図書館(1か所)、ショッピングモール(1か所)にチラシを配布。</li> </ul> <p><b>内容</b></p> <p>(1)①保健師による「身を引き締める運動習慣」のお話 ②管理栄養士による「効果的な食事の摂り方」のお話 ③健康運動指導士による「筋力アップのエクササイズ」の運動実技</p> <p>(2)アーカイブ配信による運動実技</p> <p>①6月17日に実施した運動実技を録画し、9月22日にZoom上で配信し、運動実技に取り組んでもらった。</p> <p>②上記動画を9月22日から1週間、YouTubeでエクササイズ動画を公開し、参加者に取り組んでもらった。</p>			
			
取組の成果			
<p>・アンケート結果より、講義内容の理解度、運動実技の満足度はともに100%で、参加者全員より、今後もオンラインで参加したいとの回答が得られた。</p> <p>・どのようなことがあると運動を継続できるかという質問に対し、「手軽にできる」「自宅でできる内容である」の回答数が多かった。6月17日から9月22日までの間、参加者全員が運動を継続していたが、6月17日の運動に取り組んでいた人はいなかった。9月22日から1週間限定で動画視聴をした人の感想は、「手軽に視聴できた」「繰り返し視聴ができ、正しいやり方が身についた」の回答数が多かった。動画配信は、個人の生活スタイルに合わせて、運動の正しいやり方や継続した運動習慣を身につけるきっかけになると考えられる。</p> <p>・一方で、1週間限定で動画を公開した際の視聴回数は、週1日が1名、週2日が2名、週5日が1名、週6日が1名。「視聴期間が短かった」「動画自体が長かった」との回答があり、動画を活用して自分のペースで運動に取り組む人もいれば、視聴できなかった人もいた。</p>			
課題	今後の方向性		
参加者数が少なく、集客の課題がある。 視聴期間の短さに加え、動画自体が長く、まとまった時間が取れなかったことで、視聴回数が少なかったと考えられる。動画配信の方法について、今後検討が必要。また、オンライン上でも集合形式とした方が、意識的に運動をするきっかけとなると考えられる。	子育て世代が参加しやすい教室を計画する。 個人の生活スタイルを考慮し、参加しやすい教室を選択してもらえるよう、様々な方法(オンライン/対面)や会場(区役所/コミュニティセンター)で教室を計画する。		

事業名	重点目標	1 がんの予防と早期発見の推進
栄養士と学ぶ 親子食育ラボ ～自由研究にピッタリ～	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
参加者が、教室を通じて自身や家族の健康、食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。		分野別の目標
		区の健康づくりの目標
事業の対象者		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
区内在住の小学生とその保護者		単年度事業・継続事業
事業を展開する上で協働した課所、機関、団体		単年度事業
なし		
取組の内容		
<p>(1)開催日時:8月1日(火)10時～12時                  (2)会場:岩槻区役所保健センター                  (3)内容:食べ物のふしぎ実験、元気になる食事の話、歯科講話、がん検診啓発                  (4)参加者:7組16人</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>		
取組の成果		
アンケート結果から、教室内容の理解度、満足度は高かった。教室の最後に歯科講話やがん検診啓発について短時間で実施した。広報した教室内容に加えて幅広い啓発を行うことができた。		
課題	今後の方向性	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・キャンセル待ち等申し込み時の定員管理について検討</li> <li>・食育に関する内容から、深めたい生活習慣病予防に関する内容の充実</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・食育の事業は年度1回は開催予定</li> <li>・保健センター事業参加者に対し、可能な範囲で健康ミニ講話を実施する。</li> </ul>

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
			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
事業の目標			
本市の地域的課題の一つである高齢者支援に対応する事業を行い、もって市民の教養の向上、健康の増進等に寄与する	区健康づくりの目標		
			—
事業の対象者		単年度事業・継続事業	
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			
各区高齢介護課、いきいき長寿推進課 等			
取組の内容			
<p>「介護予防普及啓発事業」に関する教室を「公民館介護予防事業」として、区高齢介護課、いきいき長寿推進課及び各公民館による主催並びに生涯学習総合センターの協力により開催。</p> <p>1 生きがい健康づくり教室 健康、食育、防犯、防災、文化・芸術などさまざまなテーマを、公民館で従来実施してきた介護予防教室の形式(講座、ワークショップ、体験学習、世代間交流など)で学び、高齢者の生きがいづくり、健康づくりを目的とした教室を実施。</p> <p>2 ますます元気教室 各種体操や簡単な運動・栄養改善・口腔ケア、認知症予防等、高齢期の生活全般にわたる必要な知識を複合的なテーマで学び、自主グループ化を目指し、介護予防活動を継続できるよう支援することで、高齢者が自立した生活機能を維持し要介護状態等になることをできる限り防止することを目的とした教室を実施。</p>			
取組の成果			
<p>令和4年度実績</p> <p>生きがい健康づくり教室 参加者延べ人数 33,613人</p> <p>ますます元気教室 参加者延べ人数 9,290人</p>			
課題	今後の方向性		
リピーターの方が多く傾向にあるため、新規参加者増加のため広報等に工夫が必要。	参加しやすく、また学びのある魅力的な講座(教室)づくりを行っていく。		