

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)	(重点)	食の安全・食中毒	食品表示	食料備蓄	あいさつ	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"> ・栄養に関する講話30分程度 ・無料栄養相談 ・骨密度測定 など 												
<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>												

令和5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4医師会連絡協議会)

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		
2023年度さいたま市成人保健事業	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		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		5 積極的な身体活動と運動習慣の形成		
各種がん検診・特定健診を通して、疾病の早期発見と治療開始に努め、メタボリックシンドローム該当者に対して特定保健指導を実施し、疾病の重症化予防を推進するとともに、市民公開講座の開催により、疾患への理解を深め、発症予防の重要性を理解する。		6 睡眠と休養の確保、ストレスの解消			
	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4医師会、さいたま市保健所地域保健支援課、さいたま市生活福祉部国保年金課					
取組の内容					
<ol style="list-style-type: none"> 1. 胃がん検診(2024年3月31日時点で40歳以上の方) 2. 肺がん・結核検診(2024年3月31日時点で40歳以上の方) 3. 大腸がん検診(2024年3月31日時点で40歳以上の方) 4. 乳がん検診(2024年3月31日時点で40歳以上の女性で前年度未受診の方) 5. 子宮がん検診(2024年3月31日時点で20歳以上の女性、40歳以上は前年度未受診の方、子宮体がん検診は40歳以上の方) 6. 前立腺がん検診(2024年3月31日時点で50歳～80歳の男性。前年度未受診の方) 7. 骨粗しょう症検診(2024年3月31日時点で40歳、45歳及び50歳～80歳の女性で、50歳以上は前年度未受診の方) 8. 肝炎ウイルス検診(2024年3月31日時点で40歳以上で、前年度以前に検診を受けたことのない方) 9. 女性のヘルスチェック(2024年3月31日時点で18歳～39歳の女性) 10. のびのび健診(特定健康診査)(さいたま市国民健康保険に加入している本人、家族で2024年3月末年齢40歳～74歳の方) 11. 国保健康診査(さいたま市国民健康保険に加入している本人、家族で2024年3月末年齢35歳～39歳の男性) 12. 後期高齢者健康診査(さいたま市在住で75歳以上の者および心身障害者で65～74歳で後期高齢者医療制度に加入している方) 13. 特定保健指導(動機付け支援) メタボリックシンドローム該当者に対して健診結果説明時に実施。 14. 高血圧性疾患重症化予防、糖尿病腎症重症化予防、生活習慣病重症化予防 					
取組の成果					
	受診率(R4)	精密検査受診率(R3)	がん発見者数		受診者数(R4)
胃がん検診	20.4%	81.6%	12人	前立腺がん検診	20,181人
肺がん検診	27.8%	82.1%	72人	骨粗しょう症検診	26,274人
大腸がん検診	24.5%	65.0%	248人	肝炎ウイルス検診	9,394人
乳がん検診	19.7%	94.8%	106人	女性のヘルスチェック	8,153人
子宮頸がん検診	26.8%	76.1%	16人		
	受診率(R3)				
特定健康診査	34.9%				
特定保健指導	28.6%				
後期高齢者健康診	31.8%				


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
がん教育出前講座	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		
事業の目標			
若い世代ががんに対する正しい知識や検診の重要性を学ぶことで、がんに対する関心を高め、予防行動や将来のがん検診の受診を促す。			
	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		
市立各学校の児童・生徒、保護者、教員	継続事業		
事業を展開する上で協働した課所、機関、団体			
自治医科大学附属さいたま医療センター、さいたま市民医療センター、埼玉メディカルセンター、さいたま市薬剤師会、Çava! ~さいたまBEC~			
取組の内容			
以下3校で「がんの仕組みや予防法」、「がん経験者の体験談」などについて講座を実施予定。			
①令和6年1月13日(土) 城南中学校 ※予定 参加者:全校生徒、教員、保護者 (220名) 講師:埼玉メディカルセンター 医師			
②令和6年3月7日(木) 大成中学校 ※予定 参加者:全校生徒、教員、保護者 (450名) 講師:自治医科大学附属さいたま医療センター 薬剤師 Çava! ~さいたまBEC~			
③令和6年2月8日(木) 下落合小学校 ※予定 参加者:教員、保護者 (70名) 講師:さいたま市民医療センター 医師			
取組の成果			
今年度から新たに2つの埼玉県がん診療指定病院やさいたま市薬剤師会の協力を得ることができ、さらに講義内容の充実を図ることができた。			
課題	今後の方向性		
例年と比較し、学校からの申込が少なかった。また、がんの仕組みや予防法などのがんに関する基本的な知識について、講師に医師を希望する学校が多かったため、他の講義内容についても伝えられよう周知方法を工夫する必要がある。	引き続き市立学校に周知するとともに、がん教育をさらに充実させるため、市内の私立学校にも対象を拡大することを検討する。 また、医師、看護師、薬剤師及びがん経験者から協力を得て講義内容の充実を図っているため、学校に講義内容を具体的に示しながら周知し、幅広い人材を活用する。		

事業名	重点目標	1 がんの予防と早期発見の推進										
がん検診受診率向上対策	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												
がんについての知識やがん検診に関する普及啓発活動を行い、がんに関する意識を高め、受診率向上を図る。												
	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											
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												
①大宮図書館、中央図書館 ②スポーツ振興課 ③広報課												
取組の内容												
①市内図書館にて がん検診のパネル展示 ・大宮図書館:7/14～7/28 ・中央図書館:10/17～10/30 	②市内に本拠地を持つサッカークラブのホームゲーム時に、大型映像装置による、がん検診の受診勧奨	 <p>あなたとあなたの大切な人のために がん検診へGO! お近くの実施医療機関で受診できます！ 問合せ：さいたま市 地域保健支援課 電話048-840-2214 FAX048-840-2229</p> <p>③市報さいたまに掲載(5月・8月・10月・11月)</p> <table border="1" data-bbox="584 1447 943 1704"> <thead> <tr> <th>検診部位</th> <th>対象</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>胃、肺、大腸</td> <td>40歳以上の方</td> </tr> <tr> <td>乳房</td> <td>40歳以上で、前年度未受診の女性</td> </tr> <tr> <td>子宮</td> <td>20歳以上の女性 ※40歳以上の方は、前年度未受診(妊婦健診含む)の場合に限りです。</td> </tr> <tr> <td>前立腺</td> <td>50～80歳で、前年度未受診の男性</td> </tr> </tbody> </table> <p>※年齢は、令和6年3月31日時点です。なお、市内在住で、職場などで同等の検診を受ける機会のない方に限りです。</p> <p>①のびのび健診(特定健診)対象 本市の国民健康保険に加入している40～74歳の方 ②後期高齢者健康診査対象 市内在住で、後期高齢者医療制度に加入している方 ③がん検診</p>  <p>健康診査を受けましょう</p>	検診部位	対象	胃、肺、大腸	40歳以上の方	乳房	40歳以上で、前年度未受診の女性	子宮	20歳以上の女性 ※40歳以上の方は、前年度未受診(妊婦健診含む)の場合に限りです。	前立腺	50～80歳で、前年度未受診の男性
検診部位	対象											
胃、肺、大腸	40歳以上の方											
乳房	40歳以上で、前年度未受診の女性											
子宮	20歳以上の女性 ※40歳以上の方は、前年度未受診(妊婦健診含む)の場合に限りです。											
前立腺	50～80歳で、前年度未受診の男性											
取組の成果												
①について、例年市内1か所の図書館で実施していたが、今年度から実施場所等を増やして実施した。実施場所を増やしたことで、展示と併せて配架した、がん検診に関するパンフレットの持ち帰り部数が増加しており、がん検診受診への周知へつながった。 ②③のように様々な媒体を活用することで、幅広い年齢層にがん検診に関する普及啓発ができた。												
課題	今後の方向性											
目標とするがん検診受診率に達していない。	がん検診受診率向上を図るため、がん検診未受診者の行動変容につながる啓発の方法を検討し、今後も継続して受診率向上に向けた取り組みを実施する。											

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
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"> ・「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。 ・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) ・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。 ・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。 ・「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) 																															
<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="4">年間計画</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>4月</td> <td>心身共に、カラダを整える</td> <td>10月</td> <td>じつは身近な病気『がん』</td> </tr> <tr> <td>5月</td> <td>たばこ、やめてみませんか？</td> <td>11月</td> <td>あなたも、たぶん『歯周病』</td> </tr> <tr> <td>6月</td> <td>食事をおいしく、バランスよく</td> <td>12月</td> <td>誰でもできる感染症予防！</td> </tr> <tr> <td>7月</td> <td>飲む前に知っておきたい肝臓と健康</td> <td>1月</td> <td>誰でもできる感染症予防！</td> </tr> <tr> <td>8月</td> <td>知って防ごう熱中症</td> <td>2月</td> <td>気になるお腹 まさかメタボ！？</td> </tr> <tr> <td>9月</td> <td>気になるお腹～まさかメタボ！？～</td> <td>3月</td> <td>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"> ・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。 ・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。 																															
課題	今後の方向性																														
<ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・各世代が関心を持つ内容や、掲示方法を実施する。 																														



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
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力トレーニング・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うと考えた方は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	1 がんの予防と早期発見の推進
パパ・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
子育て中の父親、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、運動指導員		
取組の内容		
<p>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」、運動指導員による運動実技「ちょっと一息ほぐしタイム」を実施。</p> <p>7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「食事のバランス、授乳期の栄養について」と体組成測定を実施。</p> <p>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)」、歯科衛生士による講義「家族みんなのお口のケア」と体組成測定を実施。</p>		
		
取組の成果		
<p>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、97.1%が「思う」と回答した。「自分の身体の事を知ることができました。」「子どもだけではなく、自分の健康を考えるきっかけができました。ありがとうございました!」「専門の方に相談する会があるのは安心します。」「とても興味深くおもしろかったです!」「先生に子どもと一緒に遊んで頂けたので、少し1人の時間ができてリフレッシュできました。」との回答が多くあった。</p>		
課題	今後の方向性	
<p>育児休暇を取得している父が多く、昨年度も父の参加があったため、父も参加しやすいよう今年度から「パパ・ママの元気アップ講座」に名称を変更して実施したが、父の参加は1名のみだった。参加者のアンケート結果にもパパの健康講座など父親にも参加しやすい教室を希望する声があったため、教室名の変更だけでなく、父が参加しやすい教室内容への見直し、周知方法の検討をしていく必要がある。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キャンセルが多くなることが課題である。</p>	<p>母のみでなく父も気軽に参加できるよう、教室の内容、周知方法を検討していく。また、参加者の満足度の高い教室ではあるが参加者が減っているため、周知方法等を検討していく。</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
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
	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
事業の目標			
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5年7月1日(土)9:45～11:45 【会場】大宮武道館 主道場 【内容】 ①体組成測定(保護者のみ) ②講義「体組成測定結果の見方について」:保健師 ③運動実技「かけっこのこつ&家族皆で楽しく走ろう!」: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15組30人に対し、13組28人参加。 ・アンケートの結果、保護者の教室満足度は93.3%、運動習慣の大切さを理解できた方は73%であった。また、「親子で一緒に体を動かす経験が出来た」、「体組成測定についてもよい機会になった」との感想が複数あり、保護者自身の健康について振り返るきっかけとなったと感じられた。</p>			
課題	今後の方向性		
前年度より広い会場で実施。実技ではかけっこの距離がしっかりとれることが出来、異学年でも十分な運動量であった。定員組以上の申し込みがあり、キャンセル待ち3組、お断り1組あり、定員数増を検討する必要がある。 保護者の健康を振り返るきっかけづくりにはなっているが、日常生活で習慣となっているか、参加者の経過は追えていない状況。	引き続き、同会場で開催。今後は、定員数を15→20組と増やす。参加者に対し、参加後の運動習慣に関するアンケート実施を検討する。		



事業名	重点目標	1 がんの予防と早期発見の推進
さいたま新都心駅東西自由通路を利用したがん検診啓発・健康相談	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		
がん検診の大切さと乳がんの基礎知識について啓発活動を行うことにより、がん検診受診率の向上と乳がんの早期発見、早期治療に結び付ける。市民が身近な場所で相談できる機会を持ち、家庭における健康管理ができるようになる。		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	
さいたま新都心駅東西自由通路を利用した者	単年度事業	
事業を展開する上で協働した課所、機関、団体		
大宮区役所保健センター、地域保健支援課		
取組の内容		
日時:令和5年10月20日(金)10:00~15:00 場所:さいたま新都心駅東西自由通路 内容: ①がん検診受診勧奨及び受診案内 ②乳がんモデルを用いたセルフチェック体験 ③健康相談 ④がんに関するパネル展示 ⑤女性の健康づくり、乳がん、子宮頸がん、健康づくりに関する資料の配架と配布 周知方法:さいたま市ホームページ、コクーン館内放送、さいたま新都心駅前LEDビジョン、X(旧Twitter)、LINE		
取組の成果		
来場者数:566人 がん検診受診勧奨:500人 乳がんモデルセルフチェック体験:66人 健康相談13人 アンケート結果:(乳がんモデルセルフチェック体験者)63名 今後、がん検診を受けようと思った98%、乳がん予防に早期発見が大切であると思った95% ・がん検診受診や健康づくりの啓発を広く市民に行うことができた。 ・乳がんの早期発見、セルフチェックの重要性について、体験を通して、より効果的に啓発することができた。 ・乳がんモデルセルフチェック体験者の54%は20代から50代の若い世代であった。保健センターで実施する教室では参加が少ない若い世代への啓発を行うことができた。		
課題	今後の方向性	
①若い世代への教育・啓発を増やしていくために、より適した、効果的な方法を検討し、機会を増やしていくことが必要。 ②少ないマンパワーでより多くの市民への教育、相談、啓発ができる方法の検討が必要。 ③若い世代への情報発信(SNS,X,LINEなど)の検討。 ④他機関、他区保健センターとの共同開催の検討。 ⑤無関心層への効果的な教育、啓発について検討。	・区民を対象にした健康づくり事業を展開するとともに、市民を対象にした広域的な事業の取り組みの検討を予定している。 ・他関係機関、他区保健センターとの共同事業、地区組織や職域等を活用した健康づくりの取り組みを進めていく。	


事業名	重点目標	1 がんの予防と早期発見の推進	
YOGA～親子で一緒に健康体操～	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	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	
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子育て中の母親を対象に、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。	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	
事業の対象者	単年度事業・継続事業		
生後6か月以上でおおむね8kgのお子さんと保護者	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 歯科衛生士による口呼吸についての講義 運動指導士による親子ヨガの実技(50分程度)			
			
取組の成果			
アンケート実施(回答数9件/参加者9組)。アンケートにて、「子どもと一緒に出来るヨガが無理なく取り組めそうな内容だったので、家でもちょっとしたときに実践してみたいと思いました。」などのご意見があり、回答者全員が教室を受講して、「今後の生活で生かせると思いましたか。」の設問に「実施しようと思う」と回答した。また、子どもと一緒にの教室をやることで他の子どもと触れ合える機会にもなり、子どもも楽しそうなので、今後もやってほしいという意見が多かった。			
課題	今後の方向性		
事業の把握経路は市報が多い。多くの市民に認知されるよう市報以外でも周知効果の高い方法について検討していく必要がある。児童センターや支援センター、公民館など、対象者が集う場所へ早めに教室の周知が必要。	教室参加者から住民同士への健康習慣の知識の波及が進むとよい。その為には、参加者同士が交流する時間を設ける等、参加者同士がつながるきっかけとなる方法を取り入れていく。また、参加者がそれぞれの地域での社会資源等も活用できるように、情報発信していく。		


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"> ・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 ・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 ・保健センター主催の健康づくり教室のPR <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	1 がんの予防と早期発見の推進
乳がんモデル触診体験 ～プレストアウェアネスを知らう～	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	分野別の目標
事業の目標		
<ul style="list-style-type: none"> ・乳がんモデル触診体験を通して、自身の体の状態(乳房の状態)を知り、健康についての意識を高める。 ・がん検診受診の必要性がわかる。 		
区の健康づくりの目標		
若い世代からの健康的な生活習慣の獲得を目指し、母子事業と連携した健康づくりの啓発を行う。		
事業の対象者		単年度事業・継続事業
母子事業の教室参加者		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"> ・乳がんモデル触診体験とプレストアウェアネスの啓発 ・子宮がん検診、乳がん検診、女性のヘルスチェックの受診勧奨 		
		
取組の成果		
<p>母子事業の各教室で啓発と受診勧奨をしており、20～40代の約450名ほどの方へ啓発できた。乳がんや自身の乳房への意識が高まったとの意見が多かった。プレパママ教室では、1日目のプレママ教室で妊婦が乳がんモデル自己触診体験を行い、2日目には妊婦が夫に乳がんモデルのしこりの場所など説明している姿も見られ、夫婦で乳がんに対する意識が高まっている機会となっている。</p>		
課題	今後の方向性	
<p>教室参加後にプレストアウェアネスの意識がどの程度定着しているか確認していきるとよい。また、各教室で重複して参加している人もいるため、2回目の参加の方には、家での実践方法など確認していきるとよい。20～30代は乳がん検診が市の検診では受けられない。受診対象者でない方への健康意識を高めていけるようなアプローチも検討が必要。</p>	<p>参加対象者は子育て中の方であり、自身のことへ時間を割くことも難しい時期である。参加者が受診をしたい時にスムーズに受診ができるように医療機関情報を収集し、情報提供していく。</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
浦和区民まつり～世代を超えてつながる浦和～2023への出展	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		
区民まつり来場者が、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		
	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		
浦和区民まつり来場者	継続事業		
事業を展開する上で協働した課所、機関、団体			
さいたま市薬剤師会、公益社団法人埼玉県鍼灸師会			
取組の内容			
(1)日時 令和5年11月5日(日)10:00～15:00 (2)会場 浦和駅周辺 (3)内容(健康ブース) ・がん検診の啓発用ポケットティッシュの配布(保健センター) ・アルコールパッチテスト(市薬剤師会) ・はり・きゅう体験、小児はり体験(県鍼灸師会) (4)周知方法 市報・ホームページ・区民まつりガイドブック			
取組の成果			
がん検診の啓発用看板を身に着け、ポケットティッシュ1350個を配布するとともに、がん検診の受診を呼びかけた。			
課題	今後の方向性		
様々な目的で区民が多く集う場所で、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	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	
<ul style="list-style-type: none"> 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。 		
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"> 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。 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役所SNSと健康なびにて発信している。 		
<div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>		
取組の成果		
<p>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。</p>		
課題	今後の方向性	
<p>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。</p>	<p>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。</p>	

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		
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		
		
取組の成果		
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。		
課題	今後の方向性	
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。	・事業やSNS等を活用し、教室のPR方法を幅広く実施する。 ・生活の中で、少しでも取り入れられる運動の啓発。	

事業名	重点目標	1 がんの予防と早期発見の推進
がん予防に対する取り組み	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		
がん予防のため生活習慣を周知する。併せてがん検診の必要性を啓発し、受診を勧奨する。		
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		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、市立保育園		
取組の内容		
<p>①生活習慣病予防教室、歯周病予防教室にて、保健師によるがんに関する講義を実施。 (教室名:「Be smart ～ママと子どものエクササイズ～」、「おうちでできる!美BODYエクササイズ」, 「親子でエクササイズ!～さらば!ポッコリお腹、ようこそ筋肉!～」、「体組成測定会」、「歯周病予防教室～お口の中からアンチエイジング～」) そのうち、女性を対象とした教室では乳がんについての講義を実施した。</p> <p>②幼稚園の未就学児と保護者を対象としたむし歯予防教室や文蔵児童センターからの依頼教育にて、保健師が健康、がん検診について講義を実施した。</p> <p>③10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>④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		
<p>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方法・感触をわかりやすく伝えることができた。</p> <p>生活習慣病予防教室の事後アンケートにおける、「がん検診等について」の理解を尋ねる項目では、8割以上が「よく理解できた」と回答を得た。がん検診の必要性を周知することができた。</p>		
課題	今後の方向性	
教室に参加した人、がんに関する記事に目を留める人は健康意識の高い人であり、無関心層への啓発方法を探る必要がある。	がん検診の必要性について、生活習慣病予防事業以外の場面でも広く周知していく。	

事業名	重点目標	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	分野別の目標	
禁煙に関する相談先が保健センターであることを周知する。また、喫煙者が禁煙のメリットを理解する機会を設け、実施を促す。		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	
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)		
取組の内容		
<p>①複合公益施設サウスピア7階の窓(武蔵浦和駅側)に禁煙についてのスローガンを1週間掲出した。駅側にあるさいたま市老人福祉センター武蔵浦和荘に協力を依頼。</p> <p>②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。また、禁煙を促すのぼり旗を保健センター内妊娠出産包括支援センター窓口付近に設置した。</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、妊娠届出者全員に配布した。</p> <p>⑤妊娠届出時に母または父が喫煙者の場合、禁煙に関するチラシを配布した。</p>		
<div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>		
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、妊娠時という健康意識改変の時期に、禁煙のメリットについて周知することができた。		
課題	今後の方向性	
禁煙についての必要性を伝え、禁煙に向けた支援を実施していきたいが、相談に来る人が少ない。より周知が必要か。	引き続き、妊娠届出時の情報提供を行う。掲示物・配布物で広く周知していく。	

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
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>開催日 (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>参加者 (1)6人 (2)6人</p> <p>周知</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・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。 <p>内容</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」「自宅のできる内容である」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		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	
区内在住の小学生とその保護者	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		
<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		
<p>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。</p>		
課題	今後の方向性	
<ul style="list-style-type: none"> ・キャンセル待ち等申し込み時の定員管理について検討 ・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 	<ul style="list-style-type: none"> ・食育の事業は年度1回は開催予定 ・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。 	

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
岩槻区少年・少女サッカー教室 (さいたま市民の日記念事業) 参加者への啓発	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		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			
生活習慣を見直すきっかけづくり	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	
区内在住又は在学の小学生(同伴の保護者)		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、大宮アルディージャ			
取組の内容			
<p>(1)開催日時:5月21日(日)10時~12時 (2)会場:岩槻文化公園 陸上競技場 (3)内容:教室の開会式にて保護者に向けた健康ミニ講話(がん検診勧奨、運動、禁煙、むし歯と歯周病予防の)の実施、啓発品の配布</p> 			
取組の成果			
小学生とその保護者310人に対して健康についての啓発を行うことができた。無関心層にも啓発を行える良い機会となった。			
課題	今後の方向性		
参加者にミニ講話を無理なく聞いてもらえる内容やタイミングなどの工夫	保健センターに人を集める事業から、人が集まっているところに向向いて啓発を行うことにより、無関心層への働きかけができるため、様々な機会をとらえて健康づくりを啓発していきたい。		