

# 令和5年度第3回さいたま市健康づくり・食育推進協議会

日時：令和6年1月18日（木）16時00分～17時00分

場所：さいたま市役所 議会棟 第7委員会室

## 次 第

### 1 開会

### 2 議事

- (1) さいたま市ヘルスプラン2.1（第2次）及び第3次さいたま市食育推進計画の進行管理について
- (2) さいたま市健康づくり計画について
- (3) さいたま市禁煙外来リスト 第4版について

### 3 その他

### 4 閉会

# さいたま市健康づくり・食育推進協議会出席者名簿

(令和5年4月1日から令和7年3月31日まで)

令和5年12月26日現在

	氏名	所属	備考
1	あきやま かよ 秋山 佳代	人間総合科学大学 人間科学部 ヘルスフードサイエンス学科 講師	
2	うちやま まりこ 内山 麻里子	市民公募委員	
3	おおつか ひろみ 大塚 弘美	さいたま市私立保育園協会 食育部 部長 (いちご桜保育園 園長)	
4	おがわ みどり 小川 実登里	埼玉県栄養士会 常任理事	
5	おちあい みちこ 落合 美智子	市民公募委員	
6	こばやし たかゆき 小林 孝行	さいたま商工会議所 中小企業振興部 小規模経営支援課	
7	こんどう まさなお 近藤 正直	さいたま市薬剤師会 副会長	
8	さとう いくえ 佐藤 郁恵	全国健康保険協会埼玉支部 企画総務部 保健グループ長	
9	しのはら あゆこ 篠原 香魚子	NPO法人浦和スポーツクラブ 理事	
10	すがの ちかこ 菅野 千香子	さいたま市PTA協議会 (さいたま市立上落合小学校 PTA会長)	
11	なみき えみこ 並木 英己子	さいたま市保健愛育会 理事代理	
12	はっとり まりこ 服部 真理子	埼玉県立大学 保健医療福祉学部 看護学科 准教授	
13	まつもと としお 松本 敏雄	さいたま市自治会連合会 会長	
14	みなと じゅんこ 湊 旬子	さいたま市食生活改善推進員協議会 理事	
15	ももき しげる 桃木 茂	さいたま市4医師会連絡協議会 大宮医師会 副会長	
16	まき じゅんいち 巻 淳一	さいたま市歯科医師会 会長	

(敬称略)

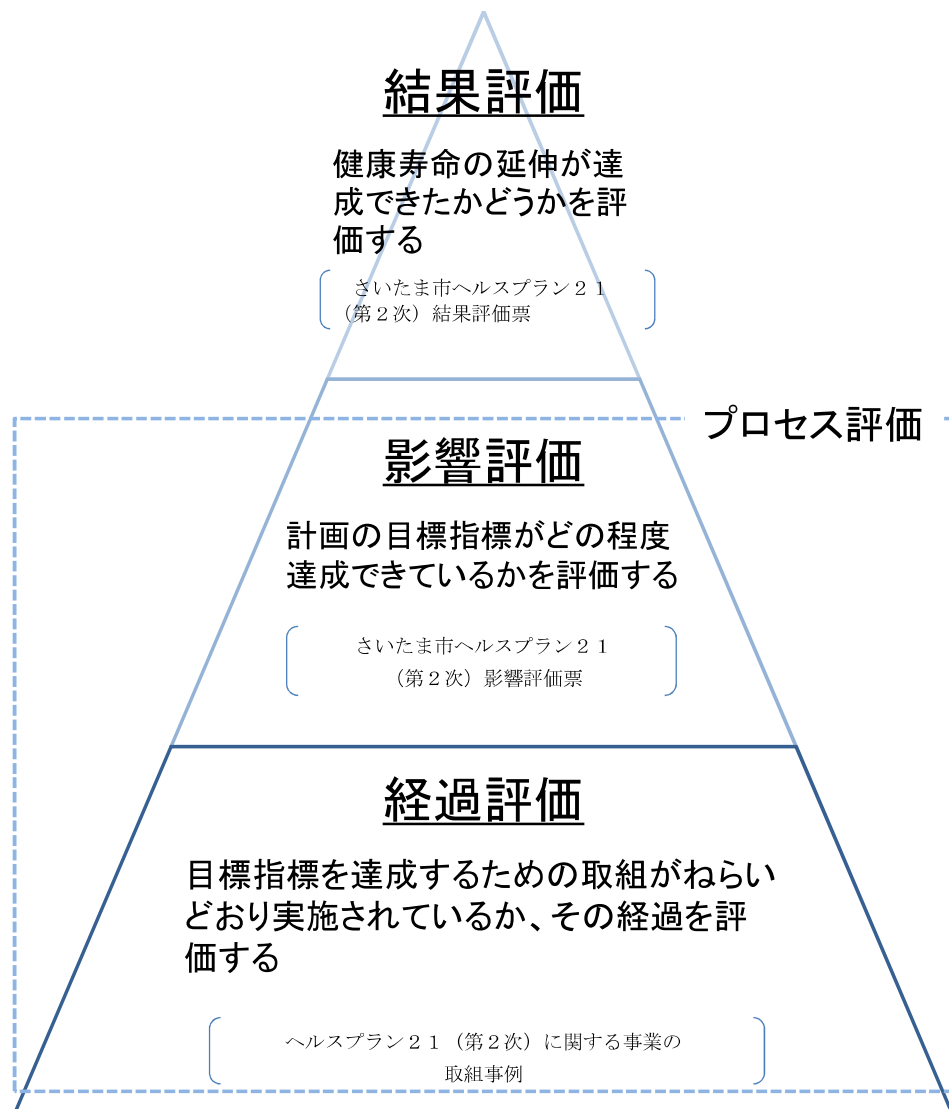
## さいたま市健康づくり・食育推進協議会 関係課職員名簿

	所 属	役 職	氏 名	備 考
1	西区役所保健センター	所長	斉木 美佳	
2	西区役所保健センター	主幹 (管理栄養士)	武田 真理子	
3	北区役所保健センター	所長補佐兼健康づくり 係長 (保健師)	小林 裕美子	
4	保健所 地域保健支援課	主任(保健師)	高木 悠浩	
5	農業政策課	主任	佐藤 真一	
6	健康教育課	主任指導主事兼係長	西川 裕樹	

### (事務局)

	所 属	役 職	氏 名
1	保健衛生局 保健部	部長	齋藤 貴弘
2	保健衛生局 保健部	副理事(保健師)	今野 弘美
3	保健衛生局 保健部 保健衛生総務課	課長	浅野 昌則
4	保健衛生局 保健部 保健衛生総務課	主幹(保健師)	永井 敏子
5	保健衛生局 保健部 保健衛生総務課	係長	谷島 由香
6	保健衛生局 保健部 保健衛生総務課	主査(保健師)	松本 久美子
7	保健衛生局 保健部 保健衛生総務課	主査	玉虫 雅人
8	保健衛生局 保健部 保健衛生総務課	管理栄養士	中山 綾

## さいたま市ヘルスプラン21(第2次)の進行管理について



左の図は、さいたま市ヘルスプラン21(第2次)の評価方法を定めるものである。

### 各評価の考え方

#### 1 結果評価

さいたま市ヘルスプラン21(第2次)の最終目標である健康寿命の延伸について経過を追う。さいたま市ヘルスプラン21(第2次)の目標値は、健康寿命の延伸を目指すものであり、目標値の達成状況が健康寿命に波及すると考える。

シート名 さいたま市ヘルスプラン21(第2次)結果評価票

シート作成者 健康増進課

シート作成にあたっての注意点 数値は毎年とることができるものと、5年に1度とることができるものがある。

#### 2 影響評価

さいたま市ヘルスプラン21(第2次)の目標値の経過を追う。市民一人ひとりの取組に加え、庁内各課、関係機関、団体等の取組がこの目標値に波及すると考える。

シート名 さいたま市ヘルスプラン21(第2次)影響評価票

シート作成者 健康増進課

シート作成にあたっての注意点 数値は毎年とることができるものと、5年に1度とることができるもの、市民調査で把握するものがある。

#### 3 経過評価

庁内各課や関係機関、団体等がさいたま市ヘルスプラン21(第2次)の目標の達成に向かって行っている取組について1事業1シートにまとめる。継続している事業の場合、この用紙の積み重ねによって事業の変遷が分かるものとなる。単発の事業の場合、各年度どの分野に重点を置いて事業を実施したのかが把握できるものとなる。このシートの作成により、計画の目標を意識した事業の展開を可視化できると考える。

シート名 ヘルスプラン21(第2次)に関する事業の取組事例

シート作成者 庁内各課、協議会参画団体

シート作成にあたっての注意点 毎年、それぞれが重点を置いて実施した事業(1事業以上)についてシートを作成する。

#### 4 プロセス評価

さいたま市ヘルスプラン21(第2次)の最終目標である健康寿命の延伸に至るまでの過程(プロセス)に着目し、必要な過程を押さえた上で推進できているか確認するものである。

シート名 さいたま市ヘルスプラン21(第2次)プロセス評価

シート作成者 健康づくり推進協議会

	区	団体名称	活動内容
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「健康お休み処」。 ・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。
2	西区	石浜歯科医院	・特になし。
3	西区	西遊馬高木自治会	・毎月第3土曜日に、西遊馬高木自治会館に於いて「いきいき百歳体操」を実施。 ・実施に当たっては、講師の指導のもと福祉委員の協力によりサポートしている。 ・9月16日(土)「いきいき百歳体操」終了後に、久しぶりにペットボウリングを実施し、皆で楽しみました。
4	西区	原田歯科医院	・さいたま市(1才6ヶ月歯科健康診査、3才歯科健康診査、成人歯科健康診査、妊婦歯科健康診査、お口の機能健診) ・埼玉県後期高齢者歯科健診
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
6	北区	黒澤歯科医院	・さいたま市各種健康診査
7	北区	吉野町二丁目鈴木自治会	・グラウンドゴルフ大会 7/9 グラウンドゴルフ愛好会の協力を得て実施。 ・第52回運動会 9/10 コロナ禍のため4年振りに開催。 ・鈴(ベル)サロン 年3回 地区社協、民生委員と自治会により開催。 ○その他(地域の諸団体やクラブ等に対する支援・協力・連携を行っている活動等) ・松寿会 通年 100歳体操ほか、年間を通じて様々な講座や講習会及び大会(グラウンドゴルフ)などを行っている。 ・ソフトボール愛好会 通年 自治会が主導して約30数年前に発足。 ・子供会 通年 年間を通して子どもたちの心身の健康づくりのための催しを開催。 ・グラウンドゴルフ愛好会 週2回 自治会が主導して約30年前に発足。
8	大宮区	認定こども園 大成幼稚園	・園児達と一緒に生活、活動し、かけっこ、鬼ごっこ、体操、ダンス、散歩をしながら有酸素運動をしている。
9	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・理学療法士による体操などの取り組み。 ・フードパントリーでの食材渡し、健康相談、生活相談対応。 ・ポッチャの取り組み。
10	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、駒場運動公園で月2回、ポ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、ポールウォーキング体験会開催。
11	大宮区	氷川薬局	・健康相談
12	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) 5回開催(三橋総合公園、三橋公民館にて開催)。 ・練習会 4月～12月(朝練習&午後練習) 計87回開催(三橋総合公園、並木公園)。 ・チームツアー:2回開催(新宿御苑、浜離宮及び月島散策) ・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、コース設定等協力。 ・さいたま市生涯学習フェスティバルに参加。 ・三橋公民館でのノルディックウォーキング教室にて講師対応。
13	見沼区	NPO法人みぬまで暮らす会	・あらゆる人たちがフィールドで楽しめる「モルック競技」を通して、健康づくりに臨んでいます。 ・老若男女がハンディに関係なく一緒にできるモルックは、コミュニケーションを楽しめ、人と人をつなげ、交流を促すスポーツです。「たまねっこ」活動の一つとして、支え合いのある地域づくりを目指しています。
14	桜区	さいたま市地域活動栄養士会(バランス食の会)	調理実習 ・岸町公民館 7回 ・ふれあい館(食生活講演会:木曜、金曜) 16回 ・上落合公民館(男の手料理:水曜日、らくらくクッキング:水曜日) 16回
15	桜区	さいたま市スポーツ協会	・自主事業として、6月には「親子で楽しむスポーツフェア」、7月には「スポーツフェア」を実施し、市民にスポーツを通じた健康づくりを推進した。 ・10月、11月と「子どものスポーツ能力測定会 大人の体力測定会」を4回実施し、継続的にスポーツに親しむ習慣づくりにつなげた。
16	浦和区	かきぬま歯いしゃ	・咬み合わせや歯並びが口腔内環境に与える影響について
17	浦和区	上木崎五六長寿体操会	・毎朝6:30よりNHKラジオ放送に合わせラジオ体操会の実施。 ・参加者40～50名。

令和5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

18	浦和区	北浦和歯科診療所	<ul style="list-style-type: none"> <li>・各種歯科健康診査事業</li> <li>・保健指導</li> <li>・訪問歯科診療</li> <li>・歯科口腔アセスメント等々</li> </ul>
19	浦和区	ほり歯科医院	<ul style="list-style-type: none"> <li>・活動できてません。</li> </ul>
20	浦和区	(有)堀野薬局	<ul style="list-style-type: none"> <li>・店舗において、オーバードーズに対応した接客及び薬物乱用防止について、薬の服用方法等の啓蒙。</li> <li>・さいたま市薬剤師会として、7月に政令指定都市全国一斉薬物乱用防止キャンペーン、11月に市薬剤師会独自の薬物乱用防止キャンペーン。</li> <li>・10～12月に区民祭りに参加して、薬についての啓蒙活動。</li> </ul>
21	浦和区	たかデンタルクリニック	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自身にて運営している農園(見沼区)にて、各種野菜の収穫体験会(一部野菜については植え付け～収穫までを体験)を通年実施。職種問わず多くの参加があり、特に子どもさんの食育に貢献できたかと。感染症の心配がほぼ無い広大な自然は、大人、子ども関係なく居心地が上がった。</li> </ul>
22	浦和区	NPO法人浦和スポーツクラブ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・週1回の定期プログラム(サッカー、テニス、バドミントン、ヨガ、フィットネス、バレエ、スポーツ鬼ごっこなど)56本を実施していて、約800名の会員が参加して健康増進を図っています。</li> <li>・toto助成事業の「みんなのスポーツ・健康フェア」を8月27日(日)、11月26日(日)に浦和駒場体育館で実施し、多くの地域の方々が参加しました。</li> <li>・地域の包括支援センター、北部第二社会福祉協議会や地域の有志と連携して、地域のシニアを対象に元気アップネットワークを組織し、元気アップサロンを毎週実施しています。</li> </ul>
23	南区	医療法人 しのぎき脳神経外科・産婦人科クリニック	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康診査の実施</li> <li>・さいたま市民の健康増進への取組み</li> </ul>
24	南区	岡歯科医院	<ul style="list-style-type: none"> <li>・幼稚園歯科検診</li> <li>・1才6ヶ月歯科健康診査</li> <li>・3才児歯科健康診査</li> <li>・成人歯科健康診査</li> <li>・さいたま市休日急患診療</li> <li>・妊婦歯科相談</li> <li>・その他</li> </ul>
25	南区	西澤歯科クリニック	<ul style="list-style-type: none"> <li>・1才6か月歯科健康診査</li> <li>・3才児歯科健康診査</li> <li>・定期健診</li> </ul>
26	南区	里村クリニック	<ul style="list-style-type: none"> <li>・管理栄養士による食事指導を実施。</li> </ul>
27	緑区	浦和大間木郵便局	<ul style="list-style-type: none"> <li>・窓口カウンター事務室内禁煙</li> </ul>
28	緑区	浦和パークテニスクラブ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・後期高齢者の皆様が、車や自転車で冬は北風の中、夏は残暑の中、元気に集合し、テニスを楽しみます。プレーの中に、お互いを尊重する会話が存在し、この両立が皆様の元気、やる気、生きる力の源となります。</li> </ul>
29	緑区	清風園ゲンキ体操	<ul style="list-style-type: none"> <li>・百歳体操、認知症予防体操、笑のある早口言葉、落語1部抜粋、ヨガ等の練習を行っている。</li> </ul>

## さいたま市ヘルスプラン21(第2次)影響評価票

	目標指標	目標値 (令和5年度)	ベースライン値 (平成24年度)	平成25年度	平成26年度	平成27年度	平成28年度 (市民調査)	平成29年度	平成30年度	平成31年度 (令和元年度)	令和2年度	令和3年度 (市民調査)	令和4年度	令和5年度	ベースライン値(平成 24年度)との比較
0 健康の意識	65歳の健康寿命														
	男性	延ばす	16.96年(H22)	17.02年(H23)	17.03年(H24)	16.98年(H25)	17.10年(H26)	17.31年(H27)	17.48年(H28)	17.68年(H29)	17.74年(H30)	17.83年(R1)	17.92年(R2)	18.09年(R3)	↗(達成)
	女性	延ばす	19.72年(H22)	19.66年(H23)	19.78年(H24)	19.71年(H25)	19.81年(H26)	20.02年(H27)	20.25年(H28)	20.43年(H29)	20.50年(H30)	20.62年(R1)	20.67年(R2)	20.92年(R3)	↗(達成)
	健康であると意識している人の割合	増やす	82.5%				82.7%					85.5%			↗(達成)
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	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がある人の割合	65%	56.5%				50.9%					58.5%			↗
	成人の喫煙率(喫煙をやめたい人がやめる)														
	男性(成人)	18%	24.8%				23.2%					19.7%			↗
	女性(成人)	5%	9.3%				5.9%					6.4%			↗
	生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている人の割合(1日当たりの純アルコール摂取量)														
	成人男性(60g/3合以上)	2.8%以下	4.9%				6.3%						7.1%		↘
	成人女性(20g/1合以上)	6.4%以下	19.7%				18.7%						25.3%		↘
	40歳代男性(60g/3合以上)	4.6%以下	8.8%				7.9%						10.4%		↘
	50歳代男性(60g/3合以上)	5.8%以下	10.0%				7.8%						9.1%		↗
	20~30歳代女性(60g/3合以上)	0.2%以下	4.6%				2.2%						2.6%		↗
	運動習慣のある人の割合														
	男性	41%	31.0%				31.9%						33.9%		↗
	女性	35%	25.6%				24.8%						23.8%		↘
	20~64歳代男性	32%	21.8%				24.5%						29.7%		↗
	20~64歳代女性	30%	19.9%				18.8%						19.1%		↘
	65歳以上男性	48%	38.1%				31.0%						30.4%		↘
	65歳以上女性	43%	32.9%				31.1%						30.8%		↘
	1日1時間以上歩く人の割合														
	男性	44%	34.0%				35.1%						34.0%		→
	女性	38%	29.0%				29.3%						26.1%		↘
	適正体重を維持している人の割合														
20~60歳代男性の肥満者の割合	14%以下	24.1%				25.0%						31.5%		↘	
40~60歳代女性の肥満者の割合	13%以下	15.2%				16.4%						19.0%		↘	
特定健康診査の受診率	60%(H29)	34.3%(H23)	33.4%(H24)	34.2%(H25)	35.1%(H26)	36.5%(H27)	36.5%(H28)	37.1%(H29)	36.9%(H30)	38.0%(R1)	32.1%(R2)	34.9%(R3)		↗	
各種がん検診受診率															
肺がん検診	40%(H28)	26.5%(H23)	34.3%(H24)	33.6%(H25)	33.8%(H26)	34.3%(H27)	32.9%(H28)	34.6%(H29)	34.0%(H30)	33.2%(R1)	28.5%(R2)	27.8%(R3)	27.8%(R4)	↗	
大腸がん検診	40%(H28)	23.7%(H23)	31.5%(H24)	30.9%(H25)	31.1%(H26)	32.0%(H27)	29.6%(H28)	30.7%(H29)	30.2%(H30)	29.4%(R1)	25.1%(R2)	24.6%(R3)	24.5%(R4)	↗	
胃がん検診	40%(H28)	20.4%(H23)	24.2%(H24)	23.8%(H25)	23.9%(H26)	24.5%(H27)	23.4%(H28)	24.7%(H29)	24.2%(H30)	24.1%(R1)	19.8%(R2)	20.4%(R3)	20.4%(R4)	↘	
乳がん検診	50%(H28)	17.3%(H23)	22.2%(H24)	22.3%(H25)	23.6%(H26)	25.8%(H27)	23.6%(H28)	24.4%(H29)	22.2%(H30)	22.5%(R1)	19.1%(R2)	18.9%(R3)	19.7%(R4)	↗	
子宮がん検診	50%(H28)	21.9%(H23)	30.4%(H24)	30.4%(H25)	30.3%(H26)	30.7%(H27)	30.6%(H28)	29.9%(H29)	28.4%(H30)	28.0%(R1)	26.7%(R2)	26.1%(R3)	26.8%(R4)	↗	
II 地域の環境や社会資源を活用した健康づくり	運動習慣のある人の割合														
	男性	41%	31.0%				31.9%					33.9%			↗
	女性	35%	25.6%				24.8%					23.8%			↘
	20~64歳代男性	32%	21.8%				24.5%					29.7%			↗
	20~64歳代女性	30%	19.9%				18.8%					19.1%			↘
	65歳以上男性	48%	38.1%				31.0%					30.4%			↘
	65歳以上女性	43%	32.9%				31.1%					30.8%			↘
	1日1時間以上歩く人の割合														
	男性	44%	34.0%				35.1%					34.0%			→
	女性	38%	29.0%				29.3%					26.1%			↘
居住地域でお互いに助け合っていると思う市民の割合の増加(地域のつながりの強化)	60%	42.3%				39.8%					36.9%			↘	





	目標指標	目標値 (令和5年度)	ベースライン値 (平成24年度)	平成25年度	平成26年度	平成27年度	平成28年度 (市民調査)	平成29年度	平成30年度	平成31年度 (令和元年度)	令和2年度	令和3年度 (市民調査)	令和4年度	令和5年度	ベースライン値(平成24年度)との比較
		男性	6.2%	10.5%(H23)	9.7%(H24)	10.7%(H25)	9.3%(H26)	9.1%(H27)	9.1%(H28)	9.1%(H29)	9.1%(H29)	9.4%(H30)	9.8%(R1)	8.8%(R2)	9.5%(R3)
女性	8.8%	14.8%(H23)	13.6%(H24)	15.2%(H25)	12.9%(H26)	13.1%(H27)	12.7%(H28)	13.1%(H29)	13.1%(H29)	13.1%(H30)	13.7%(R1)	12.6%(R2)	13.0%(R3)		↗
血糖コントロール指標におけるコントロール不良者の割合 (HbA1cがJDS値8.0%(NGSP値8.4%)以上の人の減少)		1.0%	1.2%(H23)	1.1%(H24)	1.1%(H25)	1.1%(H26)	1.0%(H27)	1.0%(H28)	1.0%(H29)	1.0%(H30)	1.0%(H30)	1.0%(R2)	1.1%(R3)		↗
糖尿病治療継続者の割合		70%	58.3%									68.1%			↗
(モニタリング) 特定健康診査		—	41.3%(H23)	44%(H24)	45.8%(H25)	43.3%(H26)	43.2%(H27)	45.6%(H28)	47.7%(H29)	50.5%(H30)	51.3%(R1)	52.7%(R2)	51.5%(R3)		モニタリングのため評価しない
3 歯・ 口腔の 健康	3歳児歯科健康診査でむし歯のない幼児の割合	90%	82.4%(H23)	83.4%(H24)	84.5%(H25)	84.2%(H26)	86.4%(H27)	87.1%(H28)	87.6%(H29)	88.5%(H30)	90.5%(R1)	90.8%(R2)	92.8%(R3)	94.0%(R4)	↗(達成)
	3歳児で2回以上のフッ化物塗布を受けている幼児の割合	増やす	52.3%(H23)	53.9%(H24)	56.8%(H25)	56.1%(H26)	57.7%(H27)	56.8%(H28)	57.9%(H29)	59.2%(H30)	60.6%(R1)	59.8%(R2)	57.8%(R3)	54.9%(R4)	↗(達成)
	(モニタリング) 中学1年生1人平均DMF歯数	—	1.0本(H23)	0.81本(H24)	0.68本(H26)	0.54本(H27)	0.59本(H28)	0.50本(H29)	0.44本(H30)	0.42本(R1)	0.44本(R2)	0.41本(R3)	0.40本(R4)		モニタリングのため評価しない
	過去1年間に歯科健康診査を受診した人の割合(20歳以上)	55%	23.6%				28.0%					35.1%			↗
	40歳代における進行した歯周炎を有する人の割合(成人歯科健康診査CPI3以上)	減らす	33.0%(H23)	32.4%(H24)	34.8%(H25)	37.7%(H26)	36.6%(H27)	44.2%(H28)	43.4%(H29)	44.9%(H30)	40.8%(R1)	39.5%(R2)	40.8%(R3)	40.3%(R4)	↘
	(モニタリング) 市民調査	—	18.2%				19.2%(H28)					18.3%			モニタリングのため評価しない
	40歳で喪失歯のない人の割合	増やす	83.1%(H23)	88.2%(H24)	86.5%(H25)	88.1%(H26)	87.8%(H27)	89.6%(H28)	90.8%(H29)	91.6%(H30)	92.1%(R1)	92.2%(R2)	93.6%(R3)	90.8%(R4)	↗(達成)
	(モニタリング) 市民調査	—	54.1%				73.0%(H28)					65.2%			モニタリングのため評価しない
	60歳代における進行した歯周炎を有する人の割合(成人歯科健康診査CPI3以上)	減らす	48.5%(H23)	48.1%(H24)	49.8%(H25)	49.6%(H26)	48.4%(H27)	55.5%(H28)	54.7%(H29)	50.6%(H30)	45.8%(R1)	48.6%(R2)	49.7%(R3)	49.1%(R4)	↘
	(モニタリング) 市民調査	—	16.8%				17.1%(H28)					17.9%			モニタリングのため評価しない
60歳で24歯以上自分の歯を有する人の割合	増やす	75.6%(H23)	87.6%(H24)	81.0%(H25)	87.5%(H26)	87.2%(H27)	85.5%(H28)	89.8%(H29)	88.7%(H30)	91.2%(R1)	90.4%(R2)	91.3%(R3)	96.3%(R4)	↗(達成)	
(モニタリング) 市民調査	—	53.0%				71.9%(H28)					73.0%			モニタリングのため評価しない	
80歳で20歯以上自分の歯を有する人の割合	増やす	59.2%(H23)	68.6%(H24)	69.8%(H25)	70.1%(H26)	75.1%(H27)	73.8%(H28)	75.3%(H29)	78.4%(H30)	74.8%(R1)	71.8%(R2)	72.7%(R3)	81.5%(R4)	↗(達成)	
(モニタリング) 市民調査	—	31.9%				26.9%(H28)					78.6%			モニタリングのため評価しない	
60歳代における咀嚼く良好者の割合(口腔機能の維持・向上)	80%	69.8%(H23)				69.6%					65.3%			↘	
4 栄養・ 食生活	朝食を食べている人の割合														
	20歳代男性	75%以上	53.7%				48.2%					40.7%			↘
	30歳代男性		60.7%				48.8%					60.0%			→
	20歳代女性		66.3%				52.2%					53.7%			↘
	毎日3食野菜を食べている人の割合														
	16歳未満	増える	29.1%					37.5%				37.7%			↗(達成)
	壮年期(40～60歳) 男性	30%以上	21.7%				18.9%					18.8%			→
	女性	30%以上	28.2%				28.4%					28.0%			→
	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の人の割合	65%	56.5%					55.3%				58.5%			↗
	ほとんど毎日家族と食べる子どもの割合 朝食 学齢期男性	増える	70.7%						67.2%			61.6%			↘
朝食 学齢期女性	増える	79.9%						60.5%			61.2%			↘	
夕食 学齢期男性	増える	84.7%						78.5%			84.3%			↘	
夕食 学齢期女性	増える	87.5%						79.5%			88.2%			↗(達成)	
健康づくり協力店の指定店舗数	120店	12店	21店(H26.2月時点)	27店(H26.10月時点)	32店(H27.11月時点)	29店(H28.11月時点)	29店(H29.10月時点)	30店(H30.10月時点)	64店(R1.11月時点)	71店(R2.11月時点)	84店(R3.10月時点)	92店舗(R4.10月時点)	95店舗(R5.9月時点)	↗	
特定給食施設で栄養成分表示をしている割合	87%	81.9%	83.8%(平成25年度末)	83.8%(平成25年度末)	83.4%(平成26年度末)	83.8%(平成27年度末)	84.5%(平成28年度末)	83.9%(平成29年度末)	86.1%(平成30年度末)	82.2%(令和元年度末)	83.8%(令和2年度末)	88.4%(R3年度末)	88.4%(R4年度末)	↗(達成)	
5 身体 活動	1日1時間以上歩く人の割合														
	男性	44%	34.0%				35.1%					34.0%			→
	女性	38%	29.0%				29.3%					26.1%			↘
	ロコモティブシンドローム(運動器症候群)を認知している市民の割合	80%	16.4%				36.4%					37.7%			↗
	週1回以上のスポーツ実施率(小学5年生)	93%(H32)	86.8%(H22)	84.1%	88.5%	85.5%(H27)	85.7%	85.3%(H29)	84.6%(H30)	84.4%(令和元年度)	84.1%	82.9%	83.1%(R4)		↘
	運動習慣のある人の割合														
	男性	41%	31.0%				31.9%					33.9%			→
女性	35%	25.6%				24.8%					23.8%			→	
20～64歳代男性	32%	21.8%				24.5%					29.7%			↗	
20～64歳代女性	30%	19.9%				18.8%					19.1%			→	

・ 運動	目標指標	目標値 (令和5年度)	ベースライン値 (平成24年度)	平成25年度	平成26年度	平成27年度	平成28年度 (市民調査)	平成29年度	平成30年度	平成31年度 (令和元年度)	令和2年度	令和3年度 (市民調査)	令和4年度	令和5年度	ベースライン値(平成24年度)との比較
		65歳以上男性	48%	38.1%				31.0%					30.4%		
	65歳以上女性	43%	32.9%				31.1%					30.8%			→
	(モニタリング)さいたま市のスポーツに関する公共施設(体育館、プールなど)をこの1年間利用したことはない人の割合	大幅な減少	55.4%	H22以降、スポーツ文化局でこの調査をしていない為、算出不可										モニタリングのため評価しない	
	(モニタリング)さいたま市のスポーツに関する公共施設(体育館、プールなど)の利用時の評価で、悪いと感じた人の割合	減少	5.1%	H22以降、スポーツ文化局でこの調査をしていない為、算出不可										モニタリングのため評価しない	
	(モニタリング)運動をしていない理由 安全にウォーキングやジョギングなどのできる歩道かや公園が整備されていないから	—	5.3%				6.2%					5.4%			モニタリングのため評価しない
	(モニタリング)運動をしていない理由 誰でも気軽に利用できる運動施設が近くにないから	—	11.7%				13.1%					9.4%			モニタリングのため評価しない
6 休養・ こころの 健康	睡眠により休養を十分とれない人の割合														
	全体	18%以下	23.9%				27.1%					22.7%			→
	10~40歳代男性	28%以下	31.6%				36.6%					26.1%			↑(達成)
	10~40歳代女性	28%以下	32.7%				32.9%					25.0%			↑(達成)
	睡眠の確保のためにアルコールを使用する人の割合	15%以下	25.4%				24.9%					19.8%			↑
	ストレスが解消できていない人の割合	25%以下	30.8%				29.3%					28.5%			→
	身近に相談相手のいない人の割合	10%以下	14.1%				14.4%					15.1%			→
	生きがいを持っている人の割合	85%以上	66.6%				63.2%					59.3%			↘
	何らかの地域活動をしている高齢者の割合	増やす	48.5%	高齢者保健福祉計画の指標から外れたため、算出不可										高齢者保健福祉計画の指標から外れたため、算出不可	
	居住地域でお互いに助け合っていると思う市民の割合の増加(地域のつながりの強化)	60%	42.3%				39.8%					36.9%			↘
自殺者数(人口10万対)	減らす	21.7人(H23)	20.6人(H24)	20.7人(H25)	17.2人(H26)	16.4人(H27)	16.5人(H28)	13.7人(H29)	13.3人(H30)	13.0人(R1)	15.3人(R2)	14.3人(R3)	13.5人(R4)	↑	
7 喫煙	COPDを知っている人の割合	80%	41.7%				44.7%					47.7%			↑
	受動喫煙の機会を有する人の割合														
	行政機関	0%	2.3%				1.5%					0.9%			↑
	医療機関	0%	1.2%				1.4%					0.6%			↑
	職場	受動喫煙のない職場の実現	20.5%				18.7%					12.7%			↑
	家庭	3%	17.6%				13.9%					14.0%			↑
	飲食店	15%	36.8%				34.6%					8.4%			↑(達成)
	学校	小学校・中学校・高校は0% それ以外は受動喫煙のない環境	2.7%				2.0%					0.8%			↑
	遊技場	減らす	11.5%				9.6%					3.8%			↑(達成)
	成人の喫煙率(喫煙をやめたい人がやめる)														
成人男性	18%	24.8%				23.2%					19.7%			↑	
成人女性	5%	9.3%				5.9%					6.4%			↑	
未成年者の喫煙率	なくす	1.5%				1.0%					0.7%			↑	
8 飲酒	生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている人の割合(1日当たりの純アルコール摂取量)														
	成人男性(60g/3合以上)	2.8%以下	4.9%				6.3%					7.1%			↘
	成人女性(20g/1合以上)	6.4%以下	19.7%				18.7%					25.3%			↘
	40歳代男性(60g/3合以上)	4.6%以下	8.8%				7.9%					10.4%			→
	50歳代男性(60g/3合以上)	5.8%以下	10.0%				7.8%					9.1%			→
	20~30歳代女性(60g/3合以上)	0.2%以下	4.6%				2.2%					2.6%			→
	未成年者の飲酒の割合	なくす	12.3%				8.0%					3.4%			↑



## さいたま市ヘルスプラン21(第2次)プロセス評価(記入例)

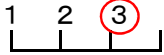
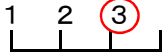
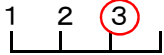
※裏面もご記入ください

本評価は次の4段階で評価を実施する。

- 4…そうである、十分できている  
 3…どちらかというところ、ほぼできている  
 2…どちらかというところではない、あまりできていない  
 1…そうではない、できていない

## 【進行管理】

評価内容	評価	評価理由	評価する際に参考とする資料
<b>目標</b>			
1 データや住民のニーズも取り入れながら優先順位を出しているか。	1 2 3 4         	※事務局で記入するため、委員様の記入は不要です。	ヘルスプラン21(第2次)計画書、ヘルスプラン21(第2次)に関する事業の取組事例
2 事業実施にあたり、優先順位を検討して実施しているか。	1 2 3 4         	〇〇を踏まえ事業を実施している。	ヘルスプラン21(第2次)に関する事業の取組事例
<b>計画の活用状況</b>			
3 本計画は、他の事業の計画や予算編成に活用しているか。	1 2 3 4         	※事務局で記入するため、委員様の記入は不要です。	
<b>地域の社会資源の活用</b>			
4 地域の自主組織の活動状況(活動数、活動内容)について把握しているか。	1 2 3 4         	〇〇により活動状況は把握できているが、××が十分に行うことができていない。	ヘルスプラン21サポーター名簿
<b>取組の基盤整備</b>			
5 本計画を推進するための体制を整備しているか。(庁内の検討体制など)	1 2 3 4         	庁内の担当者会議などを定期的に行っているが、その様子をもう少し会議で報告してほしい。	健康づくり推進協議会設置要綱
<b>進行管理組織</b>			
6 進行管理組織を設置、進捗状況について把握しているか。	1 2 3 4         	進捗管理を毎年比較できるようにデータが示されているが、何が重要なかわかりづらい。	健康づくり推進協議会開催状況
<b>データ収集、モニタリングシステムの構築</b>			
7 評価指標について、データ収集の方法があるか。	1 2 3 4         	様々なデータ集積を行っているが、経年変化をみると、膨大で分かりづらい。	ヘルスプラン21(第2次)結果評価票、ヘルスプラン21(第2次)影響評価票、ヘルスプラン21(第2次)目標指標となる数値の推移、健康についての調査報告書
<b>目標の見直し</b>			
8 目標や評価指標について、見直しを行っているか。	1 2 3 4         	※事務局で記入するため、委員様の記入は不要です。	ヘルスプラン21(第2次)影響評価票
<b>事業の評価</b>			
9 目標に基づいて、事業の評価を行っているか。	1 2 3 4         	中間評価を行っている。	ヘルスプラン21(第2次)に関する事業の取組
<b>事業の見直し</b>			
10 新規事業の開始だけでなく、既存事業の見直しを行っているか。	1 2 3 4         	縮小させる事業があってもいいのではないかと	ヘルスプラン21(第2次)に関する事業の取組

評価内容	評価	評価理由	評価する際に参考とする資料	
<b>環境整備に向けた取組</b>				
11	食環境や運動環境の整備など、健康づくりを支援する環境整備に取り組んでいるか。	1   2   ③   4 	様々な機関と連携している。	ヘルスプラン21(第2次)に関する事業の取組
<b>部局間の連携</b>				
12	関係部局との連絡、調整が円滑に図れているか。	1   2   ③   4 	様々な機関と連携はしている	ヘルスプラン21(第2次)に関する事業の取組
<b>民間団体、関係機関、事業者等との連携</b>				
13	民間団体、関係機関、事業者等との連携が円滑に図れているか。	1   2   ③   4 	会議で各団体の意見を聞くことができる。	ヘルスプラン21(第2次)に関する事業の取組

# さいたま市ヘルスプラン21(第2次)プロセス評価

※裏面もご記入ください

本評価は次の4段階で評価を実施する。

- 4…そうである、十分できている
- 3…どちらかというところである、ほぼできている
- 2…どちらかというところではない、あまりできていない
- 1…そうではない、できていない

【進行管理】

評価内容	評価	評価理由	評価する際に参考とする資料
<b>目標</b>			
1 データや住民のニーズも取り入れながら優先順位を出しているか。	1 2 3 4	記入は不要です	ヘルスプラン21(第2次)計画書、ヘルスプラン21(第2次)に関する事業の取組事例
2 事業実施にあたり、優先順位を検討して実施しているか。	1 2 3 4		ヘルスプラン21(第2次)に関する事業の取組事例
<b>計画の活用状況</b>			
3 本計画は、他の事業の計画や予算編成に活用しているか。	1 2 3 4	記入は不要です	
<b>地域の社会資源の活用</b>			
4 地域の自主組織の活動状況(活動数、活動内容)について把握しているか。	1 2 3 4		ヘルスプラン21サポーター名簿
<b>取組の基盤整備</b>			
5 本計画を推進するための体制を整備しているか。(庁内の検討体制など)	1 2 3 4		健康づくり推進協議会設置要綱
<b>進行管理組織</b>			
6 進行管理組織を設置、進捗状況について把握しているか。	1 2 3 4		健康づくり推進協議会開催状況
<b>データ収集、モニタリングシステムの構築</b>			
7 評価指標について、データ収集の方法があるか。	1 2 3 4		ヘルスプラン21(第2次)結果評価票、ヘルスプラン21(第2次)影響評価票、ヘルスプラン21(第2次)目標指標となる数値の推移、健康についての調査報告書
<b>目標の見直し</b>			
8 目標や評価指標について、見直しを行っているか。	1 2 3 4	記入は不要です	ヘルスプラン21(第2次)影響評価票
<b>事業の評価</b>			
9 目標に基づいて、事業の評価を行っているか。	1 2 3 4		ヘルスプラン21(第2次)に関する事業の取組
<b>事業の見直し</b>			
10 新規事業の開始だけでなく、既存事業の見直しを行っているか。	1 2 3 4		ヘルスプラン21(第2次)に関する事業の取組

評価内容	評価	評価理由	評価する際に参考とする資料
<b>環境整備に向けた取組</b>			
11	食環境や運動環境の整備など、健康づくりを支援する環境整備に取り組んでいるか。	1 2 3 4 └───┬───┬───┘	ヘルスプラン21(第2次)に関する事業の取組
<b>部局間の連携</b>			
12	関係部局との連絡、調整が円滑に図れているか。	1 2 3 4 └───┬───┬───┘	ヘルスプラン21(第2次)に関する事業の取組
<b>民間団体、関係機関、事業者等との連携</b>			
13	民間団体、関係機関、事業者等との連携が円滑に図れているか。	1 2 3 4 └───┬───┬───┘	ヘルスプラン21(第2次)に関する事業の取組

※ご記入の上、1月31日（水）までに封筒で返信をお願いします。

**【さいたま市健康づくり・食育推進協議会】**

1	人間総合科学大学	...	1	P
2	さいたま市私立保育園協会	...	5	P
3	埼玉県栄養士会	...	6	P
4	さいたま商工会議所	...	8	P
5	さいたま市薬剤師会	...	9	P
6	全国健康保険協会 埼玉支部	...	10	P
7	NPO法人浦和スポーツクラブ	...	12	P
8	さいたま市食生活改善推進員協議会	...	14	P
9	さいたま市4医師会連絡協議会	...	15	P
10	さいたま市歯科医師会	...	16	P

**【庁内関係部署】**

11	スポーツ振興課	...	20	P
12	保健衛生総務課	...	21	P
13	こころの健康センター	...	24	P
14	地域保健支援課	...	27	P
15	国保年金課	...	28	P
16	高齢福祉課	...	30	P
17	いきいき長寿推進課	...	31	P
18	西区役所保健センター	...	32	P
19	北区役所保健センター	...	34	P
20	大宮区役所保健センター	...	36	P
21	見沼区役所保健センター	...	37	P
22	中央区役所保健センター	...	38	P
23	桜区役所保健センター	...	40	P
24	浦和区役所保健センター	...	45	P
25	南区役所保健センター	...	52	P
26	緑区役所保健センター	...	55	P
27	岩槻区役所保健センター	...	56	P
28	健康教育課	...	58	P
29	生涯学習総合センター	...	60	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											
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													
「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													
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													
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。													

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													
<p>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。</p>													
取組の成果													
<p>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う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。</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																																									
・「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	<b>分野別の目標</b>																																									
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。	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td colspan="3">三食しっかり</td> <td colspan="2">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></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>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・行事食</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> </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	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	○	○	○		
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																																											
<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・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。</li> <li>・「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。</li> <li>・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。</li> </ul>																																											

事業名	重点目標												
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	分野別の目標	1 がんの予防と早期発見の推進										
事業の目標			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										
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		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
		○ ○ ○				○						○	
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	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)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	4 1日3食バランスのとれた食生活の推進											
事業の目標		6 睡眠と休養の確保、ストレスの解消											
(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		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・郷土料理	(重点)協働
○	○	○				○				○			○
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													
<p>(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。</p> <p>(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</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p>													
取組の成果													
<p>(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。</p> <p>(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</p> <p>(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</p>													



事業名	重点目標	5 積極的な身体活動と運動習慣の形成
(I)第12回市民公開講座 (II)第9回政令指定都市薬剤師会全国統一薬物乱用防止キャンペーン (III)第12回薬物乱用防止キャンペーン	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	7 受動喫煙の防止と禁煙
事業の目標		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	
一般市民、応募市民	継続事業	
事業を展開する上で協働した課所、機関、団体		
JCHO埼玉メディカルセンター、埼玉県警		
取組の内容		
<p>(I)第12回市民公開講座 日時:令和5年7月9日(日) 場所:ロイヤルパインズホテル(164名来場) 内容:「膝と腰の痛みで悩んでいらっしゃる方へ」 JCHO埼玉メディカルセンター副院長整形外科 児玉隆生先生</p> <p>(II)第9回政令指定都市薬剤師会全国統一薬物乱用防止キャンペーン 日時:令和5年7月22日(土) 場所:JRさいたま新都心駅東西自由通路 内容:87名(内薬学生9名)が3班に分かれて時間差をつけて啓発チラシパッケージ(1,000セット)、うちわ配布(1,200本)</p> <p>(III)第12回薬物乱用防止キャンペーン 日時:令和5年11月23日(木、祝) 場所:JR浦和駅東口市民広場(250名来場) 内容:テント①アルコールパッチテスト ②薬剤師体験コーナー ③フレイルチェック ④違法薬物見本展示薬物乱用防止啓蒙</p> <p>(IV)各区区民まつりブース参加 日時:令和5年10月7日～11月12日 内容:健康相談、お薬相談、アルコールパッチテスト、薬物乱用防止</p>		
取組の成果		
<p>市民公開講座の膝腰でお悩みの方が多くいらっやって定員以上の応募が有り格子への質問も多数有り盛況でした。</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
未治療者に対する受診勧奨 (0次、一次、二次)	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		
健診結果から、血圧、血糖、脂質が高値で、同3疾病のレセプトが出現していない者に対し、受診勧奨を行い医療へつなげる。		
事業の対象者		
全国健康保険協会が健診結果を保有する被保険者		継続事業
事業を展開する上で協働した課所、機関、団体		
埼玉県内の生活習慣病予防健診実施機関 加入事業所(主)及び労務管理者		
取組の内容		
<p>1. 0次勧奨 全国健康保険協会埼玉支部が契約する生活習慣病予防健診実施機関が、健診当日または健診結果送付時に受診勧奨を行う。</p> <p>(1)実施状況 受診勧奨実施機関数:52 受診勧奨実施者数:2,024人</p> <p>(2)勧奨基準値 収縮期180 拡張期110 空腹時血糖160 HbA1c8.4</p> <p>2. 一次勧奨 基準値以上の者へ文書による勧奨を行う。</p> <p>(1)実施状況 受診勧奨実施者数:13,031人</p> <p>(2)勧奨基準値 収縮期160 拡張期100 空腹時血糖126 HbA1c6.5 LDL180</p> <p>3. 二次勧奨 重症域の者へ文書または電話による勧奨を行う。</p> <p>(1)実施状況 受診勧奨実施者数:文書2,948人 電話1,368人</p> <p>(2)勧奨基準値 収縮期180 拡張期110 空腹時血糖160 HbA1c8.4 LDL180</p> <p>※実施状況:令和5年9月末現在</p>		
取組の成果		
0次勧奨は、健康意識の高いタイミングである健診日当日に受診勧奨を行うことができている。さらなる拡大が必要と考えている。また、令和4年度の0次勧奨の効果については、令和5年度の健診結果等により検証していく予定である。		

事業名	重点目標	分野別の目標	5 積極的な身体活動と運動習慣の形成
健康経営埼玉推進協議会主催の身体活動に着目した「健康経営セミナー」	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		
事業の目標			
健康経営を実践している企業から、取組が困難な項目として「運動」があげられた。職場で可能な「身体活動量の増加」を目的として開催したものの。			
事業の対象者	単年度事業・継続事業		
埼玉県内の健康経営を実践している企業の健康づくり担当者等	単年度事業		
事業を展開する上で協働した課所、機関、団体			
健康経営埼玉推進協議会委員:さいたま市、埼玉労働局、埼玉県、全国健康保険協会埼玉支部、健康保険組合連合会埼玉連合会 その他、協力事業者16社、後援団体22団体			
取組の内容			
<p>【セミナー概要】</p> <p>1. 日 時 令和5年10月25日(水) 13:30~16:15</p> <p>2. 場 所 ソニックシティホール 4階 国際会議室</p> <p>3. 主 催 健康経営埼玉推進協議会※</p> <p>4. 定 員 80人(先着順)参加費無料</p> <p>5. 内 容</p> <p style="padding-left: 20px;">【講演】 継続作業の合間に心身解し(しんしんほぐし)</p> <p style="padding-left: 20px;">【実践】 気楽に取り組む運動</p> <p style="padding-left: 40px;">講師:久保田 章仁 氏(埼玉県立大学 保健医療福祉学部理学療法学科 准教授)</p> <p>6. その他 YouTubにて配信予定</p> <p>7. 結果</p> <p>(1)参加者数:76人</p> <p>(2)アンケート結果</p> <p style="padding-left: 20px;">①参加者層:総務人事担当者、経営者71%</p> <p style="padding-left: 20px;">②希望するセミナーテーマ:メンタルヘルス26人、食生活14人</p> <p style="padding-left: 20px;">③職場で取り組むのが困難な取組:食生活16人、残業削減11人、運動11人</p> <p>※「健康経営埼玉推進協議会」について 埼玉県内で一体となって健康経営の推進を図るために、公的機関等と医療保険者による「健康経営埼玉推進協議会」を設立しました。さらに健康経営の広範囲への普及、健康経営に対してきめ細かいフォローアップを行うために、協力事業者も募り、「オール埼玉」で健康経営をサポートしています。</p>			
取組の成果			
<p>県内の企業が課題とする、従業員に対する健康づくりや職場環境の整備については、行政、保険者、企業が連携することが重要と考える。さらには、アンケートの結果から、企業の課題は多様であり、テーマを1つに絞ったセミナーの開催についても、改めて見直す必要があると考える。これには、行政や保険者のみならず、民間の力が必要となってくることから、引き続き、協力事業者の機動力を活かし、コラボヘルスの拡大に努めたい。</p>			

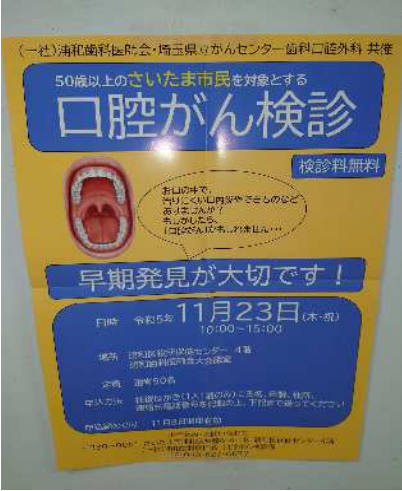
事業名	重点目標	分野別の目標											2 循環器疾患・糖尿病の予防と早期発見・早期治療の推進
皆なのスポーツ・健康フェア	I 若い世代から、健康づくりを意識した生活スタイルの獲得												3 生涯を通じた歯と口腔の健康の維持・向上
													4 1日3食バランスのとれた食生活の推進
													5 積極的な身体活動と運動習慣の形成
事業の目標	II 地域の環境や社会資源を活用した健康づくり												
健康づくりに自ら取り組む住民を増やして元気な地域にすることを旨とする。	三食しっかり	いっしょに楽しく	確かな目をもって	まごころに感謝	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。		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																
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？のと食中毒の事例を列挙、それについてどの様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																	
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。																	

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		
			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			
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。		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		
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"> <li>1. 胃がん検診(2024年3月31日時点で40歳以上の方)</li> <li>2. 肺がん・結核検診(2024年3月31日時点で40歳以上の方)</li> <li>3. 大腸がん検診(2024年3月31日時点で40歳以上の方)</li> <li>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)</li> <li>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)</li> <li>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)</li> <li>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)</li> <li>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)</li> <li>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)</li> <li>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)</li> <li>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)</li> <li>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)</li> <li>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。</li> <li>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</li> </ol>					
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	3 生涯を通じた歯と口腔の健康の維持・向上  分野別の目標
口腔がん検診	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		
口腔がんに対する市民への啓蒙活動  urawa		
事業の対象者		単年度事業・継続事業
浦和区、桜区、南区、緑区、岩槻区の50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		
埼玉県立がんセンター口腔外科、藤沢市民病院口腔外科		
取組の内容		
		
取組の成果		
146名の応募があり、その中から48名を選定した。当日5名の欠席があり43名の検診を行った。  検診後のアンケートを行ったところ今回の検診に対して好意的な意見が多かった。		



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
公開市民講座	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			
さいたま市民の皆様にも口腔ケアに興味を持ってもらい、ブラッシングの重要性を理解してもらう			
事業の対象者	単年度事業・継続事業		
さいたま市民			
事業を展開する上で協働した課所、機関、団体			
大宮歯科医師会			
取組の内容			
<p>令和5年第1回公開市民講座 令和5年10月22日開催「けっこう怖い？お口の中の微生物」 日本大学松戸歯学部感染免疫学講座専任講師の先生をお招きし講演会を行った。</p>			
取組の成果			
<p>今後も多くの市民のみなさまに口腔ケアの重要性を啓発していきたい</p>			

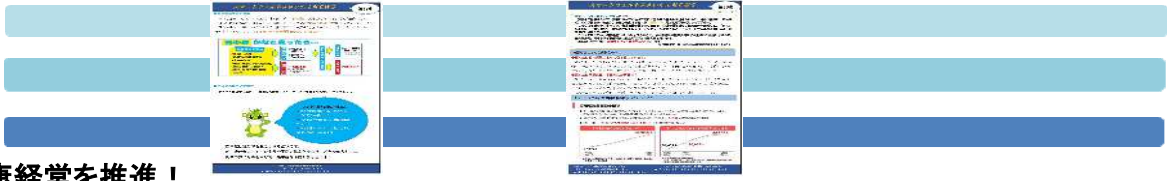
事業名	重点目標													
健口づくり交流会	I 若い世代から、健康づくりを意識した生活スタイルの獲得	分野別の目標	3 生涯を通じた歯と口腔の健康の維持・向上											
			4 1日3食バランスのとれた食生活の推進											
事業の目標														
高齢者にお口の健康に興味を持ってもらうこと														
	三食しっかり			いっしょに楽しく		確かな目をもって			まごころに感謝		食文化や地の物			
	(重点) 朝食		食生活	バランス	(重点) 共食	行事作法	食の安全・食中毒	食品表示	食料備蓄	あいさつ	感謝・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	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
口腔機能向上フォローアップ教室	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		
事業の目標			
高齢者のお口の機能の低下(オーラルフレイル)の予防と健康維持を目的としています。			
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			
取組の内容			
<p>2回の教室で1セットとなります。</p> <p>1回目 歯科医師によるお口の中のアセスメント、飲み込み、お口の乾燥等の機能の検査を行います。その後歯科衛生士の指導によるパタカラ発話、お口の体操、唾液腺マッサージ等を練習し覚えて帰っていただき、2回目まで継続するように指導します。</p> <p>2回目 1回目と同じ検査を行いお口の機能への効果を確認します。パタカラなどは機能が向上している方が多く見られる傾向にあります。</p>			
取組の成果			
お口の機能が衰えることを理解していただき、努力によってお口や全身の健康が維持できることを理解していただきました。			

事業名	重点目標	分野別の目標	5 積極的な身体活動と運動習慣の形成
さいたま市レクリエーション協会支援事業	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		6 睡眠と休養の確保、ストレスの解消
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		
さいたま市レクリエーション協会加盟団体の種目を紹介及び体験させることで、スポーツ・レクリエーションの楽しさを伝え、市民のスポーツ・レクリエーションへの取組や種目団体への加入を促すよう支援する。	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(幼児から高齢者まで)	継続事業		
事業を展開する上で協働した課所、機関、団体			
さいたま市レクリエーション協会、さいたま市レクリエーション協会加盟団体(15団体)、NPO法人埼玉県レクリエーション協会、市内体育施設			
取組の内容			
(1)さいたま市レクリエーション協会によるレクリエーションフェスティバル(加盟団体の種目や団体等の紹介及び体験コーナーの設置)			
(2)レクリエーション協会加盟団体によるレクリエーションの普及事業			
<さいたま市レクリエーション協会加盟団体> 全15団体 ・インディアカ協会 ・ソフトバレーボール連盟 ・家庭婦人バレーボール愛好会 ・サイクリング連盟 ・3B体操同好会 ・ターゲット・バードゴルフ協会 ・日本民踊連盟 ・レクリエーション指導者協議会 ・フォークダンス連絡協議会 ・グラウンド・ゴルフ協会 ・ミニテニス連盟 ・ビーチボール協会 ・社交ダンス連盟 ・ペタンク連盟 ・ディスコン協会			
(3)広報誌及びレクリエーション協会加盟団体紹介リーフレットの作成(市内体育館等の公共施設へ配置)			
取組の成果			
市内公共施設へ広報物を配置したことにより、幅広い世代の方にスポーツ・レクリエーションを知っていただくことができた。また、誰でも参加可能なレクリエーションフェスティバルの開催により、今までスポーツ・レクリエーションが身近でなかった方々にも、実際にレクリエーションを体験していただくことができた。			
課題	今後の方向性		
種目団体数及び会員数の減少と、会員の高齢化。	誰でも参加可能なレクリエーションフェスティバルや普及事業の継続的な実施により、多くの方にスポーツ・レクリエーションが身近であると感じていただくことで、会員数の増加に努める。		

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
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。		

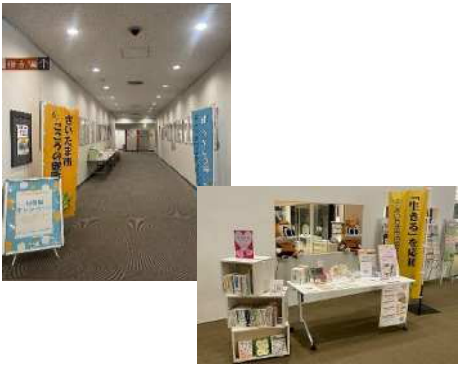
事業名	重点目標	分野別の目標	2 循環器疾患・糖尿病の予防と早期発見・早期治療の推進
さいたま市健康マイレージ	I 若い世代から、健康づくりを意識した生活スタイルの獲得		5 積極的な身体活動と運動習慣の形成
	事業の目標		
楽しみながらウォーキングする機会を増やすことで、運動習慣を身に付け、ライフステージに応じて自ら継続的に健康づくりに取り組むことができる意識の醸成を目指します。	II 地域の環境や社会資源を活用した健康づくり		
	区の健康づくりの目標		—
事業の対象者		単年度事業・継続事業	
18歳以上の市民及び市内事業所在勤者		継続事業	
事業を展開する上で協働した課所、機関、団体			
ウエルシア薬局株式会社、スポーツクラブNAS株式会社、さいたま観光国際協会、全国健康保険協会埼玉支部、第一生命保険株式会社、株式会社ツクイ・ツクイケアコミュニティ			
取組の内容			
<p>・体組成測定会の実施                  タニタ体組成計で体重・BMI・筋肉量・筋肉のバランス等を計測することが出来る測定会を実施した。スポーツクラブのトレーナーを招いた運動指導ブースや、民間企業・医療機関と協働した健康相談ブースを設置し、健康啓発を行った。</p>			
取組の成果			
令和5年11月20日時点において累計参加者数45,763人である。			
課題	今後の方向性		
若年層世代の継続参加の少なさ、分析に利用できるデータの少なさ、利用者の増加による事業費の増加が課題である。	課題を解決すべく令和5年12月にアプリのリニューアルを行った。今後はSNSやオンライン広告などで若年層世代の参加を促し、継続的に参加いただけるよう定期的なイベントの開催や、ウォークラリーなどといった楽しみながら健康づくりに取り組める機能を充実させていく。		

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
スマートウエルネスさいたま	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		
生活習慣病や寝たきり予防に向けて、部局を越えた連携により、保健福祉分野だけでなく、都市・交通を始め、様々な行政分野において、「歩く」を基本に、「体を動かす、体を動かしてしまう」まちづくりに取り組む。 また、健康無関心層の多い働き盛りの世代の健康づくりを目的に、健康情報の発信や各種セミナーの開催を通じ、健康経営を推進する。	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		
市内事業所、在勤者	継続事業		
事業を展開する上で協働した課所、機関、団体			
さいたま健幸ネットワーク加入団体84企業・団体(令和5年11月末現在)、健康経営埼玉推進協議会 大塚製薬株式会社(令和5年度第1回健幸セミナーを共催で実施)			
取組の内容			
<p><b>①メルマガ「スマートウエルネスさいたまNEWS」配信！</b> 令和元年度から、さいたま健幸ネットワーク加入企業の健康経営推進を目的に健康情報のメルマガ配信を開始。令和5年度は、「熱中症」、「認知症と介護予防」をテーマにメール配信しました。</p> 			
<p><b>②健康経営を推進！</b> 埼玉県、保険者等で構成する「健康経営埼玉推進協議会」に参画し、広域で健康経営の普及・啓発を行いました。</p>			
<p><b>③健幸セミナーを実施！</b> 市内企業・団体に向けた「健康経営」についての情報共有と意見交換の場として、「さいたま健幸ネットワーク健幸セミナー」を行いました。</p>			
取組の成果			
<ul style="list-style-type: none"> <li>・さいたま健幸ネットワーク加入企業・団体 83団体(R5. 3月末)⇒84団体(R5. 11月末)</li> <li>・さいたま市健康経営企業認定 56企業(R5. 3月末)⇒62企業(R5. 11月末)</li> </ul>			
課題	今後の方向性		
市内企業・団体のさいたま健幸ネットワーク加入促進及び、健幸ネットワーク加入企業間における円滑な情報交換の場の提供。	引き続き、様々な企業・団体と連携しながら事業を継続していく。 健幸セミナーは、健幸ネットワーク加入企業間における円滑な情報交換の場の提供に努めるという趣旨から、集合形式で開催をし、グループディスカッションやセッションを多く取り入れるようにする。		

事業名	重点目標	8 節度ある飲酒と未成年者の飲酒防止
アルコール関連問題等特定相談事業 「アルコール・薬物・ギャンブルなどの依存症に関する個別相談会」	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	分野別の目標
事業の目標		
アルコール健康問題に加え、薬物、ギャンブル等の依存症に関わる問題に対し、市民への啓発や早期対応を目的に、相談日を設け、特定相談を実施する。		
	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
アルコール・薬物・ギャンブル等について問題を抱えている市民(当事者、家族等)		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>各依存症の啓発週間等に合わせ、市報等で周知し、依存症に関する個別相談会を実施する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・実施回数 年8回</li> <li>・周知方法 市報、市内関係機関へのチラシの設置、Twitter、ホームページ</li> </ul>		
取組の成果		
<p>定期的に市報等で周知されることで、通常の相談枠ではつながりにくい層の方が相談につながるきっかけとなった。 家族からの相談が多いが、問題意識を持つ当事者からの相談も入りつつある。</p>		
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。	周知について工夫しながら継続して実施する。	




事業名	重点目標	分 野 別 の 目 標	8 節度ある飲酒と未成年者の飲酒防止
「さいたま市アルコール関連問題ネットワーク会議」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		
事業の目標			
市におけるアルコール関連問題に対する情報や課題を関連機関で共有すること。 依存症者等に対する包括的な支援を実施するため、関連機関が密接な連携を図ること。			
			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	
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			
依存症専門医療機関、回復支援施設、自助グループ、さいたま市警察部、保健衛生総務課、精神保健課			
取組の内容			
<p>アルコール健康障害(アルコール依存症その他の多量の飲酒、未成年者の飲酒、妊婦の飲酒等の不適切な飲酒の影響による心身の健康障害)、それらに関連して生じるアルコール関連問題(飲酒運転、暴力、虐待、自殺など)を予防し、本人・家族が円滑に支援に結びつくよう切れ目のない支援体制を整備するため、関係機関によるネットワーク会議を設置し、令和5年7月24日(月)に第1回会議を開催した。</p> <p>会議では、各機関におけるアルコール関連問題及び依存症者等の支援に関する取組について情報交換したほか、「さいたま市ヘルスプラン21(第2次)」の目標指標に関する結果概要(休養・こころの健康づくり、お酒)、「埼玉県依存症対策推進計画」策定時データ(妊娠中の飲酒、飲酒運転、自殺等)について情報提供を行った。また、効果的な普及啓発についてのアイデアを伺った。</p> <p>&lt;市調査データからみえる課題&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・生活習慣病のリスクを高める量の飲酒者が成人男性・女性共にベース値、中間値より増加</li> <li>・多量飲酒者の増加に加え、今回30歳代以上の女性の飲酒量に増加がみられ、いわゆる「働き盛り世代」の男女へのアルコール健康障害対策が課題といえる</li> </ul>			
取組の成果			
アルコール関連問題に対する情報や課題を関連機関で共有できた。			
課題	今後の方向性		
依存症に関連する機関の出席が中心であり、予防や身体科と精神科の連携について検討できるよう、構成機関を拡充する必要がある。	継続して対面で実施し、予防面の取組みや治療の連携につながるよう、参加機関を増やしていくとともに、関係すると思われる機関には随時情報提供を実施する。		

事業名	重点目標	6 睡眠と休養の確保、ストレスの解消
自殺対策推進事業「図書館キャンペーン」	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	分野別の目標
事業の目標		
自殺対策における普及啓発の取り組みの一環として、図書館でのパネル展示やパンフレット等の設置による情報提供を行うことで、市民に幅広く、自殺の現状やその予防について啓発する。		
	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	
市在住・在勤・在学の方	継続事業	
事業を展開する上で協働した課所、機関、団体		
さいたま市立中央図書館、大宮図書館		
取組の内容		
<p>自殺対策やこころの健康に関連したパネルや図書の展示、パンフレット等の設置。今年度は、直近の自殺の動向をふまえて若者や女性向けの情報を強化して実施した。</p> <p>(1)中央図書館 国の定めた自殺予防週間にあわせて実施 令和5年9月5日(火)～9月19日(火)</p> <p>(2)大宮図書館 国の定めた自殺対策強化月間にあわせて、令和6年3月に実施予定</p> 		
取組の成果		
<p>図書館は、学生や会社員、子育て世代、高齢者など、幅広い世代の市民が利用している。図書館利用者が行き交うスペースにパネルや書籍等を展示することで、普及啓発が進むものと考えられる。</p>		
課題	今後の方向性	
<p>自殺の動向等を注視しながら、より効果的な事業の実施方法を検討していく必要がある。</p>	<p>開催会場、内容などの検討を行いながら、パネルや図書の展示、パンフレットの設置等を行う。図書館職員とアイデアを出しあいながら、効果的な取組を行っていく。</p>	


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 <b>がん検診へGO!</b> 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)の場合に限ります。</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ます。</p> <p>③がん検診 対象 市内在住で、後期高齢者医療制度に加入している方</p> <p>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40～74歳の方</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</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)の場合に限ります。	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)の場合に限ります。											
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	2 循環器疾患・糖尿病の予防と早期発見・早期治療の推進
糖尿病性腎症重症化予防対策事業	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			
受診勧奨・保健指導のハイリスクアプローチ、また、教室等のポピュレーションアプローチにより、対象者の人工透析への移行を防止する。	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		
さいたま市国保加入者の内、以下に該当する者 (1)受診勧奨:糖尿病の未受診者・受診中断者 (2)保健指導:糖尿病性腎症で通院する患者のうち、重症化するリスクの高い者 (3)フォロー教室:糖尿病性腎症重症化予防対策事業の修了後4年目以降の対象者と、そのうち後期高齢者医療制度への移行者 (4)病態別教室:糖尿病予防に関心がある者	継続事業		
事業を展開する上で協働した課所、機関、団体	(1)受診勧奨及び(2)保健指導:埼玉県、埼玉県医師会、埼玉県国民健康保険団体連合会、さいたま市4医師会、さいたま市内130協力医療機関(4)保健センター		
取組の内容	<p>(1)受診勧奨 特定健康診査等のデータから糖尿病性腎症の疑いがあるが、医療機関未受診の者と、糖尿病腎症で通院歴があるが受診を中断している者に対し、文書及び電話による受診勧奨を行う。</p> <p>(2)保健指導 糖尿病性腎症で通院中で、病期が第2期、第3期及び第4期のハイリスク者と思われる者で、本人が参加を希望し、かかりつけ医が推薦した者に対し、電話及び面談による保健指導を実施する。</p> <p>(3)フォロー教室 保健指導修了後4年目以降の対象者と、そのうち後期高齢者医療制度への移行者に対し、後期高齢者医療の担当と一緒にフォロー教室を実施する。</p> <p>(3)病態別教室 糖尿病予防に関心がある者に対し、保健センターで健康教室を実施する。</p>		
取組の成果	<p>(1)受診勧奨:未受診者824人、治療中断者133人に対して文書勧奨を行い、その後、電話勧奨を実施した。</p> <p>(2)保健指導:1,593人の対象者に通知を送付し、参加を希望した対象者のうち、130協力医療機関のかかりつけ医が推薦した144人(昨年度132人)と継続支援を希望した41人、計185人に対し保健指導を実施中。</p> <p>(3)フォロー教室:国民健康保険加入の155人、後期高齢者医療保険加入の109人に案内を送付。参加者8人(国民健康保険3人、後期高齢者医療保険5人)に対し、教室を実施した。</p> <p>(3)病態別教室:9区において、実施中。11月16日現在、73人に対し、教室実施。</p>		
課題	今後の方向性		
保健指導の参加者数が減少しているため、協力医療機関を増やすための取組みをしていく。また、参加者は65歳以上が8割を占めており、生活習慣の改善の指導が難しい。糖尿病性腎症発症前の若い世代からの生活習慣の改善、糖尿病や合併症に対する知識の普及・啓発が必要である。	事業のスケジュールや実施方法等について、関係機関と調整しながら引き続き実施する。		



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
高血圧性疾患重症化予防対策事業	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	分 野 別 の 目 標
事業の目標		
高血圧症や脂質異常症が重症化するリスクの高い者が、医療に結びつくとともに、保健指導を受けることにより、脳卒中、心臓病などの循環器疾患による死亡や要介護を予防し健康寿命の延伸を図るとともに医療費適正化を推進する。		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	
さいたま市国保加入者の内、特定健康診査の結果、検査値が次の基準に該当し、高血圧・糖尿病・脂質異常の治療をしていない者 (1)受診勧奨：Ⅰ度高血圧、Ⅱ度高血圧、Ⅲ度高血圧、かつ①脂質異常②尿たんぱく(+1)以上 ③HbA1c6.5%以上 ④喫煙 ⑤その他、特に受診勧奨が必要なリスクがある者 (2)保健指導：①高血圧症かつ脳血管疾患、心疾患等のリスクがある者 ②その他、特に指導を要すると市が認めた者 (3)病態別教室：高血圧予防に関心がある者	継続事業	
事業を展開する上で協働した課所、機関、団体		
(1)、(2)さいたま市4医師会 (3)各区保健センター		
取組の内容		
<p>(1)受診勧奨 対象者へ通知文書を送付後、電話勧奨を行う。電話勧奨では、受診勧奨及び必要に応じて相談を行うとともに、未受診の理由及び今後の受診行動について確認する。</p> <p>(2)保健指導 対象者へ通知文書を送付後、電話・訪問にて保健指導を行い、受診のための相談及び支援を行う。その後、指導から約2か月間の受診確認を行い、未受診者に対して、電話にて訪問指導後の生活改善状況の確認及び相談等を実施する。</p> <p>(3)病態別教室 高血圧予防に関心がある者に対し、保健センターで健康教室を実施する。</p>	 <p>「自覚症状がないから」「次の健診を受けてから考える」等の理由で受診していない者も多く、疾患の理解や受診の必要性の認識の低さが課題としてあげられる。</p>	
取組の成果		
(1)受診勧奨は対象者493人に対し文書の勧奨を行い、そのうち294人に電話での勧奨を実施した。 (2)保健指導は対象者254人に対し文書と電話による参加勧奨を行い、21人に訪問や電話での指導を実施した。 (3)病態別教室では、3区保健センターにて実施中。		
課題	今後の方向性	
「自覚症状がない、特に気にしていない」「次の健診を受けてから考える」等の理由で受診していない者も多く、疾患の理解や受診の必要性の認識の低さが課題としてあげられる。 また、高血圧は多くの循環器疾患の危険因子であり、疾病の発症や死亡に対する影響が大きい、そのリスクが認識されにくい疾患であることから、ハイリスクアプローチと共にポピュレーションアプローチが重要である。	事業のスケジュールや実施方法等について、関係機関と調整しながら引き続き実施する。	

事業名	重点目標	分野別の目標	5 積極的な身体活動と運動習慣の形成
シルバーポイント(長寿応援ポイント)事業	Ⅱ 地域の環境や社会資源を活用した健康づくり		
事業の目標			
登録者数41,000人			
	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		
さいたま市内に住所を有する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			
なし			
取組の内容			
登録者数42,000人を達成するために以下のPRを実施			
<ul style="list-style-type: none"> <li>・介護被保険者証、後期高齢者医療保険者証の発送時にチラシの同封</li> <li>・自治会掲示板回覧板の活用など</li> </ul>			
			
取組の成果			
令和5年9月30日時点での登録者数39,918人			
課題	今後の方向性		
事業開始当初は地域団体へのPRを行いながら登録者数を増やしてきましたが、現在は登録者数の伸び率が低い。	多くの高齢者に参加いただけるよう、各種イベント会場において、事業のPRを実施していく。		


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 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 分野別の目標
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	
事業の目標		
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		
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 style="text-align: center;">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		
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。		
課題	今後の方向性	
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。	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。	

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		
<p>展示、リーフレット配布</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・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。</li> </ul>		
<div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>		
取組の成果		
<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・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。</li> <li>・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。</li> </ul>		
課題	今後の方向性	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> </ul>	<p>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。</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
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
			6 睡眠と休養の確保、ストレスの解消
事業の目標			
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		
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。	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。		



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
			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		
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「かけっこのコツ&amp;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	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	
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			
<p>(1)日時 令和5年9月28日(木) 10:00~15:30</p> <p>(2)会場 中央区役所保健センター</p> <p>(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</p> <p>(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</p>			
取組の成果			
<p>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思う。 定期的な体組成測定を望む声もあった。</p>			
課題	今後の方向性		
<p>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。</p> <p>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。</p>	<p>・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。</p> <p>・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。</p>		



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		
・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		
		
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	7 受動喫煙の防止と禁煙
受動喫煙防止の啓発 ～プレパパママ教室～	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		
事業の目標			
受動喫煙へ知識普及			
		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	
プレパパママ教室参加者と妊娠届時の聞き取り対象者		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"> <li>・プレパパママ教室での保健師講義「受動喫煙防止」の啓発</li> <li>・妊娠届出時、届出書の「たばこを吸っている」にチェックがたったご家庭へ「受動喫煙防止」のリーフレットを配布</li> </ul>			
			
取組の成果			
<p>妊婦はタバコを吸わないが、夫(パートナー)がタバコを吸う場合、リーフレットを用いて説明することで、夫婦で喫煙について話すきっかけになるとの声もあった。プレパパママ教室参加者が喫煙者でないこともあるが、受動喫煙についての知識を普及する良い機会となっている。</p>			
課題	今後の方向性		
受動喫煙・禁煙の軽減につながっているか確認していけるとよい。	<p>教室前後での参加者の意識の変化などを指標にしているとよい。 また、喫煙については、「やめたいと思っている。」という割合は年々増加しているため、やめたいけどやめられない層の人へのアプローチ方法を検討していく。</p>		


事業名	重点目標	分野別の目標 7 受動喫煙の防止と禁煙
世界禁煙デー	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	
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	
正しい禁煙についての知識普及 COPDの認知度を上げる	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	
喫煙所にいる喫煙者・桜区役所職員の喫煙者	単年度事業	
事業を展開する上で協働した課所、機関、団体		
プラザウエスト、サイデン化学アリーナ		
取組の内容		
・プラザウエストとサイデン化学アリーナの喫煙所に禁煙・COPDに関するリーフレットを設置 ・区役所内の喫煙者である職員へ禁煙パイポと禁煙・COPDに関するリーフレットを配布		
<div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>		
取組の成果		
喫煙している区役所職員、喫煙所にて喫煙中の方29名へ啓発。1人1人へ啓発したことで、「やめないとイケないよね。」「来年になったらやめようと思っている。」など、禁煙について、個々の考えを聞く機会となり、行動変容ステージに合わせた声かけを行った。 啓発した中で、COPDの認知度が低いこともわかり、知識の普及ができた。		
課題	今後の方向性	
禁煙していききたい気持ちがあるがやめられない喫煙者の理解にもつながり、禁煙への意識向上となる機会であったと考えるが、実際に禁煙していくための支援や禁煙プログラムへとつながるアプローチを検討していく必要がある。	禁煙外来情報など医療機関の情報提供の方法を検討していく。 COPDの認知度については、非喫煙者へのアプローチも検討していく。	

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		
・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		
・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		
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。		
課題	今後の方向性	
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けるとよい。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けるとよい。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。	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。	


事業名	重点目標	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	分野別の目標
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
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
・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。			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
		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			
<p>・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。</p> <p>・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。</p> <p>・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。</p> <p>・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。</p>			
			
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	5 積極的な身体活動と運動習慣の形成
体組成測定団at浦和区役所	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"> <li>生活習慣病予防への関心を高めるきっかけを作ることができる。</li> <li>自身の身体状況を理解し、健康について振り返ることができる。</li> </ul>	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	
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		
浦和区役所高齢介護課(5月31日のみ)		
取組の内容		
(1)日時 ①令和5年5月31日(水)14:00~15:30 ②令和5年9月20日(水)14:00~15:30 ③令和5年11月14日(火)10:00~11:30 ④令和6年1月25日(木)10:00~11:30 (2)会場 浦和区役所 第2会議室 (3)内容 体組成測定 保健師による体組成測定結果の見方の説明 管理栄養士による栄養相談 (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		
①参加者数 93名(20歳以上39歳以下:5名、40歳以上64歳以下:29名、65歳以上:59名) ②参加者数 100名(20歳以上39歳以下:9名、40歳以上64歳以下:35名、65歳以上:56名) ③参加者数 100名(20歳以上39歳以下:5名、40歳以上64歳以下:26名、65歳以上:69名)		
課題	今後の方向性	
毎回100名近くの参加があり、多くの市民の健康への関心を高められる機会になっていると考えられるため、今後も継続が必要と考える。	継続実施予定。	




事業名	重点目標	分野別の目標	5 積極的な身体活動と運動習慣の形成
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		
・生活習慣病予防への関心を高めるきっかけを作ることができる。 ・自身の身体状況を理解し、健康について振り返ることができる。	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		
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			
中央図書館			
取組の内容			
(1)日時・会場 令和5年8月8日(火)14:00~15:30 (2)内容 体組成測定 (3)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			
参加者数 50名(20歳以上39歳以下:6名、40歳以上64歳以下:18名、65歳以上:26名)			
課題	今後の方向性		
浦和区役所への来所が難しい区民へアプローチするために、今後も公民館等の住民にとって身近な会場での開催は必要と考える。会場、時期、時間についてはさらに検討が必要。	継続実施予定。		

事業名	重点目標	分野別の目標	5 積極的な身体活動と運動習慣の形成
体組成測定団at公民館	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		
・生活習慣病予防への関心を高めるきっかけを作ることができる。 ・自身の身体状況を理解し、健康について振り返ることができる。		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	
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			
南筈公民館、針ヶ谷公民館、北浦和公民館			
取組の内容			
(1)日時・会場 ①令和5年6月12日(月)10:30~12:00 南筈公民館 ②令和5年7月14日(金)10:00~12:00 針ヶ谷公民館 ③令和5年8月30日(水)12:00~13:30 北浦和公民館  (2)内容 体組成測定  (3)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			
①参加者数109名(20歳以上39歳以下:1名、40歳以上64歳以下:15名、65歳以上:93名) ②参加者数119名(20歳未満15名、20歳以上39歳以下:20名、40歳以上64歳以下:22名、65歳以上:62名) ※②の参加者数には、事前に測定希望があった多機能型事業所就労継続支援B型事業所アトリエ・モモでの測定者27名を含む。 ③参加者数 79名(20歳以上39歳以下:3名、40歳以上64歳以下:17名、65歳以上:59名)			
課題	今後の方向性		
浦和区役所への来所が難しい区民へアプローチするために、今後も公民館等の住民にとって身近な会場での開催は必要と考える。会場、時期、時間についてはさらに検討が必要。	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
事業の目標		4 1日3食バランスのとれた食生活の推進
・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。	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	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>		
取組の成果		
<p>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。</p>		
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。	区の健康づくりの目標		
	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"> <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	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。		

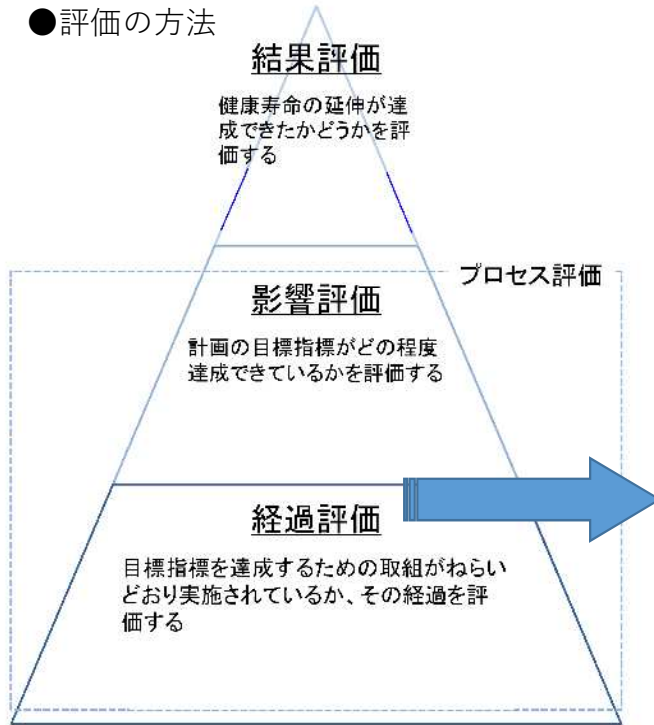
事業名	重点目標	分野別の目標	3 生涯を通じた歯と口腔の健康の維持・向上
8020歯の健康教室	I 若い世代から、健康づくりを意識した生活スタイルの獲得		
事業の目標			
<ul style="list-style-type: none"> <li>正しい歯のみがき方を身につけさせる</li> <li>歯・口の健康に関する知識の啓発を図る</li> </ul>			
		区健康づくりの目標	—
事業の対象者	単年度事業・継続事業		
市立小学校の1・2・3学年の児童と保護者	継続事業		
事業を展開する上で協働した課所、機関、団体			
さいたま市歯科医師会、埼玉県歯科衛生士会			
取組の内容			
<p>【歯科衛生士による児童への歯みがき指導】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>講話は例年どおり実施し、直接口の中に入れての歯みがき実習は、口の外でみがくマネに留めた。</li> </ul> <p>【歯科医師による保護者への講話】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>学校保健委員会での講話とする学校が多く、学校により、保護者を集めての実施や、オンライン開催など様々であった。</li> </ul>			
取組の成果			
<ul style="list-style-type: none"> <li>歯をみがくマネの実施により、教室の時間帯では「本番は給食の歯みがきの時間にね！この時間は練習だよ！」などと、児童に声掛けを行ったことで、普段以上に給食後の歯みがきでは、集中して流れる音楽に耳を傾け歯をみがいていた。</li> <li>オンラインで学校保健委員会を実施した学校は、後日オンデマンドで歯科医師の講話を流したことで、多くの保護者に歯科口腔保健の大切さを周知できた。</li> </ul>			
課題	今後の方向性		
<ul style="list-style-type: none"> <li>歯科衛生士による歯みがき指導を暑い時期に実施する学校は、熱中症対策も講じなければならない。</li> <li>コロナ禍以降、学年ごとに実施する学校が多いため、埼玉県歯科衛生士会の体力的な負担が大きい。(3時間連続で同じ内容を実施するため)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>歯科衛生士による歯みがき指導は、実施時期や埼玉県歯科衛生士会の負担軽減も含め、学校のよいタイミングで実施できるよう、動画配信等も視野に入れ、埼玉県歯科衛生士会と調整していきたい。</li> </ul>		

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
歯科巡回指導	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		
児童一人ひとりに歯肉の健康状態を理解させるとともに、自己に適した歯みがき方法を身につけさせる。		
	区健康づくりの目標	
事業の対象者		単年度事業・継続事業
市立小学校の4・5・6先生のいずれかの一学年		継続事業
事業を展開する上で協働した課所、機関、団体		
埼玉県歯科衛生士会		
取組の内容		
<ul style="list-style-type: none"> <li>・歯肉炎についての説明(成り立ち・原因・予防法)</li> <li>・歯肉の自己観察</li> <li>・歯垢染色による歯みがき実習(歯ブラシチェック・歯垢染色状態の確認を含む)</li> </ul>		
取組の成果		
<p>(担任教諭の感想から)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自分で使用する歯ブラシをチェックすることで、歯垢を除去できる歯ブラシなのかが確認でき、買い替えるきっかけになった。</li> <li>・歯垢染色の実習により、歯垢の付着が気になり、給食後の歯みがきを丁寧に行うようになった。</li> </ul>		
課題	今後の方向性	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・学校により実施学年が異なり、歯肉の自己観察が難しい学年がある。</li> <li>・実習用具(歯ブラシや手鏡など)を忘れると、実習ができないため、忘れ物対応について検討が必要である。</li> <li>・巡回指導が受けられる児童、受けられない児童が居る。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・巡回指導が受けられる児童、受けられない児童が居ることあから、平等に受けられるよう事業の実施方法等を検討していく必要がある。</li> </ul>	

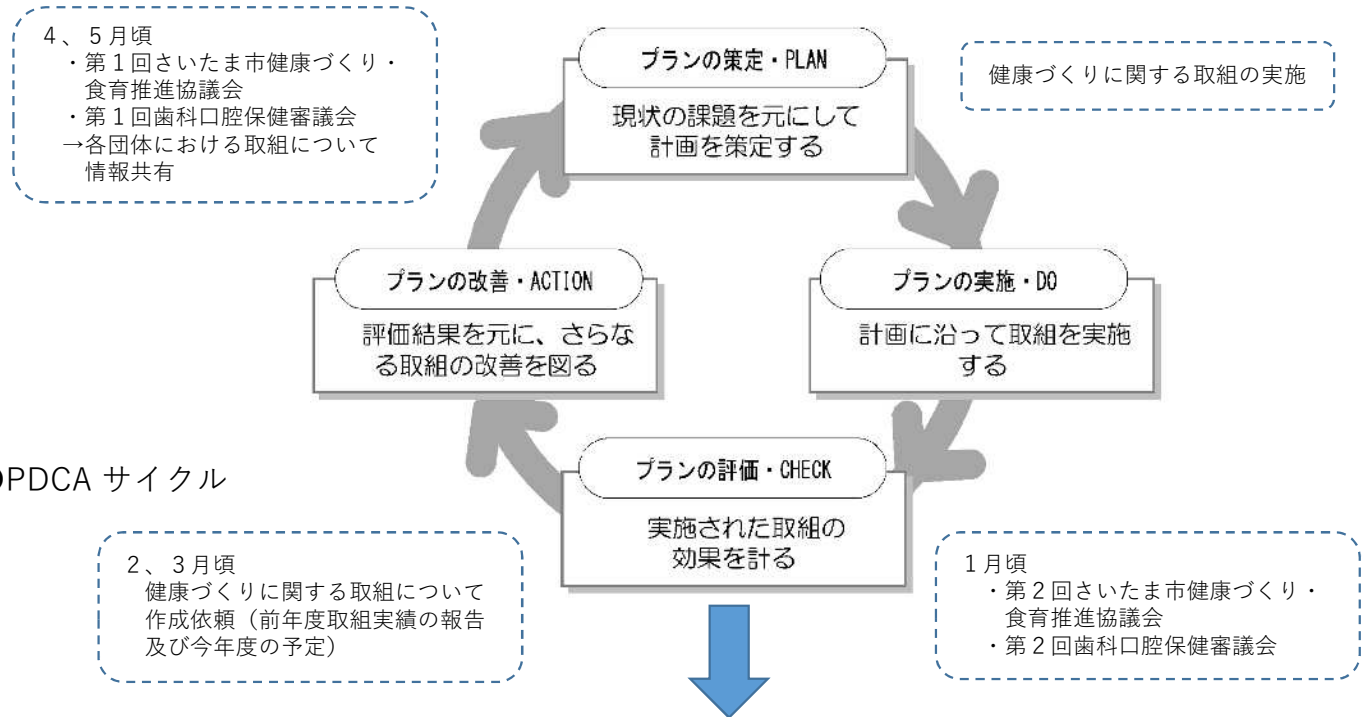
事業名	重点目標	分野別の目標	3 生涯を通じた歯と口腔の健康の維持・向上
公民館介護予防事業	Ⅱ 地域の環境や社会資源を活用した健康づくり		4 1日3食バランスのとれた食生活の推進
			5 積極的な身体活動と運動習慣の形成
			6 睡眠と休養の確保、ストレスの解消
事業の目標			
本市の地域的課題の一つである高齢者支援に対応する事業を行い、もって市民の教養の向上、健康の増進等に寄与する	区健康づくりの目標		
	—		
事業の対象者		単年度事業・継続事業	
65歳以上の方		継続事業	
事業を展開する上で協働した課所、機関、団体			
各区高齢介護課、いきいき長寿推進課 等			
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。		

# さいたま市健康づくり計画の進行管理と評価

## ●評価の方法



## ●PDCA サイクル



## ●保健活動の評価の視点

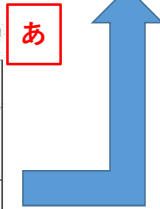
ストラクチャー	プロセス	アウトプット	アウトカム
構造	過程	事業実施量	結果
誰が、どういう体制で	どのように	どれだけやって	その結果どうなったか

さいたま市健康づくり計画に関する事業の取組状況

Plan					Do	Check	Action					
担当課所	事業名	新規継続(プルダウン)	分野別 / 中目標 (主たるものをプルダウンより選択)	ライフコース (プルダウンより選択)	取組予定 (令和6年度)		取組実績 (令和6年度)					
					対象回数 定員等	日程、場所、内容	対象実施回数 参加者数等	実施日、場所、内容	成果	課題	改善内容と事業の方向性	
保健衛生総務課	健康マイレージ	新規	1-2がんの予防/生活習慣の改善による発症予防	成人壮年期	新規						新規	
			2-2循環器疾患・糖尿病の予防/生活習慣の改善による発症予防	高齢者								
			5-1身体活動・運動/日常的に意識して取り組む運動習慣	女性								
			5-2身体活動・運動/ウォーキングを通じた健康づくり	子ども								
			6-1休養・こころの健康/ストレスの解消	オ								

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(〇〇〇〇協会)

事業名	重点目標	分野別の目標
い		
事業の目標		
事業の対象者	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		
取組の内容		
か		
取組の成果		
き		



プルダウンリスト

[新規/継続]	[分野別/中目標]	[ライフコース]
新規	1-1がんの予防/特定健康診査や人間ドックの受診率の向上	子ども
継続	1-2がんの予防/生活習慣の改善による発症予防	成人壮年期
	2-1循環器疾患・糖尿病の予防/特定健康診査や人間ドックの受診率の向上	高齢者
	2-2循環器疾患・糖尿病の予防/生活習慣の改善による発症予防	女性
	3-1歯・口腔の健康/歯科疾患の予防	
	3-2歯・口腔の健康/生活の質の向上に向けた口腔機能の獲得・維持・向上	
	3-3歯・口腔の健康/定期的に歯科検診又は歯科医療を受けることが困難な方に対する歯科口腔保健	
	4-1栄養・食生活/世代ごとの特徴をふまえた食生活の推進	
	4-2栄養・食生活/持続可能な食の環境づくり	
	5-1身体活動・運動/日常的に意識して取り組む運動習慣	
	5-2身体活動・運動/ウォーキングを通じた健康づくり	
	6-1休養・こころの健康/ストレスの解消	
	6-2休養・こころの健康/悩みごとを相談できる環境づくり	
	7-1喫煙/喫煙率の減少	
	7-2喫煙/受動喫煙の機会の減少	
	8-1飲酒/生活習慣病のリスクを高める飲酒量の啓発	
	8-2飲酒/20歳未満の飲酒をなくす	

## 「さいたま市健康づくり計画（素案）」に対する意見募集結果 (R6.1.17時点)

意見番号	ご意見の概要	該当するページ/条項	件数	ご意見に対する市の考え方	修正等の対応
1	さいたま市の歯科健康診査について、市外の歯科医療機関を利用した際に補助を行ってほしい。	計画全般	1	本市は、個別方式による健康診査の実施であり、実施方法及び内容の統一を確保するため、市内の歯科医療機関の会員をもって組織し、歯科医療機関を指導、監督する立場にあるさいたま市歯科医師会加入医療機関を歯科健康診査実施医療機関としています。	いただきましたご意見は今後の取組の参考とさせていただきます。
2	歯科健康診査当日に治療を行うなど柔軟な対応を行ってほしい。	計画全般	1	本市の歯科健康診査においては、同日に保険診療を行うことは可能です。しかしながら、歯科医院の予約状況等によっては、当日保険診療を行えない場合もあります。	素案のとおりといたします。
3	50歳以上の女性はホルモンバランスの乱れにより、むし歯、歯槽膿漏が増えやすいため、女性は50歳以上、男性は55歳から、口腔ケア用品などの購入費用の一部助成などがあるとよい。	計画全般	1	本市では、現在、口腔ケア用品の購入助成は行っておりませんが、貴重なご意見として承ります。	いただきましたご意見は今後の取組の参考とさせていただきます。
4	見沼区の区の概況について、「北部には高層住宅群」の文言を、明確な場所を示して「ニュータウン」と標榜する、芝浦工業大学を紹介する等、文章を区の実態にあわせて修正してほしい。	156	1	見沼区の概況につきましては、「2030さいたま輝く未来と希望のまちプラン」（さいたま市総合振興計画 基本計画）に則った内容となっております。	素案のとおりといたします。
5	香害被害者は、医療へのアクセスが困難であり、医療機関、関係者、受診する人等のフレグランスフリーの推進を計画に入れていただきたい。	計画全般	1	検討中	
6	母子保健において、胎児・乳幼児への化学物質の影響についての啓発を入れていただきたい。	計画全般	1	検討中	
7	香害は、一部の被害を感じている人の問題ではなく、誰もが被害者になりうる有害化学物質による健康被害の問題であるため、被害を広げない、被害を感じる人も健康に暮らせるような計画としていただきたい。	計画全般	1	検討中	
8	いつでも誰でも使える、運動が出来る器具を公園の一角に設置してほしい。	計画全般	1	検討中	

9	課題に対し目標値が明確に示されているので、進行管理を徹底することで、効果が期待できる。特に口腔ケアは、必要性を認識しながらも、後回しにしがちな課題であり、市がイニシアチブを取りながら、誰もが関心を持てるような施策として欲しい。	計画全般	1	目標達成に向けた施策の推進及び取組の評価を行い、計画の進行管理を行ってまいります。	ご指摘いただいた内容は、今後の施策推進の際の参考とさせていただきます。
10	地域医療計画での5疾病、5事業及び在宅に関して、いくつか目標が設定されているが、予防だけではなく、疾病毎の治療としてのアウトカムも目標として連携をはかってほしいと	計画全般	1	検討中	
11	食育に関して、学校給食における地元食材、特に、有機の食材をどれだけ活用するのかについて力を入れてほしいと思います。	109	1	検討中	
12	地域共生社会での街づくりの集まりやコミュニティが健康等の課題を共有し、連動していくなど、健康づくり計画の目標が他の目標とつながっていくことを期待する。	計画全般	1	市政の最も基本となる「さいたま市総合振興計画」や関連計画と連動した、施策を進めて参ります。	ご指摘いただいた内容は、今後の施策推進の際の参考とさせていただきます。
13	前計画期間において、成果の上がらなかった施策を“3つの計画”（ヘルスプラン・歯科口腔保健・食育）それぞれから1項目ずつ選出し、今後の計画策定の“優先取り組み事項”と位置づけて明示してはどうか。	計画全般	1	ご意見を参考に計画策定後、優先取り組み事項について検討してまいります。	素案のとおりといたします。
14	この計画の内容で進めてください。	計画全般	1	計画を推進してまいります。	素案のとおりといたします。
15	ウォーキングマップに連動した歩道等の整備（具体的には方角、ランドマークまでの距離、公衆トイレの案内、夜間利用の注意点など当該地の表示の強化）ウォーキングを推奨する環境の整備。ご検討ください。	120	1	検討中	

## 集計結果

意見提出者数	9名
意見項目数	15件
修正項目数	0件



## 目標値における変更点

## ①人口動態統計 特殊報告 年齢調整死亡率（さいたま市）素案（P93、P100）

昭和60年モデル人口での算出(素案に記載)

		ベースライン H27年	目標値 (令和15年度)
がん	男	152.3	105.9
	女	79.7	55.0
脳血管疾患	男	33.0	17.3
	女	18.9	9.9
虚血性心疾患	男	43.9	29.5
	女	16.8	11.2

変更後

令和5年12月1日現在 平成27年人口モデルにより算出

		【参考】 国：R2年	ベースライン R2年	目標値 (令和15年度)
がん	男	394.7	373.8	313.1
	女	196.4	187.5	161.3
脳血管疾患	男	93.8	79.9	33.8
	女	56.4	52.0	23.0
虚血性心疾患	男	73.0	82.9	37.5
	女	30.2	36.7	15.5

## ② 特定健康診査・特定保健指導の目標値 素案（P99）

	目標値
特定健康診査の受診率	40.0%（R11年度）
特定保健指導の実施率	37.0%（R11年度）

変更後

	目標値
特定健康診査の受診率	44.0%（R11年度）
特定保健指導の実施率	40.0%（R11年度）

### 確認！健康保険適用となる条件

健康保険で禁煙治療を受けるためには、4つの条件を満たしている必要があります。自己チェックしてみましょう。

- 現在たばこを吸っていて、ただちに禁煙しようと考えている
- ニコチン依存症のスクリーニングテスト(下表)の結果が5点以上である
- 医療機関で禁煙治療の同意書に署名を求められることに同意する
- 35歳以上の方については、1日平均喫煙本数×喫煙年数が200以上である

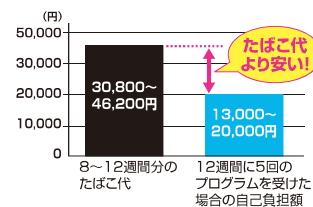
ニコチン依存症のスクリーニングテスト	はい(1点)	いいえ(0点)
1 自分が吸うつもりよりも、ずっと多くたばこを吸ってしまうことがありましたか。		
2 禁煙や本数を減らそうと試みて、できなかったことがありましたか。		
3 禁煙したり本数を減らそうとしたときに、たばこがほしくてほしくてたまらなくなることがありましたか。		
4 禁煙したり本数を減らしたときに、次のどれかがありましたか。 ・イライラ ・神経質 ・落ちつかない ・集中しにくい ・ゆううつ ・頭痛 ・眠気 ・胃のむかつき ・脈が遅い ・手のふるえ ・食欲または体重増加		
5 4 でうかがった症状を消すために、またたばこを吸い始めることがありましたか。		
6 重い病気がかかったときに、たばこはよくないとわかっているのに吸うことがありましたか。		
7 たばこのために自分に健康問題が起きているとわかっているのに吸うことがありましたか。		
8 たばこのために自分に精神的問題 <sup>(注)</sup> が起きているとわかっているのに吸うことがありましたか。		
9 自分はたばこに依存していると感じることがありましたか。		
10 たばこが吸えないような仕事やつきあいを避けることが何度かありましたか。		
(注) 禁煙や本数を減らしたときに出現する離脱症状(いわゆる禁断症状)ではなく、喫煙することによって神経質になったり、不安やゆううつなどの症状が出現している状態。	合計	

### 知ろう！健康保険適用時の禁煙治療に係る費用

12週間に5回のプログラムで、

**13,000円～20,000円**程度です。

12週間という期間で考えてみると、保険診療で禁煙治療を受けた場合(12週間に5回)の自己負担額は、1日1箱(550円換算)喫煙する場合の8～12週間分のたばこ代と比べて、安くなる計算になります。そして、禁煙後は、たばこ代がゼロ、禁煙のメリットまで受けられ一石二鳥の効果です。



本リーフレットは、「禁煙支援マニュアル(第二版)増補改訂版」(厚生労働省)及び「禁煙治療のための標準手順書第8.1版」(日本循環器学会、日本肺癌学会、日本癌学会、日本呼吸器学会)を参考として作成しています。

### さいたま市健康づくり推進協議会

<事務局>さいたま市保健衛生局保健部保健衛生総務課

〒330-9588 さいたま市浦和区常盤6-4-4 TEL.048-829-1294 FAX.048-829-1967

このリーフレットは30,000部作成し、1部あたりの印刷経費は10円です。

さいたま市禁煙外来リスト 第4版

# たばこをやめたい と考えている方へ

始めよう！ できることからひとつでも



禁煙は自己努力でも可能ではありますが、たばこのニコチンには依存性があるため、やめようと思ってもなかなかやめにくいこともわかっています。医療機関での禁煙治療や禁煙補助薬を利用すると、ニコチン切れの症状を抑えることができるため、**比較的スムーズに禁煙することが可能で、自己努力と比べて3～4倍禁煙に成功しやすくなる**と言われています。

何度もやめようとして失敗している方も、まずは、その一歩が大切です。禁煙治療を行っている医療機関(禁煙外来)に相談してみませんか。

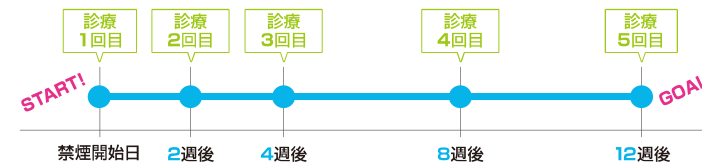
※記載している医療機関の情報は2023年9月1日時点のものです。

### 知ろう！禁煙治療の内容

- ニコチン依存度の判定
- 呼気一酸化炭素濃度測定  
(たばこに含まれている有害成分をどれくらい取り込んでいるか検査します。)
- ニコチン依存度に合わせて貼り薬や飲み薬の処方
- 禁煙に対するアドバイス  
(禁煙を楽にできるためのコツをお伝えしたり、禁煙に対する不安を伺ったりします。医療機関によっては、専任の看護師がアドバイスを担当する場合があります。)

### 知ろう！健康保険による禁煙治療

2006年度から健康保険で禁煙治療が受けられるようになりました。健康保険を使った禁煙治療は、**12週間で5回**の診察を受けますが、2020年度からは2～4回目にオンライン診察が認められ、加熱式たばこも治療の対象になりました。もし禁煙できなくても、1年後に治療の再チャレンジができます。



※健康保険を使って禁煙治療を受けるには、**4つの条件を満たしている必要があります。詳細は裏表紙へ**

## 禁煙治療(禁煙外来)を実施している医療機関

### 西区・北区

※一部禁煙補助薬の出荷停止の影響により、禁煙外来の初診受付を休止している医療機関があります。受診をお考えの場合は、事前に医療機関にお問い合わせください。

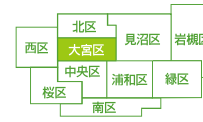


区	医療機関名	電話 (市外局番048)	FAX (市外局番048)	所在地
西区	おおみや診療所	624-0238	622-7570	指扇1100-2
	やすらぎ内科	782-8814	782-8848	指扇1570-33
	工藤クリニック	793-7363	793-7364	三橋6-160-4
	社会医療法人 さいたま市民医療センター さいたま市民医療センター	626-0011	799-5146	島根299-1
	けやき医院	620-1222	620-1223	中野林643-2
	ニッ富内科クリニック	621-0012	621-0013	ニッ富3-9
	こみねクリニック	782-4799	782-4019	ニッ富397-1
	医療法人 政秀会 田中クリニック	729-7730		大字宝来字上横手1538-6
	小杉ファミリークリニック	652-2226		今羽町26
	大島クリニック	654-0053	654-0053	本郷町558-1
北区	本郷整形外科皮膚科	652-6415	652-6414	本郷町1096
	くぼうち内科クリニック	793-7768	793-7764	土呂町1-26-3
	小池内科クリニック	662-8600	662-8601	土呂町2-23-6
	渡辺医院	653-8612	653-8612	土呂町2-23-14
	つつじヶ丘公園西クリニック	778-8057	778-8047	吉野町2-189-9
	さかほし医院	668-8811	666-8812	吉野町2-192-6
	高橋クリニック	662-2777	662-2778	高原町2-22-12
	有隣医院	664-5625	664-5661	高原町3-229
	シマツ内科医院	663-2944	667-1660	東大成町2-79-2
	医療法人 心むらのひがしクリニック	788-1781	788-1780	大成町4-318-3
北区	医療法人社団 忠聖会 ただおクリニック	669-3402	669-3403	奈良町124-1
	日進クリニック	661-9629	661-9630	日進町2-772
	七夕通りクリニック	669-8877	669-8878	日進町2-853-2
	とやま内科皮膚科	661-3337	661-3338	日進町2-1750-3
	富安医院	662-6100	662-6101	日進町3-760-1
	医療法人社団 協友会 彩の国東大宮メディカルセンター	665-6111	665-6112	土呂町1522
	独立行政法人地域医療機能推進機構 さいたま北部医療センター	663-1671	663-0058	高原町1-851

## 禁煙治療(禁煙外来)を実施している医療機関

### 大宮区

※一部禁煙補助薬の出荷停止の影響により、禁煙外来の初診受付を休止している医療機関があります。受診をお考えの場合は、事前に医療機関にお問い合わせください。



区	医療機関名	電話 (市外局番048)	FAX (市外局番048)	所在地
大宮区	寺師医院	641-6059	647-3701	寿能町2-72
	自治医科大学附属さいたま医療センター	647-2111	648-5166	天沼町1-847
	すすひろクリニック	779-8575	779-8576	天沼町2-759 さいたまメディカルタウン2F
	医療法人インテレス 大宮エヴァグリーンクリニック	647-3203	647-3239	下町2-16-1 アクロスビル3階
	のなか内科	641-8777		下町3-7-1S
	田中内科大宮糖尿病クリニック	643-3333		大門町2-94 福呂屋ビル5階
	蓮見医院	641-0365	649-3567	大門町3-108-8
	クリニックフォア大宮	050-4560-2717		大門町2-118 大宮門街4階
	小島医院	664-2587		大成町1-109
	医療法人社団ビーズ 大宮駅前まめクリニック	788-2912		桜木町1-1-26-2 石井番産ビル501
	医療法人 中山クリニック	657-3500	657-3501	上小町625-4
	河野外科胃腸科	665-2111		三橋1-891-2
	かねだクリニック	625-7886	625-8816	三橋2-484-2
	みやた内科クリニック	640-7666	640-7667	三橋2-874-1
	医療法人 大宮シティクリニック	0570-039-489	647-3930	桜木町1-7-5 ソニックシティビル30階

## 禁煙による健康へ効果

禁煙には、健康上のメリットが多くあります。短いものでは、禁煙してから20分以内に健康上の好ましい変化が現れます。また、長期的な健康被害の可能性も大幅に下がります。

### ●禁煙による健康へメリット ファクトシート

禁煙してからの経過時間	健康上の好ましい変化
20分以内	心拍数と血圧が低下する
12時間	血中一酸化炭素値が低下し正常値になる
2～12週間	血液循環が改善し肺機能が高まる
1～9カ月	咳や息切れが減る
1年	冠動脈性心疾患のリスクが喫煙者の約半分に低下する
5年	禁煙後 5～15年で脳卒中のリスクが非喫煙者と同じになる
10年	肺がんのリスクが喫煙者に比べて約半分に低下し、 口腔、咽喉頭、食道、膀胱、子宮頸部、膵臓がんのリスクも低下する
15年	冠動脈性心疾患のリスクが非喫煙者と同じになる

出典:「国立がん研究センターがん情報サービス」



「禁煙のメリット」①「血行が良くなるため、冷え性が改善しやすくなります。また、肌のハリが良くなったり、くすみ改善することも期待できます。」

### 禁煙治療(禁煙外来)を実施している医療機関

#### 南区

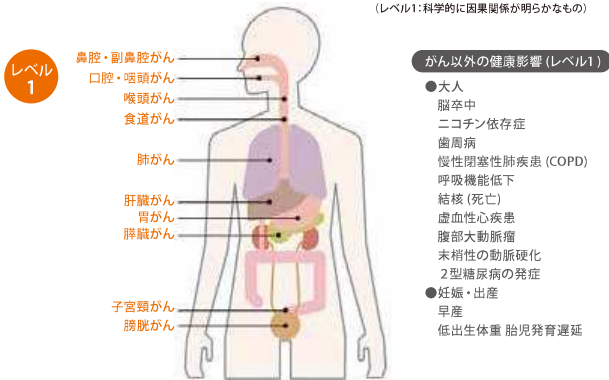
※一部禁煙補助薬の出荷停止の影響により、禁煙外来の初診受付を休止している医療機関があります。受診をお考えの場合は、事前に医療機関にお問い合わせください。



区	医療機関名	電話 (市外局番048)	FAX (市外局番048)	所在地
南区	医療法人 有隣会 わかさ病院	885-5307	885-5309	大字太田窪1973-5
	医療法人康泉会 たけいハートクリニック	811-2211		南浦和1-33-15グレースビル1階
	きしろ内科-呼吸器内科クリニック	749-1115	749-1712	南浦和2-12-18 2F
	ゆずクリニック	887-0330	887-0331	南浦和2-44-7 ビュアプレジール201
	医療法人 牧野医院	882-3415	882-3544	南浦和3-3-12
	清水医院	861-1638	861-1707	別所3-38-9
	医療法人 明医研 デュエット内科クリニック	866-7350	866-7767	別所6-18-8
	まつもと内科-神経内科クリニック	844-8377	844-8373	別所7-2-1 ザファーストタワー312
	武蔵浦和整形外科内科クリニック	844-4114	844-4115	別所7-2-1-101A
	中村クリニック	836-2888	836-2885	根岸3-3-10 ティアハイツⅢ 1階
	つのだ内科糖尿病クリニック	862-7775	862-7776	文蔵2-15-3
	ユニットワンクリニック	865-0929	865-0930	文蔵3-11-3 ユニットワンビル2F
	医療法人 藤博会 長澤内科医院	863-1211	863-1230	辻4-7-5
	医療法人仁学会 里村クリニック	874-4747	874-4783	大字大谷口5320-1

厚生労働省は、国際機関による報告と、日本人を対象にした研究報告から、喫煙と病気の因果関係(喫煙しないことによって、病気の発生を減らすか、遅らせることができること)を、レベル1~4の4段階で判定しました。このうち、がんとの因果関係が明らかなのは「レベル1」、十分ではないものの因果関係があると考えられているものは「レベル2」とされています。「レベル3」「レベル4」は、因果関係があることを推定するのに不十分、または因果関係がないことを示唆しているとされています。

図 喫煙している本人がなりやすいがんの種類  
(レベル1:科学的に因果関係が明らかなもの)



出典:「国立がん研究センターがん情報サービス」

### 禁煙治療(禁煙外来)を実施している医療機関

#### 緑区・岩槻区

※一部禁煙補助薬の出荷停止の影響により、禁煙外来の初診受付を休止している医療機関があります。受診をお考えの場合は、事前に医療機関にお問い合わせください。



区	医療機関名	電話 (市外局番048)	FAX (市外局番048)	所在地
緑区	医療法人 明医研 ハーモニークリニック	875-7888	875-7885	松木3-16-6
	医療法人 関根内科医院	882-2925	882-2926	原山1-12-16
	医療法人 幸明会 原田医院	882-8597	883-4677	原山1-20-5
	医療法人 博仁会 共済病院	882-2867	882-2887	原山3-15-31
	ひまわり診療所	878-6509		東大門2-22-2
	しみずクリニックふさ	799-2320	799-2319	美園5-46-7
	医療法人 関山医院	878-0041	878-7035	上野田71
	さいたま市立病院	873-4111	873-5451	三宮2460
	医療法人社団 白根会 メディカルクリニックドクターランド	812-1888	812-1889	美園5-50-1 イオンモール浦和美園1F
	医療法人社団 卓愛会 いしまるクリニック	793-1409	793-1515	諏訪2-2-15
	増田内科クリニック	798-1122	798-8521	美園東1-29-4
	医療法人社団 幸正会 岩槻南病院	798-2001		大字黒谷2256
	東岩槻ファミリークリニック	758-2277	758-7176	南平野1-20-8
	医療法人 金沢会 金沢クリニック	758-1547		太田1-1-18
フローラ太田小通りクリニック	758-3926	758-3926	仲町1-12-27	
岩槻区	永島医院	756-0607	758-1310	仲町2-8-31
	いわつき小児科クリニック	757-0800	757-0888	本町3-2-32 東玉ビル2階
	いわつき三葉クリニック	731-8292	731-8293	本町1-1-2 岩槻駅前ビル3F
	眞弓循環器科クリニック	790-1611	790-1612	西町1-1-26 ヒューマンスクエア岩槻プレミアムタワー202号

### 禁煙治療を行っている医療機関を このリスト又はインターネットで調べましょう。

※受診をお考えの場合は、事前に医療機関にお問い合わせください。

#### さいたま市 健康ナビ

<https://kenkonavi.jp/>



#### 日本禁煙学会ホームページ

[http://www.kinen-map.jp/hoken/list.php?pref\\_id=11](http://www.kinen-map.jp/hoken/list.php?pref_id=11)

