

令和2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

数	区	団体名称	活動内容	コロナウイルス感染症の影響があれば記入	お知らせの有無	お知らせの内容
1	西区	アサヒ薬局	<ul style="list-style-type: none"> ・家族以外の人と一日に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くださいませ。 ・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 ・体成分分析器で簡単な健康チェックや血圧測定など致します 	<ul style="list-style-type: none"> ・ドアは非接触で開き、手の消毒は足踏み式でアルコール噴霧できます。 ・店内はオゾン発生空気清浄機でコロナ対策をしております。 		
2	西区	医療生協さいたま	<ul style="list-style-type: none"> ・「一緒に乗り切ろう！ニュース6月号」の配布を約18,000人のさいたま市民(組合員)へ行いました。 ・6月～9月に「ほっとテレフォン」として約900人のさいたま市民(組合員)へお元気ですかとの電話を掛けました。 ・「フードドライブ」、「フードベントリー(おみやげ診療所)」を実施しました。 	<ul style="list-style-type: none"> ・新型コロナウイルス感染拡大による緊急事態の宣言により、全ての組合員活動がストップしました。そのような中でも、市民のフレイル予防や元気づけの目的で上記のような活動を継続しました。 	有	<ul style="list-style-type: none"> ・活動が再開できているものもございます。前もってご確認の上、ぜひご参加ください。 ・添付データもご覧ください。
3	西区	石浜歯科医院	<ul style="list-style-type: none"> ・前回と同様です。 	<ul style="list-style-type: none"> ・コロナ禍により、受診を控えていた患者さんの口腔内に問題が生じていないか、重症化していないかを心配しています。 		
4	西区	西遊馬高木自治会	<ul style="list-style-type: none"> ・「いきいき百歳体操」10月に再開したものの、翌々月から中止しました。 ・「上江橋ウォーク&クリーンの会」4月は自粛したが5月より活動を再開。月1回。 	<ul style="list-style-type: none"> ・「ウォーク&クリーン」は屋外での活動であり、マスク着用とソーシャルディスタンスの保持で実施できています。 ・百歳体操は屋内で人数を絞っていましたが、自粛の通達が届き、できなくなっています。高齢者のストレスを発散する機会がありません。 	有	<ul style="list-style-type: none"> ・「上江橋ウォーク&クリーン」は自治会だけの活動とは認識しておらず、参加したい方は歓迎いたします。11月には土屋中学校の生徒2人も参加しています。
5	西区	ハイツふれ愛の会	<ul style="list-style-type: none"> ・コロナ禍の中でも児童の登校時の見守りは月～金すべての日、毎日ハイツふれ愛の会メンバー5人(男子)と月一回最終の水曜日、午後2時30分から一時間、下校時の見守りを男性5人と女性3人で2人1組で行っております。毎朝の見守りは5年目に入り月一回の見守りは8年目に入っております。毎朝児童の顔を見るだけで元気をもらっております。 	<ul style="list-style-type: none"> ・毎朝防犯バトロールのチョッキを着、帽子をかぶり、マスクをして、冬場は毛布をして見守りを行っております。ハイツふれ愛の会はコロナ禍下では休んでいますが、児童の見守りは毎日続けております。 		
6	西区	原田歯科医院	<ul style="list-style-type: none"> ・さいたま市(成人歯科健診、1歳6か月児歯科健診、3歳児歯科健診) ・埼玉県後期高齢者医療健康長寿歯科健診 ・お口の機能健診 ・公的医療保険加入者健診 			
7	北区	さいたま助産院	<ul style="list-style-type: none"> ・赤ちゃんの育て方教室 ・親子遊び教室 ・赤ちゃんとお母さんのための母乳教室 ・出産準備教室(妊娠編・分娩編・産後編) ・母乳育児のための補完食教室 ・マタニティ・産後ヨガ 	<ul style="list-style-type: none"> ・各教室の実施については人数制限し、プライベートレッスンで対応しました。 ・試食等を含む調理を伴う教室の中止。 		
8	北区	シニアライフ研究会	<ul style="list-style-type: none"> ・毎月2回定例会開催、シニアライフに関する総合的研究、話し合いを開催しました。 ・コロナの関係で休止する月もあります。 	<ul style="list-style-type: none"> ・現在活動休止。 		

9	北区	田中歯科	・来院された患者さんに手作りマスクの無料配布(20,000枚) (間に不織布が挟めるタイプや不織布を重ねてつけるタイプなど感染予防に機能的で、且つお洒落で少しでも笑顔になれるように工夫をしました)	・コロナによる生活が制約され、そのことによるストレスが原因と思われる症状が多くなりました。		
10	大宮区	あおぞら調剤薬局	・健康相談	・対面指導が難しいです。		
11	大宮区	セロトニン・ウォーキング cafe リトルスマイル	・三橋総合公園で週に1回、ポールウォーキング教室を開催。 ・三橋総合公園、さいたま新都心公園で体験教室(ポールウォーキング)開催。	・4月の緊急事態宣言の際には、活動を休止しました。その後は外の活動ということもあり、予防対策をしながら続けることができました。		・より多くの人にポールウォーキングを知っていただき、手軽にできる運動として健康維持増進に役立ててもらいたいです。体験会の回数を増やしていきたいです。
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)6月21日～2月13日 9回開催 ・練習会 4月～3月(朝練習&午後練習) 計112回開催 ・お散歩NW(ノルディック) 令和2年7月～令和3年2月(計5回) ・公共交通機関を使用するツアーは中止 ・ラインを活用し各自宅でできる運動を配信	・緊急事態宣言により、公民館等の使用が出来なくなり、講習会を中止しています。また、公共交通機関を使用するツアーを中止しています。	有	2021年度の予定: ・講習会1回/月の開催予定 ・練習会2～4回/週の朝練習及び1回/週の午後練習を開催予定 ・三橋総合公園近郊ツアー1回/月の開催予定 ・関東近郊ツアー2回/年の開催予定
13	見沼区	NPO法人スポーツみらい Lab	・地域スポーツクラブ支援事業			
14	見沼区	東新井歯科医院	・特にありません			
15	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17回(いつもは50回実施) ・栄養講座1回(いつもは2～3回実施)	・公民館・コミュニティセンターが利用できなくなり休講が多かったです。 ・参加者も来るのを怖がり、休む人も多かったです。		・資料をご覧ください。
16	桜区	手打蕎麦 満留賀 やは ぎ	・そばの種の配布。そばの花をプランター等で咲かせましょう。浦和種類組合の事業として、全店で実施。	・色々な事業が活動制限でやりにくいです。	有	・今後は組合ではさいたま市の農家さんと提携して野菜の購入を検討中です。 ・資料をご覧ください。
17	浦和区	青木医院	・市内住民による運動を主体とする自主グループ活動について、体操指導、定期的な体力測定を行い、活動継続の支援を行いました。	・緊急事態宣言中はグループ活動自体が休止となり、支援が行えませんでした。		
18	浦和区	かきぬま歯いしゃ	・口腔内の清掃状況が全身の健康に与える影響について ・かみ合わせが歯や歯周組織に与える影響について	・特にないです。		
19	浦和区	北浦和総合型地域スポーツ・レクリエーションクラブ ふれあいプレイランド	・資料をご覧ください。	4・5・6・1・2・3月と半年は予定した事業は出来なかったです。	有	・北浦和駅西口にある浦和北公園のふれあいまつりを地域の住民の力で盛り上げていきたいと思えます。
20	浦和区	キリサワ産婦人科クリニック	・さいたま市女性のヘルスチェック、さいたま市子宮がん検診、さいたま市乳がん検診等を充実させ、女性特有の疾患の早期発見、早期治療に積極的に取り組んでおります。また、更年期障害の加療に重点を置いております。	・さいたま市子宮がん検診、さいたま市乳がん検診等の開始時期が約1か月遅れてのスタートとなりました。全ての検診等において、受診控えが目立っております。(全医療機関においても)		

21	浦和区	そば膳処 むさしや本店	・昨年同様でした。あまり協力ができてないかな…			
22	浦和区	向井医院	・地域の開業医としての一般的な医療行為	・精神的ストレスが増えました。		
23	浦和区	やまぐち内科クリニック	・禁煙外来、健診などを通じて健康を守る指導を行いました。	・対面の時間(アクリル板を設置)をとった指導がしづらかったです。 ・ご本人からの質問時間が取りづらかったです。 (時間を短くするため、冊子などを活用した指導に切り替えたとこがありました。)		
24	南区	医療法人 しのぎ脳神経外科・産婦人科クリニック	・市民の維持維持増進に取り組んでいます。	・ありません。		
25	南区	岡歯科医院	・幼稚園歯科検診 ・1才6ヶ月歯科検診 ・3才児歯科検診 ・成人歯科検診 ・さいたま市休日急患診療 ・妊婦歯科相談			・かむ健康法
26	南区	木村歯科医院	・お年寄りにしっかり物を噛んで食べることの重要性をわかってもらうよう話をしています。健康・認知症のためにも！！			
27	緑区	浦和大間郵便局	・事務室内禁煙			
28	緑区	浦和パークテニスクラブ	・長引く外出自粛、年間のイベントは中止、筋力は減り人との繋がりも削がれる中、生活不活発病防止のため、衛生管理を徹底し自粛しながらの営業です。幸いにも屋外スポーツですので①テニス以外はマスク着用②NO三密③終了後はエアタッチ④シャワー禁止⑤ロビー使用禁止⑥消毒液の各所設置⑦一時間毎のトイレ、洗面所、出入口の消毒、体に免疫力を！心に健康を！の合言葉に乗り切る気持ちです。	・営業時間の短縮		
29	緑区	オレンジ薬局	・特にないです。	・3密を避けておりましたので、活動は控えました。		
30	緑区	里村クリニック	・禁煙外来を開設しました。 ・屋外に発熱外来を設置しました。			
31	岩槻区	笑いヨガスマイルクラブ	・新型コロナウイルス感染予防のため、まったく活動していませんが、折々に生徒さんとコミュニケーションをとり、心身の健康を保つように心がけてまいりました。	・先が見通せないコロナ禍のため、一度も活動できませんでした。	有	・6～7月にかけて、2か所のコミュニティセンターで「笑いヨガ講座」を予定しています。