






事業名	重点目標	1 がんの予防と早期発見の推進
がん検診未受診者受診勧奨	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		
・受診勧奨により、がんについての知識の普及啓発を図るとともに、がん検診をより多くの方に受診してもらい、がんの早期発見を図る。 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	
①乳がん検診:41～60歳の女性の内、過去不定期に受診している方。 ②子宮頸がん検診:21～39歳の女性の内、過去不定期に受診している方。 ③大腸がん検診:41～60歳で、過去不定期に受診している方。 ④40歳の方で、胃・肺・大腸・乳がん検診のいずれも受診歴が無い方。 ※年齢はいずれも平成31年3月31日時点	継続事業	
事業を展開する上で協働した課所、機関、団体		
国立がん研究センター		
取組の内容		
●平成30年度における5がん検診(胃がん・肺がん・大腸がん・乳がん・子宮がん検診)の未受診者に対し、対象者別に3種類の受診勧奨はがきを10月上旬に送付 ①乳がん検診受診勧奨はがき(国立がん研究センター資材提供) ②子宮頸がん検診受診勧奨はがき(国立がん研究センター資材提供) ③大腸がん検診受診勧奨はがき(国立がん研究センター資材提供) ④40歳対象者用(検診対象初年度者用)受診勧奨はがき 		
取組の成果		
平成30年度がん検診等の検診実施期間は平成31年3月9日までとなり、平成30年度の各検診の受診者については、最終的な受診者数が確定していないため、取組の成果については平成31年度中に調査する予定である。 なお、平成29年度の乳がん・子宮がん検診については、隔年受診のため平成28年度と比べ受診者数は減少したが、受診率は乳がんは0.8ポイント上昇、子宮がんは0.7ポイント低下した。大腸がん検診については、受診者数は減少したが受診率は1.1ポイント上昇した。		
課題	今後の方向性	
乳がん・子宮がん検診は隔年検診のため、又大腸がん検診も受診者数は減少したが、乳・大腸の受診率はわずかに向上した。今後もより多くの方に受診してもらうよう受診勧奨を工夫していく必要がある。	引き続き受診率の向上につながる勧奨(主に個別勧奨)を行っていく。	

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
生活習慣病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			
糖尿病が重症化するリスクの高い未受診者・受診中断者が医療に結びつくとともに、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(以下、「ハイリスク者」という)が保健指導を受け、人工透析への移行を防止すべく生活習慣を見直すことができる。	区の健康づくりの目標		
事業の対象者	単年度事業・継続事業		
さいたま市国保加入者の内、①・②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:糖尿病性腎症ステージ2~4期	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、埼玉県国民健康保険団体連合会、さいたま市4医師会、各区保健センター			
取組の内容			
<p>(1) 未受診者、受診中断者への受診勧奨 特定健康診査等の結果より糖尿病の疑いがあるが、医療機関を受診していない未受診者と、診療報酬明細書(レセプト)をもとに、糖尿病に係る医療機関の受診を中断していると思われる受診中断者に対して、個別に受診勧奨通知書を送付する。また、結果値が悪い者には、電話で強めの受診勧奨を行う。</p> <p>(2) ハイリスク者への生活指導 糖尿病性腎症の病期が第2期、第3期及び第4期とハイリスクだと思われる者を抽出する。かかりつけ医による対象者の選定後、本人からの同意を得た者に対し、4ヶ月^{※1}または6ヶ月^{※2}の間、複数回の電話・面談での生活指導を実施する。</p> <p>※1…糖尿病性腎症病期第2期の対象者 ※2…糖尿病性腎症病期第3期及び第4期の対象者</p>			
取組の成果			
<p>(1)未受診、受診中断者の受診勧奨:対象者数736人に文書勧奨実施。うち、460人に対し電話勧奨を実施。 (2)ハイリスク者:市内選定51医療機関で実施。市で抽出した対象者723名のうち、かかりつけ医による対象者選定を実施した334名に文書通知を送付。うち、同意者96人(昨年度76人)に生活指導を実施。</p>			
課題	今後の方向性		
保健指導参加者は高齢者が多く、生活習慣改善のための保健指導が難しい。糖尿病性腎症前の若い世代からの取組が重要となる。	平成31年度も本事業を引き続き実施する。糖尿病性腎症前の若い世代からの生活改善が必要であり、健診や特定保健指導につなげていく必要がある。また、本事業の候補者数を増やすために、今後、選定医療機関を増やし実施する方向で医師会・医療機関との連携強化を図っていく。		

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
のびのび健診早期受診キャンペーン	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		
さいたま市国民健康保険加入者が特定健康診査を受診し、生活習慣病予防に努めることができる。	区の健康づくりの目標	
事業の対象者	単年度事業・継続事業	
40～74歳のさいたま市国民健康保険加入者	継続事業	
事業を展開する上で協働した課所、機関、団体		
浦和レッドダイヤモンドズ、浦和ロイヤルパインズホテル、大塚製薬、大宮アルディージャ、麒麟ビバレッジ、埼玉東部ヤクルト販売、埼玉ヤクルト販売、埼玉ブロンコス、大正製薬、タニタ、ホテルラフレさいたま、六日町山の家、武蔵野銀行、明治アイスクリーム販売、さいたま市大宮盆栽美術館		
取組の内容		
<p>●特典1 特定健診早期受診キャンペーン 平成30年4月27日～8月末までの早期受診者に対し、抽選で宿泊券やスポーツ観戦チケットなどの企業の協賛品をプレゼントし、比較的受診率が低い早期の時期の受診率の向上を目指す。</p> <p>●特典2 初めての受診者に対するキャンペーン 平成30年度特定健診を初めて受診した方に特定保健用食品などの企業の協賛品をプレゼントすることで、更なる生活習慣の改善に努めていただき、継続受診を目指す。</p> 		
取組の成果		
<p>・平成29年度の早期受診者は24,017人、受診者割合でみると34.6%となり、平成28年度と比較して0.8ポイントの増加となった。</p> <p>・平成29年度の特定健康診査受診率は、キャンペーン開始前である平成25年度より上昇している。 (受診率:平成25年度34.2%、平成26年度35.1%、平成27年度36.5%、平成28年度36.5%、平成29年度37.1%)</p>		
課題	今後の方向性	
データヘルス計画の目標として、若年層の受診率及び初回受診者数の増加を目標に掲げているが、ともに伸び悩んでいる状況である。また、市民の方からキャンペーンがあることを知らなかったという声もいただいております、本事業の周知も今後の課題と考える。	平成31年度も本事業を引き続き実施する。平成30年度アンケート結果や企業との話し合いを踏まえて、若年層の関心と呼ぶことができるよう、プレゼント内容を精査する。	

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
生活習慣病予防普及啓発事業 (浦和区健康まつりでの取組)	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		
浦和区健康まつり来場者が生活習慣病に係る講演に参加し、生活習慣病予防に努めることができる。	区の健康づくりの目標		
事業の対象者	単年度事業・継続事業		
浦和区健康まつり参加者	継続事業		
事業を展開する上で協働した課所、機関、団体			
日本赤十字社さいたま赤十字病院、浦和区保健センター、NPO法人Arts&Healthさいたま			
取組の内容			
<ul style="list-style-type: none"> ●平成30年11月4日(日)浦和区健康まつりにおいて国民健康保険課のブースを出展し、医師による生活習慣病の予防をテーマとした30分の講話(3回)、作業療法士によるストレッチ指導(3回)を実施した。 ●参加者に対し、のびのび健診についてのアンケートを実施した。 			
			
取組の成果			
<p>医師の講座に合計107名、ストレッチ指導に合計112名が参加し昨年度より参加者は増加した。参加者は、熱心に聴講しており、ストレッチ指導とともに減塩・生活習慣病予防・運動の必要性を理解できたと考えられる。アンケートは回収率が52.1%、「のびのび健診が無料で受診できているか」という設問については91%が「知っている」と回答した。また「本年度の健診を受診したか」という設問には51.9%が「受診した」とし、「受診していない」は36.5%だった。</p>			
課題	今後の方向性		
健康まつり参加者は、高齢者の参加が多い。若年層への啓発も必要だが、参加している高齢者に興味を持ってもらえるような講演内容、啓発の工夫が必要となる。	平成31年度も本事業を引き続き実施する。協働しているさいたま赤十字病院の医師等と話し合いを踏まえ、より参加しやすい講座、啓発の工夫に努める。		


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
生活習慣病予防普及事業 (世界腎臓デーinさいたま中央)	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			
来場者が、各ブースを体験しながらCKD(慢性腎臓病)の予防に努めることができる。	区健康づくりの目標		
事業の対象者	単年度事業・継続事業		
イオンモール与野来場者(主にさいたま市民)	継続事業		
事業を展開する上で協働した課所、機関、団体			
さいたま市与野医師会、日本赤十字社さいたま赤十字病院、イオンリテール株式会社イオンモール与野、さいたま市中央区北部圏域地域包括支援センターナーシングヴィラ与野、中外製薬株式会社、協和発酵キリン株式会社、キッセイ薬品工業株式会社、鳥居薬品株式会社、中央区保健センター、日本慢性腎臓病対策協議会			
取組の内容			
<p>●平成30年3月4日(日)イオンモール与野において、慢性腎臓病(CKD)に関して、医師から「慢性腎臓病(CKD)ってどんな病気?」というタイトルで、管理栄養士からは「腎臓を守る食生活を考えよう」というタイトルで講演を行った。体験型イベントコーナーでは応急手当の講習と、医師による健康相談も行われた。国民健康保険課・中央区役所保健センターでは、呼気COモニターによる呼気一酸化炭素濃度測定を行い、禁煙とがん予防・CKD予防の啓発に取り組んだ。</p>			
			
取組の成果			
平成29年度は医師の講演を聞いた人に配布される整理券がないと、各ブースの検査や体験コーナーに参加できない仕様でなく、整理券がなくても参加できるようにしたため、人が途切れることなく参加していた。また医師の講演の後に、管理栄養士から減塩について講演があったため、医師の講演内容を具体的に食生活に取り入れた話に、参加者も大きく頷きながら聞いていた。			
課題	今後の方向性		
当該ブースのイベント参加者は、高齢者が多いためCOモニターの説明に時間がかかり、待ち時間が長くなった。一方、与野イオン1階で開催するため親子連れが多く、特定健診対象年齢のうち受診率の低い40代に健診受診の啓発を行う良い機会となった。	関係各課や関係機関等と話し合いを踏まえ、若年層の参加を促すことのできる取組を実施する。また若年層に限らず、CKD(慢性腎臓病)及び生活習慣病の重症化予防は重要な課題であるため、引き続き予防啓発に取り組む。		


事業名	重点目標	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	分野別の目標
事業の目標		
新規登録者数4,500人	区健康づくりの目標	
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		
新規登録者数4,500人を達成するため以下のPRを実施		
<ul style="list-style-type: none"> 市報12月号に記事の掲載 自治会の回覧板の活用 介護保険被保険者証、後期高齢者医療保険者証の発送時にチラシの同封 区民まつりでチラシの配布 など 		
		
取組の成果		
平成30年10月31日時点で新規登録者数3,271人		
課題	今後の方向性	
登録者数を増加させるための新たなPR方法が枯渇してきた。	より多くの高齢者が本事業に参加していただけるよう引き続きPRを実施していきます。	

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
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		
・正しい歯のみがき方を身に付けさせる ・歯・口の健康に関する意識の啓発を図る	区健康づくりの目標	
事業の対象者	単年度事業・継続事業	
市立全小学校の第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		
小学校第1・2・3学年の児童を対象とした歯科衛生士による歯みがき指導と、保護者を対象とした学校歯科医による講話を実施するものである。		
<p>●歯みがき指導</p> <ul style="list-style-type: none"> ・小学校第1・2・3学年の児童を対象に、学年単位で指導を行う。 ・スクリーンに映る絵や写真、動画のスライドを使用して、口や歯のはたらきや大切さを学ぶ。 ・大きな歯の模型や歯ブラシを使用し、歯ブラシの持ち方・動かし方、みがきやすい歯ブラシについて学ぶ。 ・歯みがき体操の音楽に合わせ、みがき残しのないように歯をみがく。 ・児童の後ろでは、保護者もこの歯みがき指導を見学し、親子で正しい歯のみがき方を学ぶ。 <p>●講話</p> <ul style="list-style-type: none"> ・保護者を対象に、スライドや冊子等を使用し、児童の歯・口の健康について講話を行う。 ・各学校の実態や保護者の要望に合わせ、むし歯や歯周病、不正咬合、食育などの内容で学ぶ。 		
取組の成果		
本事業を受けた児童からは「細菌が動いて、口の中にたくさんいることを想像したら、少しゾッとしました。細菌は動きが速いので、みがく時は、細かくみがこうと思います」「歯みがき博士の教え方が楽しくて、これからも歯みがきをがんばろうと思いました。家族にも教えてみんなでもし歯予防をしたいです」、保護者からは「6歳臼歯が生え始めているので、仕上げみがきを大切に丈夫な歯に育ててあげたい」「小学生の間は、子どもの仕上げみがきを丁寧に行おうと思った」などの感想から、自分自身の歯・口の健康に対する意識の高まりや、正しい歯のみがき方を学ぶことができたという成果を確認することができた。		
課題	今後の方向性	
よりスムーズな運営をするため、児童の持ち物や学校の準備等、実態、形態について見直しを行う必要がある。	さいたま市歯科医師会、埼玉県歯科衛生士会と連携を図りながら、継続して事業を進めていく。	


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			
いきいき長寿推進課及び各区の高齢介護課、公民館が連携し、高齢者向け介護予防普及啓発事業を展開する。	区の高齢者の健康づくりの目標		
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			
各区の高齢介護課、いきいき長寿推進課			
取組の内容			
<p>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ことを目的として、「介護予防・日常生活支援総合事業(新しい総合事業)」の一環である「介護予防普及啓発事業」に関する教室を、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、開催します。</p> <p>1 生きがい健康づくり教室 介護保険制度、防犯、防災、健康などさまざまなテーマを、講座、ワークショップ、体験学習、世代間交流など公民館で従来実施してきた介護予防教室の形式で学び、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しています。</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しています。</p>			
取組の成果			
<p>平成29年度実績 生きがい健康づくり教室 参加者数(実人数) 11,842人 ますます元気教室 参加者数(実人数) 3,586人</p>			
課題	今後の方向性		
男性の参加が少ない	<p>○男性も参加したくなるようなカリキュラムを検討する。 ○参加者の安全面に配慮しながら講座を運営していく。</p>		


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
すこやか運動教室	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
事業の目標			
高齢者の健康維持・増進、運動の習慣化を図り、生きがいを保持し、自立した生活を営むことができるように支援します。			
事業の対象者		単年度事業・継続事業	
概ね65歳以上の元気な高齢者		継続事業	
事業を展開する上で協働した課所、機関、団体			
各区高齢介護課、地域運動支援員、いきいき長寿推進課			
取組の内容			
<p>1. すこやか運動教室 運動の器具が設置されている、市内33か所の公園や小学校等において、事業者による教室や地域運動支援員による自主活動グループを開催しています。</p> <p>西区：プラザ中央公園、滝沼川第2遊水地、植水公民館 北区：領家中央公園、稲荷第二公園、本郷第六公園 大宮区：大平公園、寿能公園、山丸公園 見沼区：東大宮中央公園、青葉南公園、観音寺下公園 中央区：与野公園、与野中央公園、大戸公園、八王子公園 桜区：新開小学校、田島氷川公園、千貫樋水郷公園 浦和区：調公園、針ヶ谷小学校、鹿島台公園 南区：谷田小学校、浦和競馬場、神明丸公園 緑区：三室シルバーワークプラザ、東浦和中央公園、美園臨時グラウンド、尚和園、松芝公園 岩槻区：槻寿苑、岩槻文化公園、慈恩寺親水公園</p> <p>2. 地域運動支援員派遣事業 高齢者の運動習慣化のため、自治会や老人クラブ等の要請に応じ、地域運動支援員を派遣しています。</p>			
取組の成果			
<p>市内33か所の公園や小学校等にて、事業者による教室及び地域運動支援員による自主活動グループを開催しています。「皆さんに会うために、運動に来ている。」などの声も聞かれ、運動習慣につながる活動であるとともに、地域の仲間との交流の場ともなっており、高齢者の介護予防につながる取組となっています。</p>			
課題	今後の方向性		
事業者が実施する教室の他、地域運動支援員による住民が主体となった自主的な教室の運営を推進する必要があります。	高齢者の運動習慣の定着を図るため、引き続き地域運動支援員の養成及びフォローアップを行い、地域における自主的な活動を推進していきます。		

事業名	重点目標	分野別の目標 2 循環器疾患・糖尿病の予防と早期発見・早期治療の推進 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
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		
<p>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等にならないように、各種体操や簡単な運動・栄養改善・口腔ケア、認知症予防等の講習を行い、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、自主グループ化を目指します。さらに介護予防活動を継続し、社会参加につながるよう支援します。</p>	区健康づくりの目標	
事業の対象者	単年度事業・継続事業	
市内在住の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		
各区高齢介護課、いきいき長寿推進課、地域包括支援センター(シニアサポートセンター)		
取組の内容		
<p>身近な場所で自主的に継続して運動を行うことができるよう、市内59公民館を会場とし、ロコモ予防、フレイル予防、認知症予防など幅広い介護予防の普及啓発を目的とした教室を実施しています。また、教室終了後は、ロコモ予防効果の高い「いきいき百歳体操」を取り入れた自主グループ化を目指しています。</p>		
		
取組の成果		
<p>10区にて開催し、アンケートでは、「これからの筋トレに役に立った。少しでも家でやれるよう頑張りたい。友達もでき、楽しかった。」等の意見をいただきました。教室の開催を通じてロコモ予防効果の高い、「いきいき百歳体操」の普及啓発及び、地域のコミュニティづくりの一助になったと考えます。</p>		
課題	今後の方向性	
<p>地域により、定員に満たない教室もあったため、教室の周知とあわせて、より多くの住民が集まりやすい会場での開催を検討するなどの工夫が必要です。</p>	<p>各区の実情に合わせた多様な会場の検討や、自主グループ化のきっかけとなるよう内容を工夫し、充実を図ります。</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
健口教室・健口づくり交流会	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
事業の目標			
高齢者の口腔機能向上のための接触・嚥下機能と栄養に係る介護予防に資するプログラムを実施し、自立支援を図ります。さらに、公園や参加者同士の学び合いの機会となる「健口」に関する交流会を開催します。	区健康づくりの目標		
事業の対象者	単年度事業・継続事業		
市内在住の65歳以上の方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			
各区高齢介護課、いきいき長寿推進課、さいたま市歯科医師会、埼玉県歯科衛生士会、埼玉県栄養士会			
取組の内容			
<p>・健口教室:4日間1コースとし、1回120分程度、10区それぞれ、2コース実施。歯周病と全身の病気との関係、口腔ケアの必要性、咀嚼力と認知症の関係、「食べること」の意義、低栄養状態と関連した課題とその解決法、バランスの良い食事の摂り方、食材選び及び調理法の工夫等に関する講義・演習を行います。</p> <p>・健口づくり交流会:健口教室終了後に、歯科医師、管栄養士による高齢者向けのフレイル予防と口腔機能向上をテーマにした講演を行い、さらに「健口」をテーマに参加者と歯科医師、歯科衛生士、管理栄養士との意見交換を行います。</p>			
			
取組の成果			
<p>・健口教室:10区で教室を開催しています。アンケートでは、「お口のことや食事のことが大切だと改めて感じた。」という意見をいただき、口腔ケアや栄養について、学んでいただくことができました。</p> <p>・健口づくり交流会:10区合同にて講演とグループワークという形式で1回目を実施し、アンケートでは、「グループワークが有益であった、歯科医師、栄養士、歯科衛生士の説明も分かりやすかった。」という意見をいただき、口腔機能と栄養について、普及啓発できました。</p>			
課題	今後の方向性		
地域により、定員に満たない教室もあったため、教室の周知とあわせて、より多くの住民が集まりやすい会場での開催を検討するなどの工夫が必要です。また、参加者がより楽しめるよう、教室内容の工夫などが必要です。	参加者が楽しみながら学び、その後の活動につながるようなグループワーク等を通じた交流等、参加型の取組を充実を図ります。		





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
	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	区の健康づくりの目標		
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みや種目団体への加入を促すよう支援する。			
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(19団体)、NPO法人埼玉県レクリエーション協会、与野体育館(取組(1)のみ)、与野本町コミュニティセンター(取組(1)のみ)、与野本町小学校(取組(1)のみ)			
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教室/講習会			
<さいたま市レクリエーション協会加盟団体> ・インディアカ協会 ・ウォークラリー協会 ・ソフトバレーボール連盟 ・家庭婦人バレーボール愛好会 ・親子体操協会 ・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 ・スポーツ吹矢協会 ・埼玉県ディスコン協会さいたま支部 ・ファミリーバドミントン協会			
取組の成果			
長年スポーツをしていなかった人も、気軽にもう一度始められることや、レクリエーションは家族で楽しめることを市民に普及啓発することができた。			
課題	今後の方向性		
市民が継続してスポーツに取り組むとは限らない。	より多くの市民にレクリエーションの体験機会を提供し、継続してスポーツに取り組めるように促す。		

事業名	重点目標	分野別の目標	6 睡眠と休養の確保、ストレスの解消
こころの健康セミナー 『イマドキの思春期を学ぶ ～ゆれるところと大人の役割～』	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			
さいたま市の精神保健福祉の普及・啓発活動の一環として講演会を開催し、専門家による講演を行うことで、市民のメンタルヘルスの向上を図る。	区健康づくりの目標		
事業の対象者	単年度事業・継続事業		
市内在住、在勤または在学の方	継続事業		
事業を展開する上で協働した課所、機関、団体			
取組の内容			
平成30年度については、現代の思春期と関わり方に関する講演会を行い、思春期の子どもたちの心の特徴を理解し、子どもと関わる保護者等が子どもとの良い関係を保ちながら、適切な関わり方を行うための知識の普及啓発を図った。			
1. 内容	テーマ「イマドキの思春期を学ぶ～ゆれるところと大人の役割～」に関する 医師による講演と質疑応答		
2. 講師	嵐山学園 早川 洋 氏(児童精神科医)		
3. 日時	平成30年12月1日(土) 13時30分～16時10分		
4. 場所	子ども家庭総合センター 多目的ホール		
			
取組の成果			
参加者210名と、多くの方の参加があった。アンケートは173名から回収し、回収率は82.4%であった。アンケートの結果は、満足度が約93.1%で、理解度は94.2%と、満足度も理解度も高い結果であった。			
課題	今後の方向性		
今後も市民ニーズに合ったテーマの選定と、PRの工夫を続けていく。	同様に継続予定。		

事業名	重点目標	6 睡眠と休養の確保、ストレスの解消
産業保健と連携した講演会 「知って得する眠りの最新知識」 ～あなたの睡眠大丈夫?～」	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		
さいたま市における自殺者数は、40歳代までの世代の割合で全国平均よりやや高く、30歳代が増加傾向にあり、働く世代の自殺を防止することが課題である。働く世代は寝不足に陥りがちで、ストレスを感じやすい傾向にある。そこで今回、自殺対策推進事業の一環として、自殺との関係が深い睡眠をテーマに産業保健と連携した講演会を実施する。	区健康づくりの目標	
事業の対象者	単年度事業・継続事業	
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		
埼玉県産業保健総合支援センター		
取組の内容		
<p>1. 内容 ・テーマ「知って得する眠りの最新知識」～あなたの睡眠大丈夫?～」 睡眠に関する医師による講演と質疑応答 ・産業保健に関する案内</p> <p>2. 講師 秋田大学 大学院医学系研究科 医学専攻 病態制御医学系 教授 三島和夫 氏</p> <p>3. 日時 平成31年3月2日(土)午後2時～4時30分</p> <p>4. 場所 さいたま市こども家庭総合センター1階 多目的ホール</p> 		
取組の成果		
参加者は110名。当初の定員は100名であったが、定員を超える申し込みがあったため、枠を広げて対応した。アンケート回収率は88%であった。アンケートの結果は、満足度が87%で、高い結果であった。		
課題	今後の方向性	
参加者の満足度は高かったが、60代以上の高齢者の参加が50%を超える結果となった。よりターゲット年齢層を意識したテーマ選定をしていきたい。	同様に継続予定	

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
依存症対策地域支援事業「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		
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		
依存症対策地域支援事業の一環として、図書館でのパネル展示、パンフレット等の情報提供を行うことで、市民に幅広くアルコール関連問題の現状やその予防について啓発することを目的とする。	区健康づくりの目標		
事業の対象者	単年度事業・継続事業		
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			
取組の内容			
平成30年11月6日(火)から11月18日(日)に展示 国では例年、11月10日～16日をアルコール関連問題啓発週間と定め、重点的にアルコール関連問題に関する啓発キャンペーンを行っているため。			
<p><内容></p> <ul style="list-style-type: none"> ・アルコール関連問題に関連したパネルの展示 ・アルコール関連問題に関連したパンフレットの配布 			
			
取組の成果			
図書館は、子育て中の主婦や学生、仕事を退職した中高年の男性など、多くの市民が利用している。利用者の通路にパネル等を展示することで、足を止めてパネルを見たり、パンフレットを手に取り持って帰る方もおり、目標とした普及啓発活動ができたと思われる。			
課題	今後の方向性		
現在は1か所の図書館での展示・情報提供のため、遠方の市民に情報が届きにくい可能性がある。	<ul style="list-style-type: none"> ・継続して実施する。 ・アルコール関連問題の現状や予防について多くの市民に普及啓発するため、他の図書館での展示や啓発の方法について検討していく。 		

<p>事業名</p>	<p>重点目標</p>	<p>8 節度ある飲酒と未成年者の飲酒防止</p>																										
<p>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に関する個別相談会」</p>	<p>I 若い世代から、健康づくりを意識した生活スタイルの獲得</p>	<p>分野別の目標</p>																										
<p>事業の目標</p>																												
<p>アルコール関連問題に加え、薬物、ギャンブル問題へも対象を拡大し、アルコール健康問題等へ早期に対応するため、市民への直接的な支援として、相談日を設け、特定相談を実施する。</p>	<p>区健康づくりの目標</p>																											
<p>事業の対象者</p>	<p>単年度事業・継続事業</p>																											
<p>アルコール関連問題、薬物問題、ギャンブル問題等の依存について相談希望のある市民(家族・当事者)</p>	<p>継続事業</p>																											
<p>事業を展開する上で協働した課所、機関、団体</p>																												
<p>さいたまマック、埼玉ダルク 他</p>																												
<p>取組の内容</p>																												
<p>依存症専門の相談員(こころの健康センター職員等)による個別相談</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="518 1131 917 1657" style="width: 45%;"> <p>アルコール・薬物・ギャンブルなどの依存に関する個別相談会</p> <p>こころの健康センターでは、アルコールや薬物、ギャンブルなどの依存に関する問題について、ご本人やご家族からの相談をお受けしております。</p> <p>「いつも飲みすぎて問題になってしまふ...」 「お酒の量を減らしたいけど、どうしたらいいかわからない」 「薬物やギャンブルをやめたいけど、どうしたらいいの?」</p> <p>「本人に飲酒を控えるように言ってもやめられず、いつも口論になってしまふ...どう対応したらいいの?」 「飲みすぎて身体が心配...」 「家族がギャンブルでまた借金をした...」 「家族に薬物問題がある」</p> <p>このようなお悩みがある場合は、お一人でお気軽にご相談ください! 専門の相談員がお話を伺います。</p> <p>※申込み方法、日程などは裏面をご覧ください。</p> </div> <div data-bbox="1013 1131 1364 1657" style="width: 45%;"> <p>アルコール・薬物・ギャンブルなどの依存に関する個別相談会スケジュール</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>日程</th> <th>申込み開始日</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>第1回 平成30年 4月 25日(水)</td> <td>平成30年 4月 4日(水)午前9時~</td> </tr> <tr> <td>第2回 平成30年 5月 10日(水)</td> <td></td> </tr> <tr> <td>第3回 平成30年 6月 7日(水)</td> <td>平成30年 5月 7日(月)午前9時~</td> </tr> <tr> <td>第4回 平成30年 7月 6日(水)</td> <td></td> </tr> <tr> <td>第5回 平成30年 8月 2日(水)</td> <td>平成30年 7月 4日(水)午前9時~</td> </tr> <tr> <td>第6回 平成30年 9月 6日(水)</td> <td></td> </tr> <tr> <td>第7回 平成30年 10月 4日(水)</td> <td>平成30年 9月 8日(土)午前9時~</td> </tr> <tr> <td>第8回 平成30年 11月 1日(水)</td> <td></td> </tr> <tr> <td>第9回 平成30年 12月 6日(水)</td> <td>平成30年 11月 6日(月)午前9時~</td> </tr> <tr> <td>第10回 平成31年 1月 10日(水)</td> <td></td> </tr> <tr> <td>第11回 平成31年 2月 7日(水)</td> <td>平成31年 1月 8日(土)午前9時~</td> </tr> <tr> <td>第12回 平成31年 3月 7日(水)</td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p>※ 予約制となりますので、事前にお申し込みください。 ※ 申込み開始日は変更となります。 ※ 9時~17時までの間で、50分程度の相談時間となります。 ※ 日曜日の開催は交通量が多いため中止となる場合がございます。 ※ 本事業は、お電話での申し込みによる受付(さいたまマック、埼玉ダルク)の相談員による相談日を受け付けます。詳しくは、お問い合わせください。</p> <p>対象：さいたま市在住、在勤で、アルコールや薬物、ギャンブルなどの依存に関する問題を抱えているご本人やご家族、そのご近所者 定員：各回10名程度 会場：さいたま市立社会福祉総合センター「あいばれっと」4階 申込み方法：電話にてこころの健康センターへ (お申し込み時に相談の概要をお願いします)</p> <p>お問い合わせ先 さいたま市立こころの健康センター 〒330-0077 さいたま市浦和区止間4-4-10 お申し込み専用受付電話048-711-8507 TEL048-711-8548 FAX048-711-8507 E-Mail: kesone-mo-kenko@city.saitama.lg.jp</p> <p>上記の日程は例です。 ご都合を考慮して変更する場合がございます。 ご連絡ください!!</p> </div> </div>			日程	申込み開始日	第1回 平成30年 4月 25日(水)	平成30年 4月 4日(水)午前9時~	第2回 平成30年 5月 10日(水)		第3回 平成30年 6月 7日(水)	平成30年 5月 7日(月)午前9時~	第4回 平成30年 7月 6日(水)		第5回 平成30年 8月 2日(水)	平成30年 7月 4日(水)午前9時~	第6回 平成30年 9月 6日(水)		第7回 平成30年 10月 4日(水)	平成30年 9月 8日(土)午前9時~	第8回 平成30年 11月 1日(水)		第9回 平成30年 12月 6日(水)	平成30年 11月 6日(月)午前9時~	第10回 平成31年 1月 10日(水)		第11回 平成31年 2月 7日(水)	平成31年 1月 8日(土)午前9時~	第12回 平成31年 3月 7日(水)	
日程	申込み開始日																											
第1回 平成30年 4月 25日(水)	平成30年 4月 4日(水)午前9時~																											
第2回 平成30年 5月 10日(水)																												
第3回 平成30年 6月 7日(水)	平成30年 5月 7日(月)午前9時~																											
第4回 平成30年 7月 6日(水)																												
第5回 平成30年 8月 2日(水)	平成30年 7月 4日(水)午前9時~																											
第6回 平成30年 9月 6日(水)																												
第7回 平成30年 10月 4日(水)	平成30年 9月 8日(土)午前9時~																											
第8回 平成30年 11月 1日(水)																												
第9回 平成30年 12月 6日(水)	平成30年 11月 6日(月)午前9時~																											
第10回 平成31年 1月 10日(水)																												
第11回 平成31年 2月 7日(水)	平成31年 1月 8日(土)午前9時~																											
第12回 平成31年 3月 7日(水)																												
<p>取組の成果</p>																												
<p>例年より依存に関する相談や問い合わせ件数が増えた。また専門の相談員が対応することで、スムーズに医療や福祉等の支援につなぐことができた。</p>																												
<p>課題</p>	<p>今後の方向性</p>																											
<p>相談に来られた方には、必要に応じて、依存症のリハビリテーション施設の紹介等を行ったが、利用されたことのない方には、イメージしにくい可能性がある。</p>	<p>・継続して実施する。 ・周知の方法について、多くの市民に周知できるよう検討していく ・依存症のリハビリテーション施設の活動について、利用者が具体的にイメージできるよう、相談方法を検討していく。</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	2 循環器疾患・糖尿病の予防と早期発見・早期治療の推進 5 積極的な身体活動と運動習慣の形成
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
市民の健康への関心を高め、生活習慣病予防のみならず、介護予防の推進を図る。特に働き盛り世代において健康への意識はあっても 時間のゆとりがなく日常的な運動習慣が少ない市民や在勤者に対し、ウォーキングを通じて “継続した”健康づくりに取り組んでもらう。	区健康づくりの目標	
事業の対象者	単年度事業・継続事業	
20歳以上のさいたま市民、市内事業所	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、セントラルスポーツ、スポーツクラブNAS、株式会社ツクイ、住友生命保険相互会社、さいたま市レクリエーション協会、さいたま商工会議所、全国健康保険協会埼玉支部、一般社団法人さいたま市薬剤師会、さいたま市4医師会連絡協議会、埼玉県国民健康保険団体連合会、市と包括連携協定を結ぶ関係団体、スポーツ団体、保育施設ほか		
取組の内容		
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>体組成計でカラダを「見える化」</p> <ul style="list-style-type: none"> ●体組成計で身体を測定。 ●体重・体脂肪率だけでなく、1日の基礎代謝量(キロカロリー)、筋肉量、部位別の脂肪量なども測定。 ●自分の身体の状態がひと目でわかります。  </div> <div style="width: 30%; text-align: center;"> <p>歩くことで“健幸”をサポート</p>  <p>活動量計がスマートフォンを持って歩くだけ。少しずつ歩く習慣をつけましょう！</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>活動量計で身体活動を「見える化」</p> <ul style="list-style-type: none"> ●参加いただいた方に活動量計を配付。 ●ポケットやかばんに入れて歩く。 ●歩数が測定でき、1日の消費カロリーも見ることができます。  <p>歩いた実績に応じてポイントを付与</p> </div> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;"> <p>専用Webサイトで経過を確認</p> <ul style="list-style-type: none"> ●データはパソコンやスマートフォンの専用サイトで確認。 ●自分の身体の変化を見てみましょう。 ●また、参加者をランキング化する予定。 ●歩いて貯めたポイントを確認。  </div>		
取組の成果		
事業開始から2年が経過し、参加者数は約15,000人に増加。各区保健センターや市役所で定期的で開催される体組成測定会に加え、健康マイレージ参加者向けの測定会を市内各地で計20回開催。その中で、スポーツクラブのインストラクターによる運動指導も開始し、参加者のモチベーション維持に努めている。		
課題	今後の方向性	
多くの市民の参加促進と継続参加 市内事業所の登録促進	継続して実施していく。	

事業名	重点目標	分野別の目標	1 がんの予防と早期発見の推進
ピンクリボン運動	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		
・市民が乳がんの早期発見のために、月に1回の自己検診を実施することや定期的な乳がん検診を受診することの重要性を学ぶ。	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			
株式会社さいたまスーパーアリーナ、さいたま赤十字病院、埼玉りそな銀行、戸田中央医科グループ、埼玉県、埼玉県立がんセンター、大宮西ロータリークラブ			
取組の内容			
<p>10月の乳がん月間に合わせ、平成30年10月27日(土)大宮区民ふれあいフェアにて、乳房モデル模型を使用した自己検診の啓発を大宮ソニックシティ第1展示場で行い、大宮ソニックシティ鐘塚公園にて、ピンクリボンライトアップ点灯式を行いました。また、平成30年11月10日(土)さいたま新都心けやきひろばで開催されたピンクリボンミニウォークに参加しました。</p> <p>*ピンクリボン運動…乳がんを早期発見・早期診断・早期治療のための運動</p>			
<p>①大宮区民ふれあいフェア 10:00～15:00 ・疑似乳房触診体験 ・乳がん相談コーナー ・乳がんパネル展示</p>			
<p>②ピンクリボンライトアップ点灯式 18:00～ライトアップ点灯式 ピンクリボントークショー ゲスト:生稲晃子さん</p>			
<p>③ピンクリボンミニウォーク 16:15～ミニウォーク 17:00～ピンクリボンショー ゲスト:早見優さん</p>			
			
乳がんを早期発見し、早期治療につなげることで、乳がんによって命を落とす方を減らしたいという想いを普及啓発しました。来場者数:279人	ピンクリボンがソニックシティビルに点灯されました。	さいたま新都心けやきひろばで行われたミニウォークの様子です。来場者数:約1,000人(うちミニウォーク参加者数:約700人)	
取組の成果			
大宮区民ふれあいフェアでは、279人が触診体験し、比較的若い独身・子育て世代の女性から中高年の女性が積極的に参加しており、乳房のしこり体験や自己検診について、多くの方に普及啓発ができた。また、点灯式には約521人と過去最大の参加者数となり、多くの方々に乳がんの早期発見と検診の大切さを啓発できた。ミニウォークでも、来場者数約1,000人と過去最大の参加者数となり、乳がん検診コーナーやピンクリボンショーを通じて大きく普及活動が行えた。			
課題	今後の方向性		
・参加者が非常に多かったため、参加賞が足りなくなるなど想定外の問題が発生した。	引き続き、それぞれの団体と連携をしながら乳がんの早期発見・早期診断・早期治療の重要性を発信していく。		

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
がん対策講演会 自分と大切な人のために緩和ケアを知ろう！ ～体験者が語る あの人のありがとう～			
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)緩和ケアについて知ることができる。 2)入院生活における緩和ケアや看護の実際について知ることができ、治療や入院生活への不安が軽減する。 3)サバイバー自身が体験したケアについて知ること、がんになっても適切な判断や行動をすることができる。	区健康づくりの目標		
事業の対象者	単年度事業・継続事業		
さいたま市民、訪問看護ステーション、居宅介護支援事業所等に勤務する訪問看護師、ケアマネージャー等、がん患者の在宅医療を支援する専門職等	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、さいたま市がん対策推進協議会委員2名(予定)			
取組の内容			
<p>日時:平成31年3月9日(日) 13:30～16:00</p> <p>会場:大宮ソニックシティ第4集会室(404)</p> <p>内容講演:</p> <p>①埼玉県立がんセンター 緩和ケア科医長 太田 池恵 氏 ～緩和ケアとは?～(仮題)</p> <p>②さいたま市がん対策推進協議会委員 藤原 恵子 氏</p> <p>③さいたま市がん対策推進協議会委員 宗 綾子 氏</p>			
取組の成果			
課題	今後の方向性		