

健康密度も

2014

日本一のまちへ

食育の推進

子どもの時期
からの家族での
望ましい
生活習慣の定着

健診・検診の
推進

地域・学校・
関係機関との
連携の強化

わらび健康アップ計画

健康アップのポイントはコレ!! p2~3

平成25年度の実践

「見た」「聴いた」「参加した」ものありますか
p4~5

モデル地区事業の実践

(平成25年度) 全世代共通の健康アップの
ヒントがあります! p6~7

知って得する

平成26年度インフォメーション

p8



健康密度も日本一のまち わらび を目指して

蕨市長 頼高 英雄

いつまでも心身ともに充実した生活を送るために、健康であることは私たち共通の願いです。健康でいきいきと暮らすためには「自らの健康は、自分で守りつくる」という考えを基本に、家族や友人などと一緒に楽しく継続的に健康づくりに取り組むことが必要です。

「健康密度」という言葉には、市民一人ひとりの健康に対する意識の高さと、健康づくりに取り組む市民・団体の割合の高さという、二つの意味を含んでいます。

このような考えのもと、蕨市では、「わらび健康アップ計画」に基づき、すべての市民が健康度をアップすることで健康寿命を延伸し、豊かで健康な生活をおくることのできる「健康密度も日本一のまち わらび」を目指して取り組んでまいります。

わらび健康アップ計画 (平成25年度～29年度)

基本理念 “すべての市民が健康度をアップして、健康密度も日本一のまちへ”

基本方針

- 生活習慣病の予防のための健康づくり
- ライフステージに応じた身体とこころの健康づくり
- 市全体で取り組む健康づくり

重点目標

1. 子どもの時期からの家族での望ましい生活習慣の定着
2. 食育の推進
3. 健診・検診の推進
4. 地域・学校・関係機関との連携の強化

計画の推進

- ◆地域・団体等との連携
- ◆蕨市健康づくり推進会議・蕨市健康づくり推進庁内検討会議の設置
- ◆健康づくり推進モデル地区の指定

7つの分野にわたって市民の健康づくりをサポート

1 食生活・食育 (食育推進計画)

2 運動・身体活動

3 休養・こころの健康

4 たばこ

5 アルコール

6 歯の健康

7 健康管理

1 食生活・食育 (食育推進計画)

重点的な取組み 子どもも大人もバランスのよい食事ができるように普及啓発をはかります

取組のポイント

●**バランスよく食べましょう**
 主食 (ごはん・パン・麺類)
 主菜 (肉類・魚介類・大豆製品・卵製品のおかず)
 副菜 (野菜・きのこ・海藻類のおかず)
 このほか、乳製品や果物も忘れないようにしましょう。

がそろっていますか？

●**塩分の摂り方に気をつけましょう**
 国民健康・栄養調査によると日本人の塩分摂取量は平均男性約11g、女性約10gです。健康のためには男性は9g未満、女性は7.5g未満が目標値です。

日頃から、塩分の多いものを控える、しょうゆやソースはかけずにつけて食べるなど、減塩生活を開始し、うす味を心がけましょう。

2 運動・身体活動

重点的な取組み 日常生活の中で活動量を増やす取組を支援します

取組のポイント

一日何歩歩いていますか？ 国民健康・栄養調査によると、一日の平均歩数は減少傾向です。

運動だけでなく、身体活動量をアップさせることも健康づくりになります。

普段の生活の中でも身体を動かし、今よりも活動量を増やして、生活習慣病・がん・ロコモティブシンドローム・うつ・認知症のリスクを下げましょう。



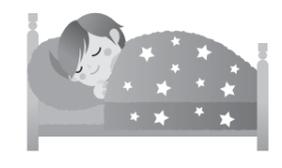
3 休養・こころの健康

重点的な取組み ストレスをためない生活を目標にします

取組のポイント

●**まずは十分な睡眠を**
 十分な睡眠と日常生活に休養を適切に取り入れることにより、心身のバランスを保てるようにしましょう。

●**それから、自分なりのストレス解消**
 家族団らんや趣味や生きがいに取り組むとともに、日常、家族や友人等とのコミュニケーションをとることにより、ストレスを解消しましょう。



4 たばこ

重点的な取組み 禁煙を推進する環境整備を進めます

取組のポイント

蕨市では、蕨駅周辺（指定喫煙箇所を除く）や旧中山道と蕨市役所周辺を路上喫煙禁止区域に指定するとともに、市役所など公共機関の分煙化を行うことで、禁煙を推進する環境整備を進めています。

たばこの煙は、本人はもちろんのこと、周りの人の健康へも悪影響があります。

たばこを止めようと思ったら、保険適用のある禁煙外来などの禁煙支援も活用しましょう。

6 歯の健康

重点的な取組み 8020歯の健康づくり運動を推進します

取組のポイント

年をとっても自分の歯で食べることは、心身の健康を維持する上で重要であり、若いうちから歯の健康のために自覚的に取り組んでいくことが必要です。

80歳になっても20本以上自分の歯を保つことを目指した「8020歯の健康づくり運動」を推進し、歯の喪失予防のために、歯周疾患検診を受診しましょう。



5 アルコール

重点的な取組み 未成年者の飲酒防止の環境づくりを進めます

取組のポイント

未成年者の飲酒はどのような影響を及ぼすのでしょうか。

- 脳の発育など体への悪影響が出やすい
- 身長・体重など体の成長の妨げになる
- 学校生活への悪影響、成績の低下にもつながる
- 大人に比べてアルコールへの依存が早く進む

心身に深刻な影響を及ぼすことから、軽い気持ちでお酒に手を出してしまうことがないように、早い時期から正しい知識を身につけさせましょう。



7 健康管理

重点的な取組み がん検診・特定健診の受診率向上に取り組めます

取組のポイント

がんなどの生活習慣病を予防するためには、定期的な健診・検診の受診がかかせません。がん検診を受けて、自覚症状のない早期のうちのがんを見つけて治療しましょう。

メタボリックシンドロームとは生活習慣病発症の危険が非常に高い状態を指します。あなたにかわりあなたのからだの声を聞いてくれるのが特定健診です。

40歳になったら毎年特定健診を受けて、生活習慣を見直しましょう。

2/5

「見た」「聞いた」「参加した」ものありますか

2

わらび健康アップ計画推進講演会

蕨市立文化ホールくるる

歩いてしまう「まちづくり」
(スマートウェルネスシティ)



少子高齢・人口減少が進んでも地域住民が「健幸」(＝健康で幸せ)であるためには、まず生活習慣病や寝たきりの予防が重要です。この実現には、地域住民の日常の身体活動量を底上げさせることがカギとなります。

しかし、7割の住民が運動を実施しておらず、そのうちの7割が運動しようという意志もないことが、筑波大学の調査でわかっています。従って、住んでいるだけで「歩いてしまう、歩かされてしまい、知らないうちに健康になれる」まちをつくるのが重要といわれています。



講師
筑波大学大学院 人間総合科学研究科
教授 久野 譜也氏

筑波大学大学院博士課程医学研究科修了。医学博士。
2002年に健康増進分野日本初の大学発ベンチャー株式会社をつくらばウェルネスリサーチを設立。
2009年全国の8市長とSmart Wellness City 首長研究会を立ち上げ、現在24都府県41市町まで拡大。

わらび健康まつり
歯ッピーわらび

多くの関係団体の協力で、毎年行われる健康イベントです。平成25年度は中央公民館・市民会館で行われ、健康講座や健康アップ計画で掲げる7つの分野に合わせた健康情報が得られるイベントになりました。792名が参加しました。



『蕨市は、コンパクトで、まちの集約化が進み、コミュニケーションが活発であることから、最高のアドバンテージ(優位性)を有している』と評価されました。

健康長寿サポーター
の養成をはじめました。

埼玉県では、【健康長寿埼玉プロジェクト】の一環として、【健康長寿サポーター】を2年間で県内100世帯に1人、計30,000人に増やす事業を行っています。

「健康長寿サポーター」とは、市町村や県が実施する「健康長寿サポーター養成講習」を受け、自分の健康づくりに取り組むとともに、役に立つ健康情報を、家族、友人など周囲に広めていただく方になってもらうことです。

30分間の養成講座の中で、生活習慣改善につながる健康づくりのヒントを①特定健診 ②食 ③からだを動かす ④その他 の分類で学び、簡単な修了テストを受けると、修了証と一体となった健康長寿サポーター応援ブックが交付されます。

平成25年度蕨市では、228名のサポーターが養成されました。



皆さんもぜひ健康長寿サポーターの仲間入りしませんか?

自殺予防の取組み
ゲートキーパー
養成研修の実施

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。

ゲートキーパー養成のプログラムを実施することは、世界各国で効果的な自殺対策の一つとして行われていることから、今後とも様々な機会を通じて養成に取り組んでいきます。



食育講座

その1
小学生向け 「そろえよう! 朝ごはんから 赤・黄・緑」

小学5・6年生の親子を対象に、成長期に大切な朝ごはんについて学ぶ講座を開催しました。簡単で栄養バランスのとれる朝ごはんメニューを作る体験をしました。



●メニュー
フランスパンのフレンチトースト
チキンソテー
コールスローサラダ
簡単あったかスープ

その2
幼児向け

南公民館の子育て学級において1～2歳児と保護者を対象に、お花見弁当を作りながら、食事の大切さについて学びました。

“わらびチャレンジデー2013”

に参加し、健康アップ隊操を行いました。



懸垂幕を掲げました

健康づくり推進モデル地区の指定

モデル地区では、健康づくりを推進する市民を養成し、食生活や運動などの優先課題を設定して活動に取り組みます。モデル地区の指定期間は2年間とし、1年目は、公民館や自治会などと協力し、地域が一体となり事業を展開し、モデル地区の健康情報を全市に発信します。2年目は、地区の自主的な活動を目指してフォローアップと評価を行います。

中央地区取組事業 ①

健康密度アップママ講座

～健康で、幸せな人生のために～ 6/27・7/4・11・18

4回コースを実施

対象 1歳～未就園児を持つ母親 (10名参加)

「健康アップ計画」の重点目標「子どもの時期からの家族で望ましい生活習慣の定着」から、対象を決定。

内容 エクササイズを通して、自尊心(自分を大切にできる気持ち)、自己効力感(やりとげるための自信)のアップを図りました。

グループ作り グループの力を活用して、さらに自分を高めたり、継続へとつなげる。

『20年後の夢』に向かって

個人の目標と行動計画を立てて、みんなで取り組みの優先課題を決めました。

取組みの優先課題

- ★ 家族(子ども・夫)とのコミュニケーション
- ★ 食事
- ★ 運動

中央地区取組事業 ②

シニア世代事業 健康講座 からだとこころのエクササイズ

- 1回目(2/25) こころのエクササイズ(保健師)
- 2回目(3/4) 心の健康について(医師)
- 3回目(3/11) ストレッチ、マッサージ(健康運動指導士)
- 4回目(3/18) ウォーキング講義編・実践編(市内ウォーキング)



中央公民館との共催

1 「叱らない子育て入門編」

2回 10/25 11/1



ロールプレイを通して、「わかりやすいコミュニケーション」「効果的な誉め方」「問題行動を正す教育法」などを学びました。

2 気軽に続けられる運動を学ぼう!

(話し合い・実践)



運動ができない理由

どうすればできるか

やる気が続かない

・小目標と大目標をたてる
・パターンをいくつも作り、ローテーションする

1人だと続かない

グループ・サークルなどに参加

時間がない

他の人に子供をあずける

お金がない

・お金はなくてもできる運動を
・無料の施設をさがす

夢実現に向けてのフォロー講座を実施

2回 1/24 2/27

3 食事について 栄養士と話そう!

12/13

「20年後の夢」に向けて 食事の悩み、気になること

どんなことならできそう

バランスの良い食事をとれない 将来メタボにならないか心配

野菜を意識して、量と回数を多くとる

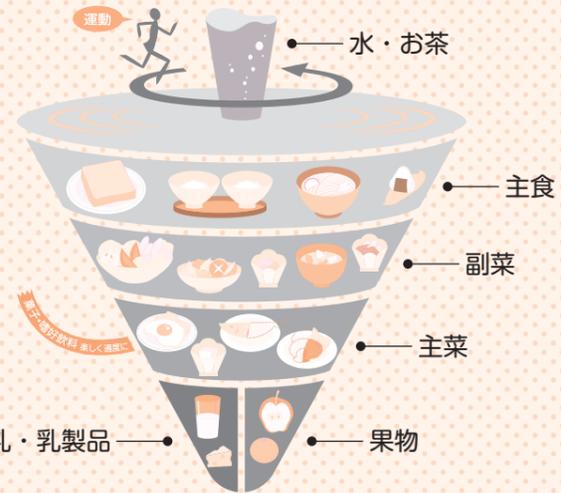
レパートリーが少なく、見た目茶色の色合いが多い

旬の野菜を覚え、それを調理して品数を増やす

食品添加物・塩分を多くとっているのではないか

加工食品を減らし、手づくり品を増やす

4 「食事のバランス」について学びました。



農林水産省：食事バランスガイド

4 健康づくりを学ぼう!

1/17

● 「わらび健康アップ計画」・がん検診等の「健康増進事業」や検(健)診の受診の必要性について学びました。

● 健康長寿サポーター研修受講

5 食事講座パートI・II

(話し合い・調理実習)

ふだん使っていない野菜やメニューも取り入れ、野菜たっぷりメニュー(3品)を調理実習しました。

●筑前煮●

1人分の野菜 … 130g
エネルギー … 284kcal
たんぱく質 … 17g
塩分 … 2.0g

●れんこんのきんぴら●

1人分の野菜 … 70g
エネルギー … 107kcal
たんぱく質 … 1.7g
塩分 … 0.2g



●白米●

エネルギー … 252kcal

●肉団子スープ●

1人分の野菜 … 64g
エネルギー … 132kcal
たんぱく質 … 16.3g
塩分 … 1.0g

6 先輩ママとして、子育て支援事業に参加 (母子愛育会との交流会)

3/20



ママと一緒に 公民館 デビュー

まとめ (夢に向かって、継続させていくために 平成26年度)

3/14

- ・子どもと離れて、自分のことを考える時間が持てたことで、成長することができた。
- ・行動面も変わった→ 野菜を多く摂っている。動くことを意識している。
- ・内面的な部分でのつながりがあるグループになれた。

定期的集まる機会をつくっていく。

知って得する

平成26年度 インフォメーション

がん検診・健康診査を受けましょう!

必見!

(26年度前期) 蕨市保健センターからの お知らせ

広報蕨4月号とともにお配りしましたがん検診、30歳代健康診査等、各種健診・検診のご案内です。ぜひ、ご活用下さい。(市役所・各公民館でも配布しています)

※ **後期** のお知らせは、8月発行予定です。

予告!

- 第14回 わらび健康まつり
 - 第16回 歯ッピーわらび
- 開催予定**

日程 平成26年11月2日(日)

場所 蕨市民体育館(北町)

随時開催

わらび健康アップ サポーター養成講座

埼玉県健康長寿サポーター養成講習と、わらび健康アップサポーター養成講習を開催して、健康づくりに取り組む健康アップサポーターを養成します。

“タバコやめたい人” 朗報です!

「平成26年度蕨市生涯学習力カレンダー」
の市内医療機関に

禁煙外来設置医療機関を
掲載しました。



●特定健康診査・特定保健指導●

蕨市国民健康保険に加入している40歳～74歳の方が対象となります。

- ・特定健康診査のご案内は、医療保険課より送付されます。(6月中旬)
- ・特定保健指導は対象者の方に保健センターよりご連絡します。

特定健診特定保健指導の状況(決定報告)

特定健康診査(平成24年度)

	受診率
蕨市	39.2%
埼玉県	35.4%

特定保健指導実施状況(平成24年度)

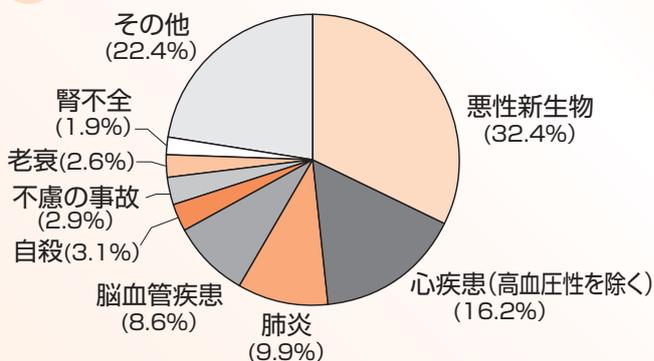
	終了者数の割合	特定保健指導終了者の割合
積極的支援	3.8%	8.7%
動機付け支援	11.0%	

特定健康診査受診率の年次推移

	平成22年	平成23年	平成24年
蕨市	37.7%	38.0%	39.2%
埼玉県	32.3%	33.1%	35.4%

死因別死亡割合(平成23年 蕨市)

人口動態統計



がん検診受診率

蕨市保健センター事業統計

