

# 健康密度も 2016 日本一のまちへ

## わらび 健康アップ計画

計画の概要

p2

## 平成27年度 健康づくりの 取り組み

さまざまな取り組みが  
行われています!!

p3

## 平成27年度 モデル地区事業

「歩きたくなる! ウォーキングマップ  
(錦町) 目指せ! 8,000歩 中強度  
の歩き20分!!」を作りました。

p4~5

~ウォーキングと  
筋力アップで、健康密度も  
日本一プロジェクト~  
健康長寿埼玉モデル事業

(平成27年度~29年度)

p6~7

必見!!

平成28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

蕨市では、「健康密度も日本一のまち」を目指し、市民の皆さんの健康づくりを支援するさまざまな事業に取り組んでいます。

平成27年度は、「ウォーキングと筋力アップで健康密度も日本一プロジェクト」として健康長寿埼玉モデルの健康づくりをスタートいたしました。

この事業は、健康に少し不安な方などを対象に、「1日8000歩・中強度の活動20分」を実践していただくとともに、活動量計に記録されるデータを基に、その方にあったウォーキングや筋力アップのためのアドバイスをを行います。日々のがんばりが知らず知らずに長寿遺伝子をスイッチオンできる、そんな健康づくりの取り組みです。参加者の皆さんの拠点となるのが、蕨駅西口の埼玉りそな銀行蕨支店内に設置された、「わらび健康アップステーション」。地域住民の健康管理のために、金融機関が店舗スペースを活用する県内初めての試みとなったこのステーションでは、参加者の皆さんのサポートをはじめ、一般の方も気軽に健康チェックや健康相談が受けられます。ぜひ、お越しください。

なお、この事業は、平成28年度も追加募集をして実施していきますので皆さんの参加ならびにサポート等のご協力をよろしくお願ひします。

## 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

### 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

### 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指します

### 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

### 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

### 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普及啓発をはかります

### 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

### 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

平成27年度

## 健康づくりの取り組み

### 食育講座

その1

幼児向け (保育園)

「3つのなかまをそろえてたべよう！」

6/19

さつき保育園5歳児クラスの園児を対象に、バランスのよい食事についてお話をしました。

給食のメニューには、「赤・黄・緑」の3つの食品が入っていることを体感し、それぞれの役割と揃えて食べることの大切さを学びました。

その3

幼児向け (保護者対象)

「彩り ひなまつりごはん教室」

2/4

西公民館の家庭教育学級に参加した2～3歳児の保護者の方を対象として開催しました。

自宅では子どもも一緒にお手伝いできて、食事づくりに参加できるようなメニューを紹介しました。

◆メニュー

- ・カップ五目ずし
- ・だし香るけんちん汁
- ・ひしがたフルーツかん

感想

- 普段あまり野菜を食べない子どもが、色どりがきれいなおかげでよく食べてくれました。
- 託児があったので、食育に関するお話も落ち着いてしっかり聞けました。



8/20

その2

小学生向け

「手軽に作ろう! 赤・黄・緑のそろった朝ごはん」

小学4～6年生の親子向けに、バランスのよい朝食のお話と調理実習をおこないました。

「まごわやさしい」\*の食材を取り入れたメニューで、和食はバランスを整えやすい料理であることを学びました。

本年も、食生活改善推進員の市民の方にボランティアとしてご協力頂きました。



感想

- 朝ごはんは一日のスタートだから毎日食べようと思います。
- とてもおいしかったです。簡単で楽しかった。

◆メニュー

- ・大豆ごはん
- ・野菜とわかめのおかかあえ
- ・鮭のごまマヨソース
- ・さといもとなめこのみそ汁

\*「まごわやさしい」とは…

健康的な食生活に役立つ和の食材の、最初の文字を覚えやすく言い表したもの

- ま「豆類」
- ご「ごま」
- わ「わかめなどの海藻類」
- や「野菜」
- さ「魚」
- し「しいたけなどのきのこ類」
- い「いも類」



### こころの健康 アルコール 自殺対策

#### ◆お酒とこころの健康 講演会◆



11/10～11/16の「アルコール関連問題啓発週間」に合わせて、講演会を行いました。白峰クリニック(さいたま市)の山崎茂樹氏の講演と断酒新生会会員からの体験発表がありました。

#### ◆うつ病への支援を考える 講座◆

臨床心理士の菊池礼子氏から、最近のうつ病についてやストレスとの関連、支援のポイントや、また「どうしたら病気にならずに済むか。」という視点で生き抜く力についてのお話もありました。



#### ◆ゲートキーパー養成講習◆ 7～9月民生委員・児童委員対象

自殺予防への取り組みとして、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(ゲートキーパー)の養成を行いました。

### わらび健康アップサポーターの養成を行いました

健康づくりを草の根レベルで広めるために、「わらび健康アップサポーター」の養成を行いました。埼玉県で平成25年度から「健康長寿埼玉プロジェクト」の一環として実施している「健康長寿サポーター」の養成と合わせて行い、健康づくりのヒントや、特定健康診査、がん検診等の受診の重要性を伝え、サポーターとして周囲の人に広めていただく取り組みを行いました。

### 第15回 わらび健康まつり

### 第17回 歯ッピーわらび



平成27年11月1日(日) 市民体育館にて、わらび健康まつりと歯ッピーわらび(8020歯の健康づくり運動)を同時開催で実施しました。今年のテーマは「目指そう 健康長寿も日本一のまちへ」でした。

青柳幸利氏による「健康長寿を伸ばす 新・健康法」の講演会がおこなわれました。

# 歩きたくなる! ウォーキングマップ(錦町)

目指せ! 8,000歩 中強度の歩き20分!!



## わらびりんご公園

「わらびりんご」は日本一早くなる(6月下旬~7月下旬)りんごとして親しまれています。公園にも植えられています。

境橋

錦町5



春日神社

蕨消防署

## おんたけさん

おんたけさん(教派神道の教会)奉納されている絵馬(向かい狐)は、元禄期のもので蕨市で最も古い絵馬です。



## 見どころコース

### りんご街道(400m)

※中強度の速歩きに最適!

### 通勤=運動コース

(蕨駅⇄国道17号蕨駅入口信号)

※運動する時間がない方も、意識して歩数アップを! 速歩き(中強度の活動)もするとさらに健康度アップ!

距離

歩数

2.5km

成人男性 約 3,000歩  
成人女性 約 3,500歩

1.1km

成人男性 約 1,400歩  
成人女性 約 1,600歩

(歩数の目安) 成人男性 身長約175cm → 歩幅80cm 成人女性 身長約155cm → 歩幅70cm

錦町6



## 堂山(旧東光寺)

明治4年(1871)に廃寺となった東光寺の地蔵堂があったことから、堂山と呼ばれています。堂内には「木造不動明王立像」などがあり、まわりには、庚申塔や六地蔵など多くの石造物があります。

錦町3



わらびりんご公園

5 西小学校

4 第二中学校

錦町コミュニティセンター  
西公民館  
松原会館

## おんたけさん

## こやしんどうくん 庚申塔群



## こやしんどうくん 庚申塔群

江戸時代に造られた3基の庚申塔が並んでいます。

蕨駅

錦町4

## りんご街道



## わらびりんご誕生の地

たかくほいなり 高窪稲荷

## こやしんどう 庚申塔

蕨市役所

## こやしんどう 庚申塔

正面には「庚申神」、右側面には「美女木(ひきまた)道」(戸田市から志木市へ)、左側面には「はやせ大山道」(戸田市から伊勢原市にある大山阿夫利神社へ)と彫られ、道しるべとしても利用されていました。



錦町2

2 富士見第2公園  
テニスコート



1 錦町スポーツ広場

郷南公園



2 富士見公園

錦町1

蕨警察署

## きたおきいなり 北向稲荷

いなりだいみょうじん しゃでん 稲荷大明神は社殿が北を向いているため「北向稲荷」と呼ばれています。



## “災害に備えて避難場所を知ろう”

避難場所	<ul style="list-style-type: none"> <li>① 錦町スポーツ広場</li> <li>② 富士見公園 富士見第2公園</li> <li>③ 錦町コミュニティセンター 西公民館 松原会館</li> <li>④ 第二中学校</li> <li>⑤ 西小学校</li> </ul>
福祉避難所	<ul style="list-style-type: none"> <li>⑥ 総合社会福祉センター</li> </ul>

※トイレのある公園 も一緒に確認しておくことをおすすめします。



## 効果的な歩き方3つのポイント



- 目線はまっすぐ、遠くを見て
- 腕振りには、肘を曲げて後ろに引くように
- 中強度の歩き(速歩き) ⇒ 「いつもより少し歩幅を広げて歩く」

# ～ ウォーキングと筋力アップで、健康密度も日本一プロジェクト～

## 健康長寿埼玉モデル事業 (平成27年度～29年度)

「ウォーキングと筋力アップで健康密度も日本一プロジェクト」は、新たな「運動習慣」や「食習慣」の改善を始めるといった感覚ではなく、日常生活の中で意識を1つ変えることで一生続けられる健康づくりを目標としています。

埼玉県においても、誰もが、毎日健康で、医療費が少なく、生き生きと暮らすことができる「健康長寿社会の実現を目指す取組」が進められており、蕨市が行うこの事業も、健康長寿埼玉モデル事業の1つとして推進しております。

### プロジェクトの概要

◇埼玉りそな銀行の協力のもと、だれでも気軽に健康づくりを開始し実践できる拠点、「わらび健康アップステーション」を整備。

◇モニター（あまり運動習慣のない人・生活習慣や健康に不安がある人）に健康長寿埼玉モデル推奨プログラムを実施するほか、一般向けに健康測定（体組成計等の測定）を通し健康意識を高める活動を行う。

### (平成27年度) 実施スケジュール

#### 【8月】

- ・モニターを選出。
- ・説明及び体力測定会を実施。
- ・ステーション準備。

#### 【9月～翌2月】

モニター：運動教室にて筋トレとウォーキング指導。  
月1回活動量計の計測で身体活動を可視化。  
一般の方：外出時に健康チェックとウォーキング勧奨。

#### 【3月】

モニターの参加結果を測定。



## なぜ1日8,000歩・中強度の活動20分実施が必要なのでしょう？

運動が心疾患や脳血管疾患、骨粗鬆症、がんなどの発症リスクを低下させ、健康寿命の延伸に寄与することは知られていますが、どの程度の運動が必要なのかについては、様々な見解があります。医学博士である青柳幸利先生の15年以上にわたる調査・研究の結果では、日常における歩数（身体活動の量）だけでなく、中強度の活動時間（身体活動の質）も、健康増進に密接に関連していることが分かり、身体活動の量・質のバランスの重要性が明らかになりました。また、中強度の活動は、活性酸素が過剰に発生しないだけでなく、がん細胞を抑制するNK（ナチュラルキラー）細胞も活性化させる効果があり、免疫力アップにもつながります。

皆さんも「1日8,000歩・中強度の活動20分」の健康法を2か月以上続け、「長寿遺伝子をスイッチ・オン!」にしてみましょう。

### 1日あたりの「歩数」「中強度活動(速歩き)時間」と「予防(改善)できる病気・病態」

歩数	速歩き時間	予防できる病気・病態
2,000歩	0分	●ねたきり
4,000歩	5分	●うつ病
5,000歩	7.5分	●要支援・要介護 ●認知症(血管性認知症、アルツハイマー病) ●心疾患(狭心症、心筋梗塞) ●脳卒中(脳梗塞、脳出血、くも膜下出血)
7,000歩	15分	●がん(結腸がん、直腸がん、肺がん、乳がん、子宮内膜がん) ●動脈硬化 ●骨粗しょう症 ●骨折
7,500歩	17.5分	●筋減少症 ●体力の低下(特に75歳以上の下肢筋力や歩行速度)
8,000歩	20分	●高血圧症 ●糖尿病 ●脂質異常症 ●メタボリック・シンドローム(75歳以上の場合)
9,000歩	25分	●高血圧(正常高値血圧) ●高血糖
10,000歩	30分	●メタボリック・シンドローム(75歳未満の場合)
12,000歩	40分	●肥満



東京都健康長寿医療センター研究所  
あおやぎ ゆきとし  
医学博士 青柳 幸利 さん

### プロジェクト参加者の声

モニターをやり、足腰が大分強くなった。中強度が気になり20分を気にするようになった。

活動量計使用で目安がわかり、足りないときは増やそう等、利用させていただき大変良かったと思っています。

メディウォークは、歩数・時間・カロリーが出るので行っていく上で目安になり、歩数や時間をみながら、励みになりました。

活動量計を貸与されて計測する機会を得られた事は、自分の健康を見直す良い結果を得ることができました。

健康管理するのにあたって、心機一転して望めたし、また一日いっそうの努力目標を立て、普段歩いたことのない地域をゆくりと景色をながめ楽しみながらウォーキングできました。

自然に歩き方が早くなった。歩いてつまづかなくなった。食事をよくかんで食べるようになった。少しの時間でも身体を動かすようになった。結果的に冷え性がなおった。

●平成28年度の新規のモニターの募集を行いますので、広報蕨5月号をご覧ください。

必見!!

# 平成28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～

### 「がん検診等統合受診券」が届いたら、 ぜひ検（健）診を受けましょう

検（健）診は病気の発見だけでなく、健康への意識を高め実践（健康づくり）に結びつけるためにも必ず受けるようにしましょう。

がん検診の該当年齢の方にそれぞれ受診案内通知・統合受診券が送付されます。（6月中旬頃）女性は20歳以上の方、男性は40歳以上の方です。

統合受診券が送付されない年齢の方で、該当の検診を受ける場合には、申し込みが必要です。

- 30歳代の健康診査（30歳代の市民）
- 骨粗しょう症検診（18歳以上の女性市民）
- 大腸がん検診（30歳代の市民）
- 歯周疾患検診（30歳以上の市民）



胃がん検診は60歳以上の方に胃内視鏡検査が導入されます。（定員があります。事前に保健センターに申し込みが必要です。）



詳しくは4月にお届けしている「蕨市検診（健診）のご案内」と、6月中旬頃にがん検診対象者あてにお送りする「受診案内通知・統合受診券」をご覧ください。

## 節目年齢※の方は歯周疾患検診が無料で受けられます

※節目年齢の方とは、H29.3.31時点で、30・40・50・60・70歳の年齢になる方です。

歯周病は生活習慣病や認知症・胎児の低体重など様々な病気とかがわっていることがわかっています。歯周病予防は生活習慣病等を防ぐことにつながります。



対象となる方には「受診案内通知・統合受診券」に「歯周疾患検診受診券」が同封されますので、節目年齢になったら、ぜひこの機会に **検診を受けましょう!!**

## ～みんなで健康づくりに取り組もう～

予告!

- 第16回 わらび健康まつり
  - 第18回 歯ッピーわらび
- 開催予定**

**日程** 平成28年10月23日(日)

**場所** 蕨市民会館・中央公民館(中央)

随時開催

### わらび健康アップサポーター養成講座

健康講座等の機会を利用して、わらび健康アップサポーターの養成を行います。出前講座も行っています。ご利用ください。

### ～ウォーキングと筋力アップで健康密度も日本一プロジェクトを行います～

「わらび健康アップモニター」に参加しませんか。モニター募集は5月から行います。（詳しくは広報等でお知らせします）