

# 健康密度も 2017 日本一のまちへ

## わらび 健康アップ計画

計画の概要

p2

～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)

p3

## 平成28年度 モデル地区事業

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

p4～5

## 平成28年度 健康づくりの 取り組み

さまざまな取り組みが  
行われました!!

p6～7

必見!!

平成29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

平成25年度から5か年計画でスタートした「わらび健康アップ計画」は、29年度で終了となります。

この間、蕨市では幼児や小学生を対象とした食育講座の開催や、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の実施、また、歯科の分野では歯科口腔の健康づくり推進条例の制定など、計画に基づく7つの分野にわたって市民の皆さんと一緒に健康づくりをすすめてまいりました。

引き続き、計画最終年度となる29年度も健康施策に積極的に取り組むとともに、新たな蕨市の健康づくりの指針となる次期計画を策定する予定です。これまで取り組んできた成果や課題を検証し、市民の皆さんに健康アンケートなどを通じてご意見をお伺いしながら、「健康密度も日本一のまち わらび」を目指して、蕨市の強みである地域力を活かした協働による健康まちづくりが更に前進できる計画にしていきたいと思っています。ご協力をお願いいたします。

## 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

## ～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)

蕨市が行う「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」の改善を始めるのではなく、日常生活の中の意識を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。

### プロジェクトの概要

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

◇モニターに健康長寿埼玉モデル推奨プログラムを実施するほか、一般の方にも健康測定（体組成計等の測定）の実施や様々な講座への参加を促し、健康意識を高める活動を行う。

### (平成28年度) 実施スケジュール

#### 【5～6月】

- ・新規モニターを選出
- ・健康長寿埼玉モデル講演会を実施
- ・モニター参加前の測定

#### 【7～12月】

- ・モニター期間
- ・月1回活動量計の測定で身体活動を可視化

#### 【12月～翌1月】

モニター参加後の結果を測定

※年間を通してステーションを運営し、各種健康アップ講座（筋トレ・ウォーキング・食生活等）を開催。モニターへのサポート以外にも一般の方への働きかけも行う。

講演会  
5月19日



わらび健康アップステーション  
埼玉りそな銀行 蕨支店内



出張わらび健康アップ  
ステーションin健康まつり 10月23日



ウォーキング  
1月24日



栄養講座  
9月13日



栄養フォロー講座 1月11日



### プロジェクト参加者の声

活動量計で確認できるので励みになる。一方的に指示されないのも魅力です。

体重が減ってきたし、姿勢もよくなった。

歩くようになり、季節を感じて楽しかった。

自己流ではなく、いろいろ勉強できて励みになった。

夫婦で支え合った。腰痛を感じなくなった。

●平成29年度の新規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。

# 歩きたくなる! ウォーキングマップ(南町)

目指せ! 8,000歩 中強度の歩き20分!!



桜並木



ランニングコース



## 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」

こらしんとう 庚申塔



せせらぎ公園



さつき公園



第二地域包括支援センター



(特別養護老人ホームいきいきタウン蕨内)

## “災害に備えて避難場所を知ろう”

避難場所	① 南小学校
	② 大荒田交通公園
	③ 南町コミュニティ・センター 南公民館
	④ 三和公園
	⑤ 第一中学校
福祉避難所 高齢者・妊産婦・乳 幼児・病者等が対 象の避難所	⑥ 交流プラザさくら

※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。

カリン通り



街路樹がカリン

若葉公園



河鍋暁斎記念美術館



	距離	歩数
見どころコース	2.5km	成人男性 約 3,100歩 成人女性 約 3,600歩
桜並木コース	605m	成人男性 約 757歩 成人女性 約 865歩
ランニングコース	1km	成人男性 約 1,250歩 成人女性 約 1,400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

## 健康講座編

こころの健康

アルコール

自殺対策



### ◆ゲートキーパー養成講座◆ 9月16日

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。臨床心理士の菊池礼子氏から自殺の要因や支援のポイント、また支援者自身の支援（自分の整え方）などのお話がありました。

### ◆アルコール関連問題講演会◆ 11月15日

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「大切なご家族を守るために『あなたの飲み方大丈夫？』」を実施しました。埼玉県立大学准教授 吉岡幸子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。



## 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16回 わらび健康まつり



平成28年10月23日（日）蕨市民会館・中央公民館にて、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『みんなでのぼそう 明日につながる 健康寿命』でした。

早稲田大学教授 内田 直氏によりこころの健康講座「より良い眠りのためのゴールデンルール」についての講演をいただきました。

## 第18回 歯ッピーわらび

## 食育編

その1

### 幼児向け「3つのなかまをそろえてたべよう!!」 6月14日

たんぽぽ保育園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。



#### 感想（保育士より）

● 当日の給食の献立をグループ分けすることで、給食中に「これは黄色のグループだね。」など、関心をもちながら楽しく食べる姿が見られてとてもいい経験になったと思います。クラスでも、引き続きその日の献立をグループ分けしたりして、バランスよく食べる大切さを伝えることができればと思います。



その2

### 小学生向け「給食のメニューを自分たちで作ってみよう!!」 8月25日

小学4～6年生の児童や保護者の方を対象に、給食センターの1日の流れについて説明を受け、なじみのあるメニューを実際に自分で作り、試食しました。



#### 感想

● 参加者児童：バランスの良い食事が健康な体を作ることがわかった。保護者：いつもは娘の話でしかわからない給食。今日は色々学べてとても楽しかったです。大好きだと言っていたワンタンスープ、レシピを見てまた家でも作ってみたいと思います。

#### ●メニュー

ワンタンスープ・鶏肉のトマト煮・海藻サラダ<バターロール>

#### 調理実習写真



その3

### 幼児向け「野菜たっぷり華やかメニュー」 2月14日

南公民館の「のびのび子育て学級」に参加した、2～3歳児の保護者の方を対象に開催しました。忙しい子育て期間中でも、簡単に作れる栄養たっぷりのメニューを紹介し、調理後は子供と一緒に試食をしました。



#### ●メニュー

- ・キャロットライス
- ・エリンギ入りシュウマイ
- ・お豆と野菜のコロコロスープ
- ・ブロッコリーのサラダ
- ・かぼちゃまんじゅう

#### 感想

● 野菜の甘味を感じてくれたのか、もりもり食べて見ているこちらもちがいが良かったです。  
● しゅうまいを初めて作ったのですがおいしかったです。  
● 家庭科の授業のようで、とても楽しかったです。

## 蕨市の学校給食について

### ポイント①

ごはんの日を週3回、パン・めんの日を週2回になるように献立を考えている。

### ポイント②

栄養バランスを考え、赤、黄、緑が入っている。

### ポイント③

蕨市産の野菜も使っている。

### ポイント④

みなさんから献立を募集し、メニューに活かしている。

必見!!

## 平成29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、 ぜひ検診（健診）を受けましょう

検診（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）送付対象は、女性は20歳以上の方、男性は40歳以上の方です。

※詳しくは「**蕨市検診（健診）のご案内**」をご覧ください。

### 歯周疾患検診を受けましょう！

実施期間中、節目年齢の方は無料で受けられます。

※実施期間とは、平成29年6月中旬～11月30日までです。

※節目年齢の方とは、H30.3.31時点で、30・40・50・60・70歳の年齢になる方です。

歯周病は糖尿病、動脈硬化、狭心症などの生活習慣病や認知症など様々な病気と  
かかわっていることが分かっています。歯周病予防は寿命の延伸にもつながります。



対象となる方には歯周疾患検診受診券を送付しますので、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!!**



### 妊婦歯科健康診査が始まります!!

新規4月～

母子健康手帳交付と同時に、「妊婦歯科健康診査受診券」の交付を行います。

妊娠すると、体の変化によって、むし歯や歯周病など、お口のトラブルが起こりやすくなります。  
ぜひこの機会に、お母さんと生まれてくるお子さんのためにも、受診をおすすめします！

予告!

### ～みんなで健康づくりに取り組もう～

- 第17回 わらび健康まつり
- 第19回 歯ッピーわらび  
開催予定

日程 平成29年10月22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

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。  
(詳しくは広報蕨等でお知らせします)