

# 2018 健康密度も 日本一のまちへ

2  
第2次わらび  
健康アップ計画  
計画の概要  
p 2

3  
～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)  
p 3

4-5  
平成29年度モデル地区事業  
「歩きたくなる！ウォーキングマップ(塚越)  
目指せ！8,000歩 中強度の歩き20分！！」  
を作りました。  
p 4～5

6-7  
平成29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！！  
p 6～7

8  
必見！！平成30年度インフォメーション  
p 8

# 健康密度も日本一のまちわらびを目指して

平成 30 年度から新たな 5 か年計画として市民の皆さんと一緒に  
蕨市の健康づくりの指針となる第 2 次わらび健康アップ計画を  
策定しました。

## 第 2 次わらび健康アップ計画 (2018 年度(平成 30 年度)～ 2022 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

- 生活習慣病の発症予防と重症化予防のための健康づくり
- 生涯を通じた健やかで心豊かな生活の実現
- 市民主体の健康づくりとそれを支える環境の整備

#### 重点的な取組

健康づくりに向けた意識の向上

#### 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

## 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)

おいしく楽しく食事をして、健康な食生活を実践します

### 2 運動・身体活動

体力の維持・増進と、ライフステージに合わせた総合的な健康づくりに取り組みます

### 3 休養・こころの健康

十分な休養をとり、ストレスと上手に付き合います

### 4 たばこ

喫煙率の低下と受動喫煙の機会の減少を目指します

### 5 アルコール

健康リスクを高めるアルコールの摂取を予防します

### 6 歯の健康

歯の喪失を防止し、生涯を通じて歯と口の健康を維持します

### 7 健康管理

健診・検診を通じて生活習慣病の発症と重症化を予防します

# ～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）

## プロジェクトの概要

- ◇ 埼玉りそな銀行蔵支店の協力のもと、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。



## 3年間のモデル事業成果

- ★ 体力・血液データの改善
- ★ 活動量計の携帯で身につく運動習慣
- ★ 年間 1 万～ 3 万円の医療費の抑制効果

## 国保加入者 医療費抑制効果

新規	属性	実施前	実施後	差
	モニター	10,873	9,628	-1,245
	一般	10,182	9,857	-325
	差（一般－モニター）	-691	229	920

単位：円

### ★医療費抑制効果（新規）

920 × 12 か月 = 11,040 円

継続	属性	実施前	実施後	差
	モニター	10,793	10,154	-638
	一般	11,061	13,071	2,010
	差（一般－モニター）	268	2,917	2,648

単位：円

### ★医療費抑制効果（継続）

2,648 × 12 か月 = 31,776 円

「幸福感」や「満足感」、「生き方に対する自信」等の QOL の各指標をはじめ、「体調」や「精神安定度」等の心理的健康度、および「周囲との人間関係」等の社会的健康度の向上も確認されました。

## 2018 年 4 月新たな健康アップ事業が始まります 健康長寿蔵市モデル事業～ポイントを貯めて賞品が当たる～

○参加方法は 2 つ ○対象：18 歳以上の市民と市内在勤者

### 参加方法 その 1

目指せ！ 1 日 8,000 歩中強度の歩き 20 分 !!

～さらに歩数ポイントを貯めて抽選に参加しよう～

保健センターに申込み、説明会に参加（専用活動量計を貸与）

毎月健康アップステーションでデータを取り込むだけ

【4月の説明会】 4/19(木)・4/24(火) 場所：保健センター

午前 10 時 30 分から 11 時 30 分

### 参加方法 その 2 「埼玉県コバトン健康マイレージ」事業に参加

・スマートフォンを使って歩こう

・～歩数ポイントを貯めてデータを

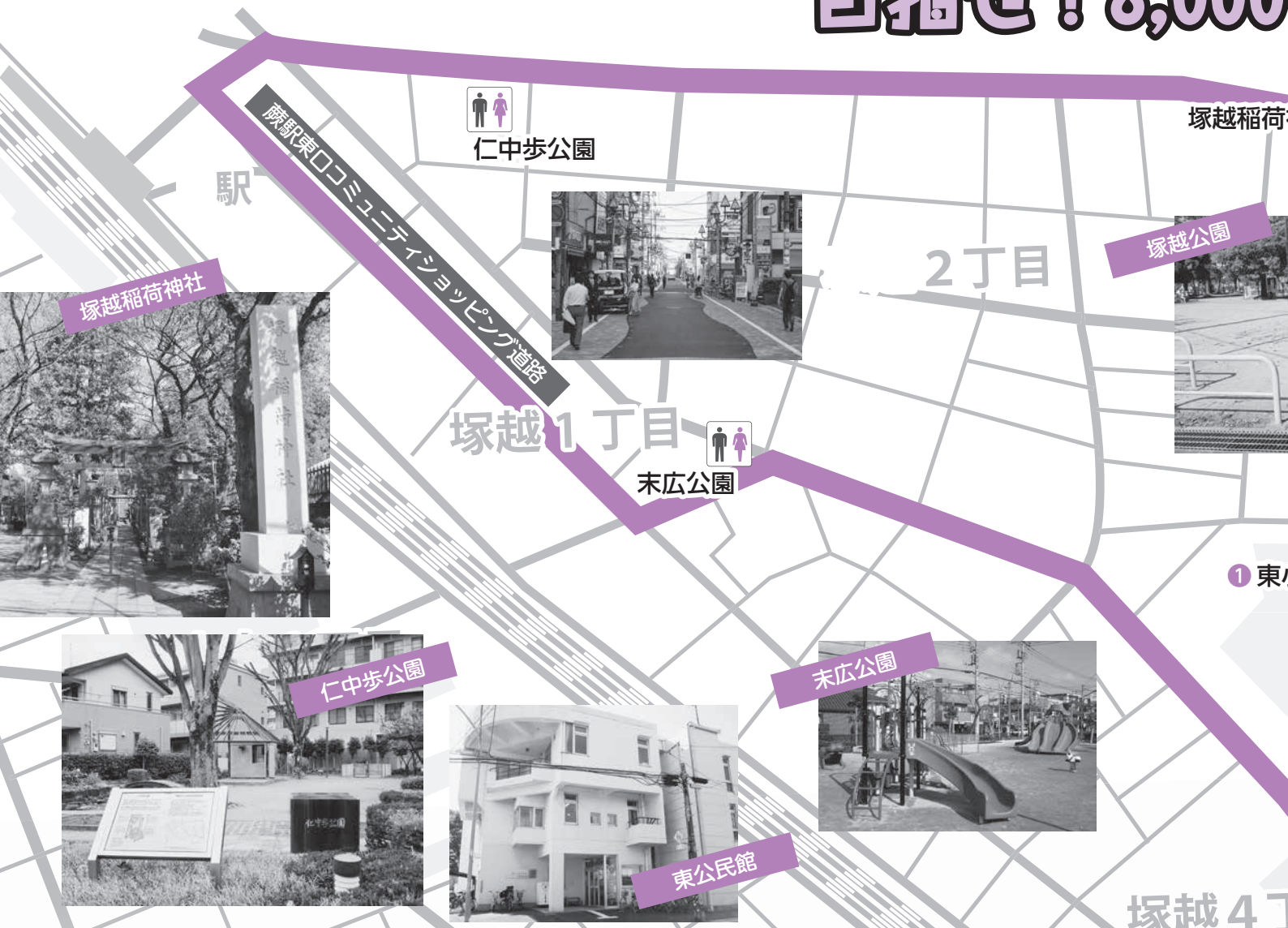
・送るだけで抽選に参加できる～

・アプリをダウンロードして申込み

・詳しくは埼玉県コバトン健康マイ

・レージ公式サイトを確認を





災害に備えて  
避難場所を知ろう

避難場所	① 東小学校
	② 塚越コミュニティセンター (東公民館、塚越公園)、けやき荘
	③ 蕨市民公園
	④ 塚越小学校
	⑤ 武南学園
	⑥ 東中学校
福祉避難場所	⑦ 塚越デイサービスないとう

※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。



# ウォーキングマップ(塚越)

## 歩 中強度の歩き 20分!!

### 効果的な歩き方3つのポイント

- 視線はまっすぐ、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」



	距離	歩数
<b>見どころコース</b>	約 2.9 km	成人男性 約 3,600 歩 成人女性 約 4,100 歩
<b>ジョギングコース</b> (蕨市民公園内)	外周 600 m	成人男性 約 750 歩、女性 約 850 歩
	内周 450 m	成人男性 約 560 歩、女性 約 640 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



## ◆ゲートキーパー養成講座◆ 9月13日

自殺予防への取り組みとして、講師に臨床心理士の菊池礼子氏をお招きしゲートキーパー養成講座（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るための講座）を行いました。「丁寧なお話で納得した」や「また参加したい、このような講座を多く開催して欲しい」などの感想がありました。

## ◆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「お酒とこころの健康」を実施しました。埼玉県精神医療センター荻智香子氏より講演していただき、断酒新生会会員からは体験談を発表していただきました。



## ◆骨粗しょう症予防講座◆ 9月29日

管理栄養士の泉谷祐希氏をお招きし食生活や生活習慣についての講座を実施しました。



## ◆特定保健指導◆

蕨市の特定健康診査の結果が判定基準に該当した方に対し、6か月間運動の実技指導や栄養指導等を行う特定保健指導を実施しました。



## 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。

## ◆歯科講座◆ 2月8日

はねだ歯科クリニック羽根田高洋歯科医師により「高齢期に必要な口腔ケアについて」の講座がありました。高精度体成分分析装置で身体の状態を参加者がそれぞれ測定し、口腔ケアの大切さを学びました。

## ◆赤ちゃんと一緒にファミリー&amp;プレママコンサート◆ 12月3日

マタニティママ、パパ、赤ちゃん、おじいちゃん、おばあちゃん、みんなで一緒に音楽とふれあう機会として、コンサートを実施しました。ソプラノ・ハープ・ヴァイオリンのアンサンブルで感動を与えてくれました。

# くりの取り組み

## 食育編

### その1

幼児向け(保育園) 6月19日

「3つのなかまをそろえてたべよう！」

さくら保育園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たと思います。



### その2

小学生向け 8月3日

「運動会で力を発揮できる朝ごはんを作ろう！」

北町公民館で、小学4～6年生の児童や保護者の方を対象に、朝ごはんを食べる事が大切であることを、学校行事である運動会を題材に講話を行い、「力が発揮できる朝ごはんメニュー」を実際に調理をしました。

●メニュー

シャケおにぎり、ポパイオムレツ、食べるスープ、バナナヨーグルト



感想 (参加児童より)

●運動会の日だけをちゃんとした朝食ではなく、毎日バランスよく朝食を作ったり食べたりしたいです。  
●どれも美味しかったが特に美味しかったのはポパイオムレツでした。野菜も入っていて栄養もあるし、甘くておいしかったです。自分でも今日作った料理を作りたいと思いました。



### その3

幼児向け(保護者対象) 12月14日

「幼児親子食育講座～食事と遊びの教室～」

モデル地区である東公民館で、2～3歳児の保護者と子を対象に、月齢に合わせた親子遊びと、栄養講話、家にある材料で手軽にできるおやつ作り方の実演と試食を合わせた親子で参加できる講座を開催しました。

●メニュー

じゃがもち(のりバター風味)  
みそのりまき焼きごはん  
冷やごはんでおはぎ風  
バナナのでこぼこスコーン



感想 (参加保護者より)

●子どもと直接ふれあうような遊びがなかなかできなかったのとても参考になりました。食事に関してもレパートリーがなかったので今日早速作ってみたいと思います。

## 運動会で力を発揮できる朝ごはんのポイント

- ポイント① 始まる3時間前までに食べましょう
- ポイント② 主食をしっかりと食べましょう
- ポイント③ 油っぽくないものを食べましょう
- ポイント④ 火を通したものを食べましょう



必見!!

# 平成30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・妊婦歯科健康診査を受けましょう!～

### 歯周疾患検診

実施期間中、節目年齢の方は無料で受けられます。

※実施期間は、平成30年6月中旬～11月30日までです。

※節目年齢の方は、平成31年3月31日時点で、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、心筋梗塞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

母子健康手帳交付時に、「妊婦歯科健康診査受診券」を同封しています。

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!

## ～みんなで健康づくりに取り組もう～

予 告

- 第18回 わらび健康まつり
  - 第20回 歯ッピーわらび
- 開催予定

日程 平成30年10月21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。

編集・発行 蕨市保健センター 平成30年3月  
〒335-0001 蕨市北町2-12-15 電話：048-431-5590  
E-mail：hocenter@city.warabi.saitama.jp