



健康密度も 日本一のまちへ

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「わらび健康アップ計画」を策定し、今年で3年目に入りました。今年度も基本理念を基に健康づくりを実施していきます。

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づくり
- 市民主体の健康づくりとそれを支える環境の整備

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

日常の身体活動を活性化させ、
体力の維持・増進を図ります

3

休養・ まごころの健康

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
の機会の改善を目指します

なくそう!
望まない受動喫煙

望まない受動喫煙を防ぐため、改正健康増進法が2020年4月に全面施行されます。

望まない受動喫煙の防止を図るため、健康増進法の一部を改正する法律が2018年7月に成立しました。多くの方が利用するすべての施設において、原則屋内禁煙となります。
【学校・病院・児童福祉施設・行政機関等(第一種施設)は2019年7月より原則敷地内禁煙となっています。また、飲食店・オフィス・事業所など(第二種施設)は2020年4月から原則屋内禁煙となります。】

5

アルコール

健康問題の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(検)診等を通じて生活習慣病の発症と重症化を予防します

健康づくりの取り組み

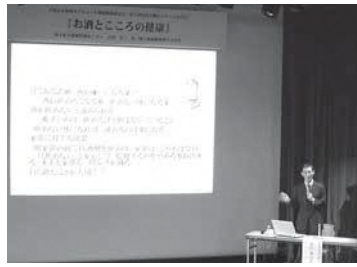
令和元年度

健康講座編

◆アルコール関連問題講演会◆

11月14日

「お酒とこころの健康」の講演会を実施しました。埼玉県立精神医療センター合川勇三氏の講演と埼玉南部断酒新生活会会員からの体験発表がありました。



◆ゲートキーパー養成講座◆

9月19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て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。

◆骨粗しょう症予防講座◆

9月12日



骨粗しょう症予防のための講座を開催しました。森永乳業株式会社の中村浩彦氏より食生活や生活習慣についての講話がありました。

◆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、3か月間の特定保健指導を実施しました。運動・栄養指導を受け目標を設定する「初回講座」や民間のスポーツクラブを活用した運動等を行う「フォロー講座」、面談による「個別指導」を実施し、対象の方に応じた生活習慣改善の支援を行いました。



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。

◆赤ちゃんと一緒にファミリー&プレママコンサート◆

12月1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・ハーブ・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。



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19日

みどり保育園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2

小学生向け「おやつを自分で作ってみよう！～おやつの適量を知ろう～」

8月8日

小学4～6年生の児童や保護者の方を対象に、学校給食センターの管理栄養士より「おやつ」と「おかし」の違いやおやつの摂り方などを学び、自ら作ることでおやつの理解を深めました。



その3

幼児向け「食事と歯みがきの教室」

11月28日

2～3歳の児を持つ保護者と子を対象に、歯みがきの講話、歯みがき指導と、栄養講話、一品で主食・主菜・副菜が摂れるメニューやよく噛んで食べるメニューの説明と試食を合わせた、親子で参加できる講座を開催しました。



健康長寿 蕨市モデル事業

蕨市では、埼玉県のコバトン健康マイレージ事業と、さまざまな病気の予防に効果がある「一日8000歩・中強度の活動時間20分」による健康づくりを組み合わせた「健康長寿 蕨市モデル事業」を推進しています。

■中強度の活動とは？

歩きの質にあたる「中強度の活動」はその人の体力や年齢によって異なります。速歩きの場合は、「大股で速く、そして力強く歩く」を意識することがポイントです。

会話はできるが歌は歌うことができない程度が中強度の目安です。

効果的な歩き方を身につけましょう！

■健康のために必要な運動量は？

一日あたりの平均歩数が8000歩以上で、そのうち中強度（速歩きなど）の活動時間が20分以上含まれていると、様々な病気予防において効果的だということが分かっています。「一日8000歩・中強度20分」健康法ですが、毎日必ずこの目標を達成しなければならないわけではありません。今よりもプラス1000歩から始めましょう。

蕨市ウォーキングイベント in 蕨市民公園

11月16日

蕨市民公園にて「蕨市ウォーキングイベント」を実施しました。多くの方と一緒に楽しくウォーキングについて学び、実践することができました。ワラビーくんが遊びに来てくれて、小さなお子様も楽しめるイベントになりました。



埼玉県コバトン健康マイレージ

歩いて健康になろう！

専用の歩数計を公共施設等に設置された端末にかざすと歩数が登録されます。（スマートフォンアプリでも参加できます。）

参加費は無料、歩数計使用の場合は送料1人あたり610円（税込）がかかります。

※端末は現在、保健センター、東・西公民館、歴史民俗資料館、交流プラザさくら、埼玉りそな銀行蕨支店、セブンイレブン蕨東口1番街店、セブンイレブン蕨南町4丁目店に設置。

●申し込み・詳細●

埼玉県コバトン健康マイレージ事務局
☎0570-035810

申込用紙は保健センターの窓口にも置いてあります。

♪Wチャンス♪

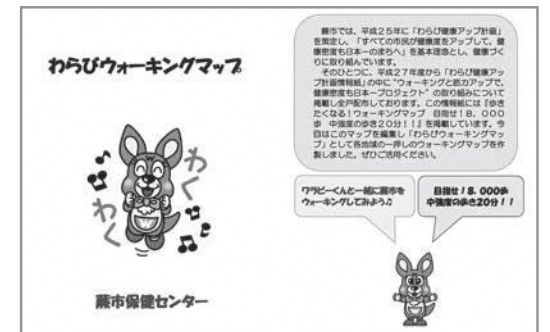
ポイントに応じて抽選ですてきな賞品が当たります。さらにWチャンスとして蕨市からも抽選によるプレゼントがあります。

ワラビーくんと一緒に蕨市をウォーキングしてみよう♪

「わらびウォーキングマップ」を作成しました。

平成27年度からわらび健康アップ計画情報誌に「歩きたくなる！ウォーキングマップ 目指せ！8,000歩 中強度の歩き20分!!」を掲載してきました。このマップを編集し「わらびウォーキングマップ」として市内各地域の一押しのウォーキングマップを作成しました。ぜひご活用ください。

蕨市ホームページに掲載中





今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

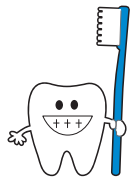
実施期間中、節目年齢の方は無料で受けられます。

※実施期間は、令和2年6月中旬～11月30日までです。

※節目年齢の方は、R3.3.31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

母子健康手帳交付時に、「妊婦歯科健康診査受診券」をお渡ししています。

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20回 わらび健康まつり

●第22回 歯ッピーわらび

開催予定

日程 令和2年11月1日(日)

場所 蕨市民体育館（北町）



昨年度の風景

みんなで感染症を 予防しましょう

咳・発熱などの症状がある場合は、外出を控えましょう。

対策1. 咳エチケットを守る。

対策2. 手洗いをする。

対策3. 手が頻回に触れる部分の消毒、部屋の換気をする。

※集団感染の予防のために、換気が悪く、人が密に集まって過ごすような空間に多くの人が集まることは避けましょう。

編集・発行

蕨市保健センター 令和2年3月

〒335-0001 蕨市北町2-12-15 電話：048-431-5590

E-mail：hocenter@city.warabi.saitama.jp