

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蕨市の指針となる「わらび健康アップ計画」を策定し、今年で4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

- | | | |
|---|---|---|
| <p>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</p> | <p>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</p> | <p>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</p> |
| <p>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</p> | <p>5 アルコール
アルコール健康障害の予防について普及啓発します</p> | <p>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</p> |
| <p>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</p> | | |



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、多くの人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した。

また、学校・病院・児童福祉施設・行政機関等(第一種施設)は原則敷地内禁煙となっています。

さらに2021年4月1日に、埼玉県受動喫煙防止条例が施行されました。詳しくは、埼玉県ホームページをご確認ください。

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

マスクの着用など、咳エチケットを守る。



対策2

手洗いまたは手指消毒をする。



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。

もし発熱したら

まずはかかりつけ医に相談。かかりつけ医で対応できない場合には、「埼玉県 診療・検査医療機関」から医療機関を検索し、予約をしてから受診してください。

埼玉県 診療・検査医療機関

検索

厚生労働省新型コロナウイルス接触確認アプリCOCOAと埼玉県LINEお知らせシステムを活用しましょう!
どちらも使うことで、感染拡大防止効果が期待できます。



厚生労働省
ウェブサイトを
はこちら



埼玉県の
アプリ登録
はこちら

健康づくりの取り組み

令和2年度

健康講座編

◆ゲートキーパー養成講座◆

10月29日



自殺予防への取り組みとして、市職員を対象に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。

◆特定保健指導◆

蕨市特定健康診査の結果が判定基準に該当した方に対し、3か月間運動指導や栄養指導の特定保健指導を個別で実施しました。

◆食事と歯みがきの教室◆

12月7日 12月10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、1食分を再現したお弁当を提示することで食事のバランスの理解を深める講座を開催しました。



普及啓発活動編

◆「食事バランスマツ」 「食材カード」の提供

8月

令和元年度までに食育講座を終了した、公立保育園全園の5歳児クラス向けに食育に関する資料を作成しました。「赤・黄・緑」の3つの食品を揃えること、それぞれの役割を理解するために各園に送付しました。



◆骨粗しょう症検診時に結果説明を実施◆

骨粗しょう症予防に向けた食事について周知を行いました。また、受診者へ骨粗しょう症予防に関するリーフレットの配布を行いました。

◆9月10日～16日の自殺予防週間にチラシやティッシュの配布を実施◆

相談窓口やゲートキーパーの周知のために、庁内窓口や公共施設にチラシやティッシュの配架を行いました。

知ってほしい。自殺予防のために。

4つのキーワード

- 見守り
- つながり
- 傾聴(聴く)
- 気づき

日本では自らの命を絶つ人は毎年およそ2万人。悩みや問題を抱え「死」という選択をしている人が多くいます。

あなたの周りに悩んでいる人はいませんか？

こころのサインに目を向けて、大切な人のいのちを守る。

◆11月10～16日のアルコール関連問題啓発週間にリーフレットやティッシュの配布を実施◆

適正飲酒量や相談窓口の周知のために、庁内窓口や公共施設にリーフレットやティッシュの配架を行いました。

適切なお酒の量はどれくらい？

⇒2ドリンク(1日平均 純アルコール量 20g)まで

酒の種類(基準%)	酒の量	だいたいの目安
ビール・発泡酒(5%)	250ml	中瓶・ロング缶の半分
酎ハイ(7%)	180ml	350ml 缶の半分
焼酎(25%)	50ml	—
日本酒(15%)	80ml	0.5 合
ウイスキー・ジンなど(40%)	30ml	シングル 1 杯
ワイン(12%)	100ml	ワイングラス 1 杯弱

週2日は休肝日を！

お酒の主成分は、エチルアルコール＝消毒に使用するアルコールです。
※妊娠・授乳中はお酒を飲まないようにしましょう。

問合せ先：蕨市保健センター 048-431-5590

新型コロナウイルス関連事業編

◆高齢者等新型コロナウイルス検査助成◆

重症化するリスクが高い65歳以上の高齢者及び60歳以上の基礎疾患を有する方のうち、検査希望者に費用の一部を助成しました。

◆濃厚接触者以外の新型コロナウイルス検査助成◆

児童生徒や高齢者等に関連する施設及び職場等身近な集団に新型コロナウイルス感染者が発生した場合に、埼玉県が行政検査の対象外とした方について、検査希望者に市負担で検査を実施しました。

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、様々な病気の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」の健康法ですが、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。

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。(スマートフォンの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番店、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
(☎ 0570-03-5810)

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。

蕨市民限定の抽選会

1月～2月

- ①蕨市内に住居登録がある方
 - ②埼玉県コバトン健康マイレージ参加者
 - ③令和3年1月～2月の2か月間の平均歩数8,000歩以上の方
- ①～③の全てに該当する方を対象に抽選を行い、20名様に双子織りTシャツをプレゼントしました。今後も、埼玉県コバトン健康マイレージや運動習慣について周知していきます。

抽選会風景▶



◀双子織りTシャツ

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」を作成しています。

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、各地域の一押しウォーキングルートを掲載した「わらび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



必見

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・20歳の歯科健康診査・
妊婦歯科健康診査を受けましょう！**

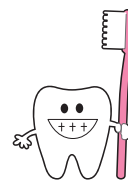
歯周疾患検診

実施期間中、節目年齢の方は無料で受けられます。

該当年齢の方に、歯周疾患検診受診券が送付されます。（6月中旬頃）

※節目年齢の方は、R4.3.31の年齢が、30・40・50・60・70歳の方です。

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関わっていることが分かっています。歯周病予防は健康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。また、歯周病は早産等の原因となることがあるとも言われています。お母さんと生まれてくるお子さんのためにも、歯科健診を受けましょう。



20歳の歯科健康診査

成年式を迎える20歳の方を対象に20歳の歯科健康診査を実施します。

H13.4.2～H14.4.1生まれの方に、20歳の歯科健康診査受診券が送付されます。（11月下旬頃）

20歳の方は学校を卒業後、歯科健診を受ける機会が少なくなります。希望者にはパノラマレントゲン検査を実施します。親知らずの状態も確認できますので、ぜひこの機会を逃さずに健診を受けましょう。

～ みんなで健康づくりに取り組もう ～

予告!

- 第21回 わらび健康まつり
- 第23回 歯ッピーわらび

開催予定

日程 令和3年11月7日(日)

場所 蕨市民体育館（北町）



令和元年度の風景

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。