

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♡♡

わらび健康アップ計画 (平成30年度～令和4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

受動喫煙とは

室内またはこれに準ずる環境において、他人のたばこの煙を吸われることです。受動喫煙によって、肺がん、虚血性心疾患、乳幼児突然死症候群、喘息発作の誘発などが引き起こされます。

望まない受動喫煙を防ぐため、多くの人が利用するすべての施設において、原則屋内禁煙になっています。また、令和3年4月1日には埼玉県受動喫煙防止条例が施行されています。

受動喫煙に関して、詳しくは厚生労働省また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
咳エチケットの徹底



対策2

こまめな手洗いと
手指消毒



対策3

「3密」の回避



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やかかりつけ医がない場合は、「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
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3年度

健康講座編

◇アルコール関連問題講演会◇

11月30日

「お酒とこころの健康」の講演会を実施しました。埼玉県南部保健所鈴木勝幸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。



◆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。

◇小学生食育講座◇

8月6日～8月12日

「ハローわらび」放送

小学4～6年生を対象に、「夏休みも朝ごはんをしっかりと食べよう」をテーマに朝ごはんを食べる大切さの講話と、給食のメニューを紹介しました。



◆食事と歯みがきの教室◆

11月26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歯みがき・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

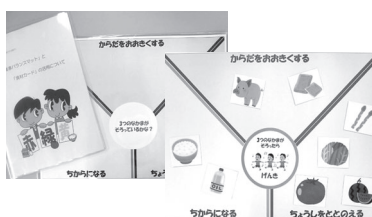
◆骨粗しょう症検診時に結果説明を実施◆

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。

◇「食事バランスマツト」「食材カード」の提供◇

6月

けやき保育園の5歳児クラス向けに食育に関する資料を作成し「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提供しました。



◆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◆

適正飲酒量を知ることがスタートです

| | | |
|-------------------------------|----------------------------|-----------------------------|
| ビール(5%) 500ml 中瓶1本 | 焼酎(25%) 100ml 小瓶2杯 | 酎ハイ(7%) 350ml 350ml1本 |
| ワイン(12%) 200ml ワイングラス2杯 | ウイスキー(40%) 60ml ダブル杯 | 日本酒(15%) 180ml 1合 |

1日平均純アルコール量 20g まで
*お酒の主成分は「エチルアルコール＝揮発性アルコール」です
*妊婦・授乳中はお酒をやめましょう

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。



◇9月10日～16日の自殺予防週間と3月の自殺対策強化月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。



◆赤ちゃんと一緒にファミリー&プレママコンサート◆

12月5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。すてきな音色で感動を与えてくれました。

新型コロナウイルス関連事業編

◆抗原検査簡易キット配布事業◆

小・中学校、幼稚園、保育園などにおける感染やその拡大リスクを低減するため、抗原検査簡易キットを配布しました。

◇新型コロナワクチン接種事業◇

令和3年5月より接種を開始し、接種率は1回目(86.6%)、2回目(86.1%)、3回目(26.1%)となっています。
(R4.2.28時点)

◆パルスオキシメーター事業◆

令和3年9月より新型コロナウイルス感染症の陽性者となり自宅療養をされている方などを対象に、パルスオキシメーターの貸与を行いました。

◇配食サービス事業◇

令和3年12月より新型コロナウイルス感染症で自宅療養をされている方の支援拡充のため、レトルト食品やカップ麺などの食料品を配達する配食サービスを行いました。

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」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登録者向けの抽選会(Wチャンス)

1月

- ①埼玉県コバトン健康マイレージ参加者(蕨市在住・在勤の方)
 - ②令和4年1月中の平均歩数が8,000歩以上の方
 - ③令和4年2月6日までに歩数データを送信した方(応募不要)
- ①～③の全てに該当する方を対象に抽選を行い、30名様に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

コバトンお買いものバック



埼玉県コバトン健康マイレージ

歩いて健康になろう！

毎日の歩数でポイントが貯まります。スマートフォンアプリをダウンロードし、登録して、スマートフォンを身につけて歩き、データを送信すると、抽選で素敵な賞品が当たります！

●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)



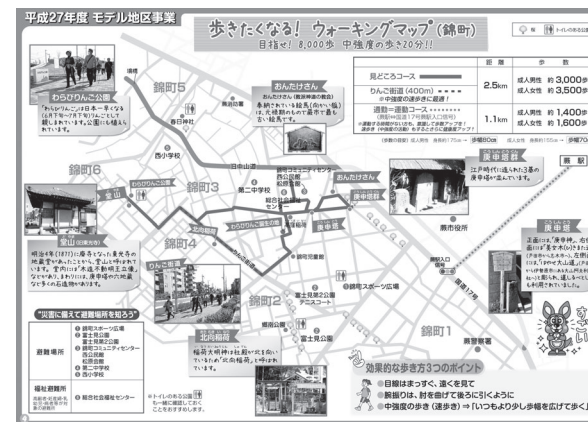
♪Wチャンス♪
Wチャンスとして蕨市からも抽選によるプレゼントがあります。

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」を作成しています。

平成27年度からわらび健康アップ計画情報紙に「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

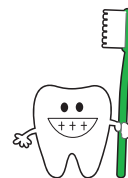
実施期間中、節目年齢の方は無料で受けられます。

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、R5.3.31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！！



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。

H14.4.2～H15.4.1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。

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。



～ みんなで健康づくりに取り組もう ～

予告!

●第22回 わらび健康まつり

●第24回 歯ッピーわらび

開催予定

日程 令和4年11月6日(日)

場所 蕨市民体育館（北町）



令和元年度の風景