

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♡

2018年度より『第二次わらび健康アップ計画』を5か年計画でスタートいたしましたが、国の策定している『健康日本21(第二次)』の期間(2013年度から2022年度まで)が1年延期されたことを受け、本市も国に合わせる形で1年延期することとなりました。

計画最終年度となる2023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に関するアンケートなどを通じてご意見を伺いながら、「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生かした協働による健康まちづくりがさら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30年度～令和5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> | | |

令和4年度の健康づくりの取り組み

健康講座編

◆骨粗しょう症予防講座◆

8月31日

骨粗しょう症予防のための講座を開催しました。雪印メグミルク株式会社の森永加奈子氏より食生活や生活習慣についての講話がありました。



◆ゲートキーパー養成講座◆

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。



普及啓発活動編

◇食育月間 6月◇

保健センター内に「食事バランスガイド」や食育に関する本を展示し、乳幼児健診時または母子手帳交付時の待ち時間等を利用して、妊娠中から子育て世代を中心に食事バランスガイドを知るきっかけづくりを行いました。



◆アルコール関連問題講演会◆

12月22日



「お酒とこころの健康」の講演会を実施しました。水澤都加佐カウンセリングオフィス水澤都加佐氏にご講演いただきました。



◆特定保健指導◆

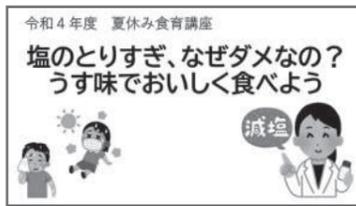
蕨市特定健康診査の結果が判定基準に該当した方に対し、3か月間運動指導や栄養指導の特定保健指導を個別で実施しました。

◆小学生食育講座◆

8月12日~18日

「ハローわらび」放送

小学4~6年生を対象に、「塩について学び、料理に生かそう」をテーマに塩の役割や適量などの講話と、塩分に気をつけた給食のメニューを実際に作って紹介しました。



◆食事と歯みがきの教室◆

11月30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。

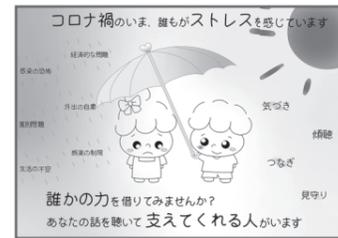
◆11月10~16日のアルコール関連問題啓発週間にチラシやティッシュの配布を実施◆

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、医療機関にチラシ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架とポスター掲示を実施◆

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、医療機関、歯科医療機関、薬局、蕨駅、蕨美容組合所属の美容室にチラシやティッシュの配架と町会看板へのポスター掲示を行いました。



◆赤ちゃんと一緒にファミリー&プレママコンサート◆

12月4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◆

◆抗原検査キット無料配布事業(2回)◆

①令和4年8月5日から9月16日までの間、埼玉県提供の抗原検査キットを活用し、電子申請をした有症状者の代理の方に保健センター脇で配布しました(1,004個)。

②令和4年11月25日から令和5年1月31日までの間、市で購入した抗原検査キットを電子申請をした有症状者に原則郵送で配布しました(2,065個)。

◆新型コロナワクチン接種事業◆

令和3年3月より接種を開始し、接種率は1回目(85.3%)、2回目(84.8%)、3回目(71.8%)、4回目(46.2%)、オミクロン株対応ワクチン(3、4、5回目)(45.8%)となっております。(R5.2.28時点)

◆パルスオキシメーター貸与事業◆

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。令和4年9月26日から全数届出の見直しに伴い、医療機関から発生届が提出された方に対象が限定されました。



◆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、食料品や衛生用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5年1月中の平均歩数8,000歩以上の方
 - ③令和5年2月5日までに歩数データを送信した方
- ①~③の全てに該当する方を対象に抽選を行い、40名様にプレゼントをお渡ししました。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

賞品▶(双子織りストラップ)

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。ぜひご利用ください。

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

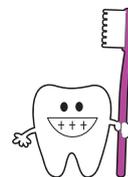
実施期間中、節目年齢の方は無料で受けられます。

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、R6.3.31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。

H15.4.2～H16.4.1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、重度の歯周病は早産や低体重児出産に関係す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23回 わらび健康まつり

●第25回 歯ッピーわらび

開催予定

日程 令和5年11月5日(日)

場所 蕨市民体育館(北町)



令和元年度の風景