

# 2024

わらび健康アップ計画情報紙

# 健康密度も日本一のまちへ

## Smart Wellness City (健康で幸せなまちづくり)の実現に向けて



詳細は蕨市ホームページに掲載中

### 第3次わらび健康アップ計画 (令和6年度～令和11年度)

令和6年度からの新たな6か年計画として、蕨市の健康づくりの指針となる第3次わらび健康アップ計画を策定しました。第3次計画では、スマートウエルネスシティの推進や、ライフコースアプローチを踏まえた健康づくりなど、健康に関する新たな考え方を取り入れ進めていきます。

**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**
- 生活習慣病の予防と包括的な健康づくりの推進
  - 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
  - 誰一人取り残さない包括的な支援の推進

### 重点的な取り組み スマートウエルネスシティの推進 (健康で幸せなまちづくり)

健幸づくりは、「まち」づくりから！ 蕨市におけるスマートウエルネスシティの実現を目指し、「歩いてしまおう、歩き続けてしまおうまちづくり」に取り組んでいきます。

今後の取り組み

- **歩きやすいまちづくり**  
蕨駅西口地区市街地再開発事業や錦町土地区画整理事業などにおける公共交通インフラの整備を進めるとともに、現在検討されている「中山道に『にぎわい交流拠点』を整備」や「駅前通りを『にぎわい交流軸』として整備」などに取り組み、「歩きやすいまち」をつくります。
- **歩きたくなるまちづくり**  
日常の買い物や非日常のイベント、まちを彩る歴史や文化など楽しさやまちへの愛着などが感じられる、出かけたくなるまちの魅力づくりに市民、団体、事業者の皆さんとともに取り組みます。加えて歩くことや健幸づくりを続けられる仕組みの整備等に取り組み、「歩きたくなるまち」をつくります。

### 7つの分野別の取り組み



子ども

高齢者

女性

- ①食生活・食育【食育推進計画】
- ②運動・身体活動
- ③休養・こころの健康【自殺対策計画】
- ④たばこ
- ⑤アルコール
- ⑥歯と口の健康
- ⑦健康管理

ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり



# 健康づくりの取り組み

令和5年度

## ◆骨粗しょう症予防講座◆

9月21日

骨粗しょう症予防のための講座を開催しました。雪印ビーンスターク株式会社 高木文子管理栄養士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◆

9月28日 3月21日

自殺予防への取り組みとして、市職員と市内在住在勤者を対象に菊池臨床心理オフィス 菊池礼子先生をお招きし、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。

## ◆アルコール関連問題講演会◆

11月22日



「お酒とこころの健康」の講演会を実施しました。特定非営利活動法人ASK 今成知美代表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。

## ◆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健康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。

## ◆幼児食育講座(保育園)◆

6月14日

「3つのなかまをそろえてたべよう！」  
けやき保育園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。

## ◆小学生食育講座◆

7月25日

小学4～6年生の希望者を対象に、「外食時にバランスよく食べるには？～作ってみよう！簡単お子さまランチ～」をテーマに講話と調理実習を行いました。

## ◆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の希望者を対象に、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・ティッシュを配布◆

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。



「お酒好き」と「アルコール依存症」の境界線

お酒好き	アルコール依存症	肝機能障害やうつ病
量や回数が増えた	飲み始めると止まらない	家族や友人とのトラブル
お酒に強くなった	手の震えや汗	産後や妊娠のために飲む 1日中飲む
【多量の飲酒が引き起こす心身の不調】		【酒の強さと依存症のリスクは関係ない?!】
■ 肝機能障害	■ 認知機能障害	■ アルコールが身体に与える影響はみんな同じ。
■ 生活習慣病	■ 消化器系の不調	■ お酒に強い人も多量の飲酒を続けるとアルコール依存症や肝機能障害のリスクがあります。
■ メンタルヘルスの不調	■ がん	

アルコール依存症は病気で、意志が弱いことが原因ではありません。先になる症状が現れたら、はやめに専門の窓口にご相談ください。

## ◆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・ティッシュの配布、ポスター掲示◆



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を行いました。

また、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3日

妊娠期から子育て期のご家族みなさんが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。

## ◆受動喫煙防止啓発ポスターを町会掲示板に掲示◆

1月中旬

健康増進法の一部改正により、2020年4月から多数の人が利用する施設（会社、学校、病院、飲食店等）については、原則、屋内禁煙とすることが義務づけられましたが、多数の人が利用する施設の他にも人通りの多い場所や自宅などでも受動喫煙の被害にあう状況があるため、望まない受動喫煙をなくすポスターを掲示しました。



## ◆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)◆

6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6月中の平均歩数8,000歩以上の方
  - ③令和5年7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。今後も運動習慣について周知していきます。



## 新型コロナウイルス関連事業

### ◆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（82.8%）、2回目（82.3%）、3回目（66.9%）、4回目（43.5%）、また令和5年9月から開始したXBB.1.5対応ワクチンの接種率は21.1%となっております。（R6.2.29時点）

# 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、R7.3.31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。

H16.4.2～H17.4.1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。

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。



予告!

- 第24回 わらび健康まつり
- 第26回 歯ッピーわらび

開催予定

日程 令和6年10月27日(日) 場所 蕨市民体育館(北町)



令和5年度の風景