

健康密度も

2015

日本一のまちへ

わらび健康 アップ計画

計画の概要

p2

平成26年度 健康づくりの 取り組み

さまざまな取り組みが
行われています!!

p3

平成26年度 モデル地区事業

「歩きたくなる!
ウォーキングマップ(北町)」を
作りました。

p4~5

~お口は健康の入り口!~

歯科口腔条例 が施行されます

p6~7

必見!!

平成27年度 インフォメーション

p8

健康密度も日本一のまちわらびを目指して

市民の皆さんの健康度をアップして、健康密度も日本一のまちにしようと、平成25年度にスタートした「わらび健康アップ計画」は、3年目を迎えました。昨年度は、わらび健康アップサポーターの養成をはじめ、健康づくりモデル地区の北町で健康密度アップママ講座を開催、また気軽に健康づくりに取り組めるように「歩きたくなるウォーキングマップ(北町)」を作成するなど、市民の皆さんと一緒に施策を推進することができました。

今年度は、計画の重点分野に掲げた「歯の健康」の更なる推進を図るため、新たに創設した「20歳(はたち)の歯科疾患予防推進事業」で若い世代に対する歯の健康づくりに取り組むほか、胃がん検診はこれまでの集団検診から個別検診とし、市民の皆さんの利便性を図るとともに、受診率向上を図っていきます。

今後とも健康アップの取り組みを進めていきますので、市民の皆さんのご協力をよろしくお願いいたします。

わらび健康アップ計画 (平成25年度～29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

- 生活習慣病の予防のための健康づくり
- ライフステージに応じた身体とこころの健康づくり
- 市全体で取り組む健康づくり

重点目標

1. 子どもの時期からの家族での望ましい生活習慣の定着
2. 食育の推進
3. 健診・検診の推進
4. 地域・学校・関係機関との連携の強化

計画の推進

- ◆地域・団体等との連携
- ◆蕨市健康づくり推進会議・蕨市健康づくり推進庁内検討会議の設置
- ◆健康づくり推進モデル地区の指定

7つの分野にわたって市民の健康づくりをサポート

2 運動・身体活動

重点的な取り組み 日常生活の中で活動量を増やす取組を支援します

3 休養・こころの健康

重点的な取り組み ストレスをためない生活を目指します

5 アルコール

重点的な取り組み 未成年者の飲酒防止の環境づくりを進めます

6 歯の健康

重点的な取り組み 8020歯の健康づくり運動を推進します

1 食生活・食育 (食育推進計画)

重点的な取り組み 子どもも大人もバランスのよい食事ができるよう普及啓発をはかります

4 たばこ

重点的な取り組み 禁煙を推進する環境整備を進めます

7 健康管理

重点的な取り組み がん検診・特定健診の受診率向上に取り組めます

平成26年度

健康づくりの取り組み

食育講座

7/29
小学生向け

「夏休みも赤・黄・緑をそろえよう！」

小学4・5・6年生の親子を対象に、成長期の栄養を学ぶ講座を開催しました。

蕨市立学校給食センターの管理栄養士を講師に迎え、種類の食事でバランスよく食べるためのお話と調理実習を行いました。また、食生活改善推進員の市民の方にも、ボランティアとして協力して頂きました。



感想
●友達とできて楽しかった。
●いろいろなご飯を自分で作って、自分で食べたら、すごく美味しかったです。

- メニュー
・サラダspade冷製パスタ ・きりぼしだいこんのサラダ
・とり肉のハニーマスタードソース ・かんたん!コンソメスープ

12/4
幼児向け

下蕨公民館の子育て学級の2～3歳児の保護者を対象に、お子様ランチづくりを行い、食事のバランスや楽しく食事をする事の大切さを学びました。



感想
●簡単でおいしい食事、早退家に帰って作ってみようと思います。
●食育の必要性が分かり、好き嫌いの多い子どもにも積極的に取り入れていきたいです。

- メニュー
・鶏肉ときのこのみそそば丼
・豆乳ポタージュスープ
・ブロッコリーとひじきのなめたけ和え
・スイートポテトアップル

健康密度アップママ講座

4回コースを実施

心のエクササイズを通して、自尊心(自分を大切にできる気持ち)自己効力感(やりとげるための自信)のアップを図りました。

「20年後の夢」に向かって、グループの取組の優先課題を決定しました。

- ★家族(夫・子ども)とのコミュニケーション
- ★食事
- ★運動
- ★自分みがき

フォロー講座(20年後の夢実現のため!)

- ・叱らない子育て(入門編)
- ・アウトメディア啓発講座
- ・食事講座(話し合い・調理実習)
- ・運動講座→「見どころ」コースをウォーキング

20年後の夢



まとめ

- 「夢」の実現には、「健康の大切さ」を再認識できました。
- 継続していくためには、「仲間」の存在が大きいことに気づきました。

第14回 わらび健康まつり

第16回 歯ッピーわらび

平成26年11月2日(日)市民体育館にて、わらび健康まつりと歯ッピーわらび(8020歯の健康づくり運動)を同時開催で実施しました。

今年のテーマは『始めるよ 自分でつくる 健康習慣』でした。

特別講演会

「自分にチャレンジ! 健康習慣を一緒に考えよう」 宮澤ミシェル氏



歯ッピーわらびポスター 2014

こころの健康 アルコール

◆お酒とこころの健康 講演会◆

平成26年6月1日「アルコール健康障害対策基本法」が施行、11/10～11/16の「アルコール関連問題啓発週間」に合わせ講演会を開催しました。日頃アルコールをはじめ薬物依存症などの診療に携わる、埼玉県立精神医療センターの成瀬暢也氏を講師にお招きし、アルコールとうつ、自殺との関係など興味深いお話がありました。

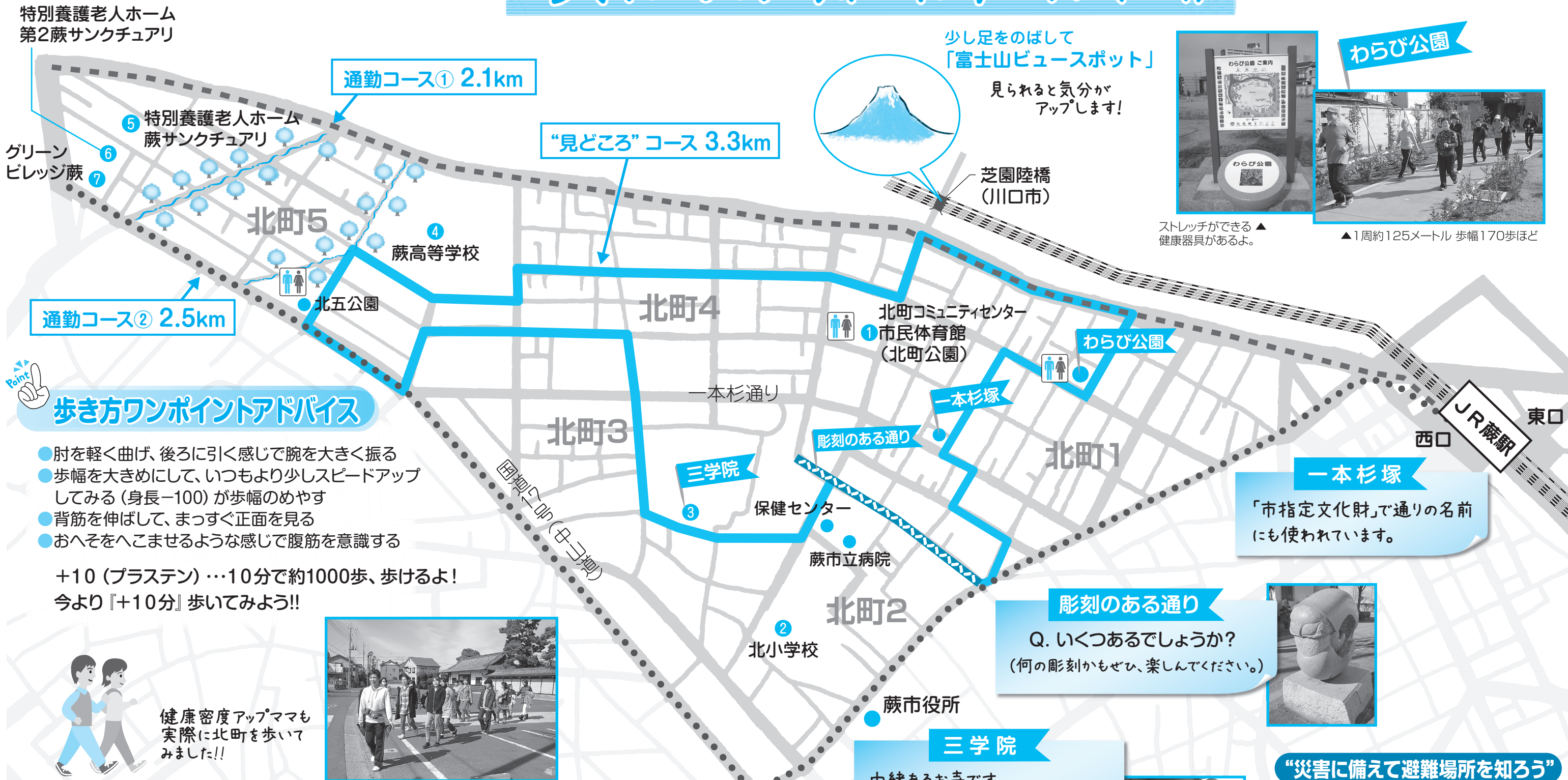
◆こころの健康と自殺対策への取り組み◆

*赤ちゃんを出産した母親への支援として産後うつ対策に取り組めました。

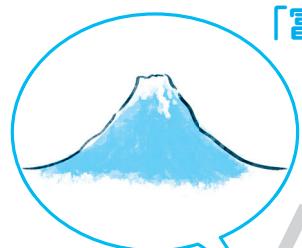
*うつ病への支援を考える講座を3月2日・3月12日に開催しました。また、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る支援者(ゲートキーパー)の養成に取り組めました。

歩きたくなる! ウォーキングマップ(北町)

桜 トイレのある公園



少し足をのばして
「富士山ビュースポット」
見られると気分が
アップします!



ストレッチができる ▲
健康器具があるよ。
▲1周約125メートル 歩幅170歩ほど

歩き方ワンポイントアドバイス

- 肘を軽く曲げ、後ろに引く感じで腕を大きく振る
- 歩幅を大きめに、いつもより少しスピードアップしてみる(身長-100)が歩幅のめやす
- 背筋を伸ばして、まっすぐ正面を見る
- おへそをへこませるような感じで腹筋を意識する

+10 (プラステン) …10分で約1000歩、歩けるよ!
今より「+10分」歩いてみよう!!



健康密度アップママも
実際に北町を歩いて
みました!!

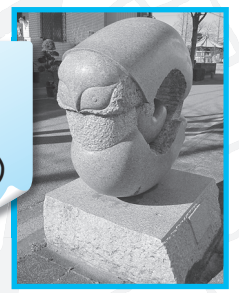


	距離	時間(目安)	消費カロリー (おにぎり1個160kcal)
“見どころ”コース	3.3km	60分	約 1.5個 成人男性 (体重65kg) 約 1.1個 成人女性 (体重50kg)
“通勤=運動”コース	通勤コース①	2.1km	40分 約 1 個 成人男性 (体重65kg) 約 0.7個 成人女性 (体重50kg)
	通勤コース②	2.5km	46分 約 1.2個 成人男性 (体重65kg) 約 0.9個 成人女性 (体重50kg)

※体重5kgの増減で 0.1個分消費カロリー(16kcal)が増減します。

一本杉塚
「市指定文化財」で通りの名前にも使われています。

彫刻のある通り
Q. いくつあるでしょうか?
(何の彫刻かもぜひ、楽しんでください。)



三学院
由緒あるお寺です。
「子育て地蔵」や5月頃花の見ごろの「藤」も知られています。
※花の季節のみ限定公開



※トイレのある公園
も一緒に確認しておく
ことをおすすめします。

“災害に備えて避難場所を知ろう”

避難場所 ①~④ ※“見どころ”コースに入っています。	① 市民体育館 ② 北小学校 ③ 三学院 ④ 蕨高等学校
福祉避難所 ⑤~⑦ 高齢者・妊産婦・乳幼児・病者等が対象の避難所	⑤ 特別養護老人ホーム第2蕨サンクチュアリ ⑥ 特別養護老人ホーム蕨サンクチュアリ ⑦ グリーンビレッジ蕨

「蕨市歯科口腔の健康づくり推進条例」制定への期待

蕨市歯科医師会 会長 金子 直司

健康で充実した日々を過ごしたいと誰もが皆望むことでしょう。

健康であることが普通で特に意識せず過ごしてきた時期から、体調の変化を感じるようになるとその有り難みに気づきます。

歯科は食生活や生活習慣に大きなかわりをもち、豊かな表情で積極的な人生を歩んでもらえることを願う医療分野です。口から美味しく食べられることの大切さを一人でも多くの皆様に認識していただき、予防・管理・治療に心掛けていただければと思います。つまり、「日々の食事等での咀嚼の重要性」に加え、「生活習慣の改善」が大切であると考えます。

マスコミ報道で、「長寿の鍵は“口”にあり～口腔ケア最前線～」と題し放送されました。

その内容は、毎日習慣化する「口の中を清潔に保つ」という基本的な口腔ケアが、糖尿病、腎臓病、心筋梗塞、さらには認知症など全身の疾病の改善に深く関係しているとのことでした。また、がんなどの手術の前後に口腔ケアを行うと合併症を減らし入院日数も短縮、医療費抑制の効果が大きいようです。さらに、要介護の高齢者に口腔ケアを継続して行うと“食べる機能”が回復でき、栄養状態も改善されて起き上がるようになった、認知機能が上がったという報告等が注目され、口腔の健康づくりが各地域で始まっているとのことでした。

実際に、8020運動が提唱されて26年あまりが過ぎ、達成率は30%を超えるようになりました。そして近年、口腔保健が全身の健康に及ぼす影響に関する研究結果が次々報告されるようになってきました。

このような背景の中で2011年8月に「歯科口腔保健の推進に関する法律」が制定され、生涯にわたる口腔保健の維持のため、国と地方公共団体の責務や基本的な施策が明示されてから、県や市町村の条例制定の動きが加速しています。地域の特性を生かした効果的な対策が推進される新しい時代が到来しているように思えます。この法律の制定のもと、埼玉県に続き、蕨市においても念願の条例制定、施行となりました。今後の歯科口腔保健対策を進めるうえで大きな意味を持つようになるでしょう。

蕨市では健康寿命の延伸を目的に「わらび健康アップ計画」を策定し、市民の健康の保持増進に努め、明るく活気のある街づくりを目指しております。安心安全な生活環境で暮らす魅力ある街は、市民の健康的な生活そのものなのです。

歯科口腔の健康づくり推進条例が、生活習慣病対策、要介護者・高齢者・障害者等に対する保健医療福祉施策、健康増進、食育推進等の関係施策と連携しながら地域包括ケア体制を構築し推進することに期待します。

このことにより、蕨市が住みやすい街から住みたい街になることを願っております。

8020よい歯のコンクールについて（蕨市歯科医師会主催）

8020よい歯のコンクールは、歯科保健事業推進の一環として毎年7月に開催されます。

蕨市歯科医師会主催の為、場所は蕨市と戸田市と交互の保健センターとなります。ここ数年は20数名の方が参加し、表彰状授与と記念品贈呈、講話等が行われます。

当日は皆様元気に出席され、歯と体の健康は密接に関係していることを痛感いたします。昨年は舌圧測定器で舌の筋力を測りました。舌圧は唾液と混ぜる、食塊を作る、食道へ送り込む等の機能と関係しており、美味しく食べられる重要な要素になります。

例年、皆様の幼少時から現在までの人生を振り返りながら、思い出とともに健康観について語り合う楽しいひと時にもなっております。

第23回の今年は蕨が会場です。80歳（4月1日現在）以上でご自身の歯が20本以上あり、過去に表彰歴がなければ参加可能です。

詳しくは、かかりつけ歯科医院にお問合せください。多くの皆様の参加をお待ちしております。



「蕨市歯科口腔の健康づくり推進条例」の主な内容

第1条 (目的)

この条例は、市、市民、各関係者が基本理念をふまえ、市民の生涯にわたる歯と口腔の健康づくりに関する施策を進め、市民の健康増進に寄与することを目的としています。

第2条；基本理念と、この条例の特徴

歯と口腔の健康づくりの推進のための基本理念を掲げた規定です。

この条文の中に『妊娠期及び乳幼児期から高齢期までの・・・』とありますが、口腔ケアは子どもが母体にいるときから子どもの歯及び健康に関連があるため、この条例では妊婦の歯の健康に関する取り組みを進めるため、「マイナス1歳」からのスタートという意味を含めてこのような表現にしています。

歯科医療等関係者の取り組み

◎第4条

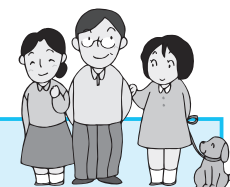
条例の基本理念を尊重し、市民の歯と口腔の健康づくりの推進及び他の者が行う歯と口腔の健康づくりに関する活動との連携及び協力を図るよう、施策への協力を求めています。



市民の取り組み

◎第6条

市民の皆様が歯及び口腔の健康づくりについて関心を持ち理解を深めることは大切であり、歯科に関する講演会やイベントなどの歯科口腔保健の推進に関する取組にも積極的に参加するよう、施策への協力を求めています。



市の取り組み

基本理念にのっとり、歯科口腔の健康づくりの推進に関する総合的な施策を進めます。

◎施策の主な内容（第7条）

- ・乳幼児期における歯科疾患の予防及び食育を推進する施策
- ・虫歯の予防のためのフッ化物の応用を含めた科学的根拠に基づく総合的な施策
- ・成人期における歯科疾患の予防を推進する施策
- ・妊娠期における歯科疾患の予防を推進する施策
- ・歯科口腔の健康づくりに関する情報の収集及び普及啓発の推進に必要な施策



事業者の取り組み

◎第5条

職場での健康診断や保健指導の実施など、従業員の健康の保持及び増進に関して重要な立場にあることから、歯科検診等を受ける機会の確保など、口腔の健康づくりの取組の支援及び施策への協力を求めています。



必見!!

平成27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～

平成27年度から こう変わります!!

胃がん検診が医療機関で受けられるようになります。また国の指針に合わせ対象年齢が引き上げられ、40歳以上の方が対象になります。

子宮がん検診が直接医療機関で受けられるようになります。(保健センターへの事前申し込みは不要)

20歳(はたち)の歯科疾患予防推進事業が始まります。(12～2月に実施)



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) 女性は20歳以上の方、男性は40歳以上の方です。

集団検診は申し込みが必要ですが、医療機関で行うがん検診は統合受診券を提示し直接医療機関で受けることができます。

詳しくは4月にお届けしている「蕨市検診(健診)のお知らせ」と、6月中旬頃にがん検診対象者あてにお送りする「受診案内通知・統合受診券」をご覧ください。

統合受診券が送付されない年齢の方で、該当の検診を受ける場合には、申し込みが必要です。

- 30歳代の健康診査(30歳代の市民)
- 骨粗しょう症検診(18歳以上の女性市民)
- 大腸がん検診(30歳代の市民)
- 歯周疾患検診(30歳以上の市民)

～みんなで健康づくりに取り組もう～

予告!

- 第15回 わらび健康まつり
 - 第17回 歯ッピーわらび
- 開催予定**

日程 平成27年11月1日(日)

場所 蕨市民体育館(北町)

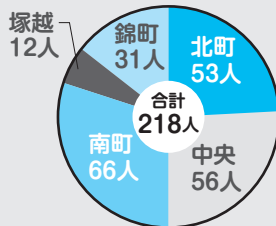
H27も実施

わらび健康アップサポーター

平成26年度から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」の養成を始めました。

今後も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す。

地区別受講者数



“禁煙外来を 紹介しています”

ご利用ください!!

「平成27年度蕨市生涯学習カレンダー」の市内医療機関に
禁煙外来設置医療機関を掲載しています。

