

## 地域での健康づくりのパートナー

各区役所保健センターでは、保健師、管理栄養士、歯科衛生士などのスタッフが、市民の皆様の健康づくりを支援しています。食事や運動、お口の健康などに関するさまざまな教室の開催や、健康に関する相談を受け付けています。皆様のお住まいの各区役所保健センターをぜひご利用ください。

西 区役所保健センター	620-2700	桜 区役所保健センター	856-6200
北 区役所保健センター	669-6100	浦和区役所保健センター	824-3971
大宮区役所保健センター	646-3100	南 区役所保健センター	844-7200
見沼区役所保健センター	681-6100	緑 区役所保健センター	712-1200
中央区役所保健センター	853-5251	岩槻区役所保健センター	798-2211

### 保健センター事業の一例(見沼区役所保健センター:イクメン入門セミナー)

見沼区役所保健センターでは、育児を通して若い世代から生活習慣病予防に関心を持ってもらうため、「イクメン入門セミナー」を開催しました。内容は、「イクメンへの第一歩!」として、赤ちゃんの一日の生活の中でパパができる育児(抱っこ、オムツ替え、調乳)やパパと赤ちゃんのお口のケア、離乳食のすすめ方についてのお話と実習、そして育児をするためには保護者自身が健康であることが大切であることから、生活習慣病のお話と自分自身の生活習慣の振り返りを行いました。



■サポーターの皆様には、『サポーター証』と『ステッカー』を配付させていただいております。ぜひ、ステッカーを人目につくところに掲示していただき、「こんな取り組みをしています」と、PRをお願いします。破損した場合には、再発行いたしますので、事務局までご連絡ください。

■皆様の知人などで、健康づくりの活動をしているグループの方がいらっしゃいましたら、ぜひ、サポーター制度の紹介をお願いします。サポーターの加入方法については、事務局までお問い合わせください。

■サポーター通信について、ご意見・ご感想をお寄せください。また、サポーターの皆様の具体的な活動事例もご紹介ください。(様式6の裏面) サポーターの皆様の取り組みが、市民一人ひとりの健康づくりを推進させる力となります。



さいたま市ヘルスプラン21  
サポーター通信 第4号

平成23年3月発行  
さいたま市健康づくり推進協議会

〈事務局〉さいたま市保健福祉局保健部健康増進課  
〒330-9588 さいたま市浦和区常盤6-4-4  
TEL.048-829-1294 FAX.048-829-1967  
E-mail: kenko-zoshin@city.saitama.lg.jp

この「サポーター通信」は2,500部作成し、1部当たりの印刷経費は84円です。

さいたま市ヘルスプラン21

# サポーター通信 第4号

さいたま市健康づくり推進協議会(平成23年3月発行)

## 「健康倍増ガイドブック」ができました。

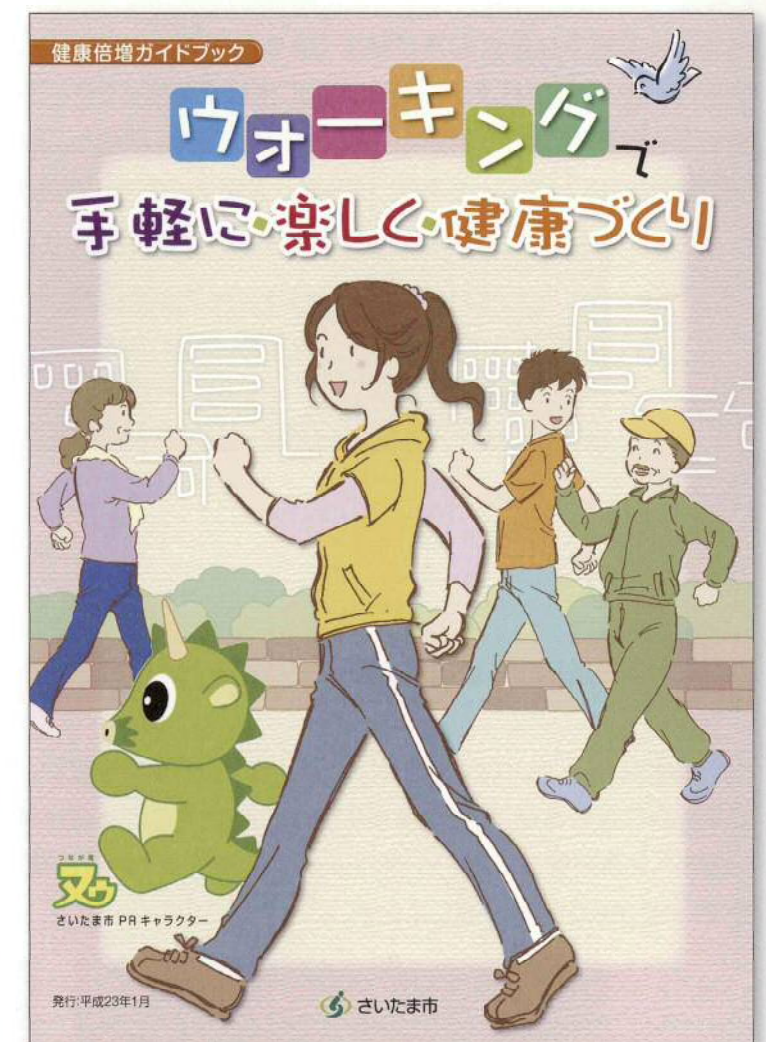
平成21年11月に策定された「しあわせ倍増プラン2009」では、さいたま市の健康づくりの行動計画「ヘルスプラン21」を強化・推進するために、健康づくりを継続しておこなうグループの育成やウォーキングによる健康づくり、食と運動に関する「健康倍増ガイドブック」の作成を取組みとして掲げています。

健康倍増ガイドブックでは、ウォーキングをテーマとして、市民の皆様が、手軽に・楽しく健康づくりに取組んでいただけるような内容を掲載しています。

ヘルスプラン21サポーターの皆様方の活動にも、ぜひご活用いただき、健康づくりの輪を広げる活動を共に推進していきましょう。

### ■内容

- ・ウォーキングの効果が分かる
- ・ウォーキングの前後の軽運動が分かる
- ・駅から歩けるコースがわかる
- ・運動が継続できるコツが分かる
- ・毎日の食生活のコツが分かる



### 健康倍増ガイドブックの配布先

各区役所1階情報公開コーナー 各区保健センター 公民館 図書館など  
さいたま市のホームページからもご覧いただけます。

\*部数に限りはありますが、ヘルスプラン21サポーターの皆様方の団体等でご使用になりたい場合(ウォーキングイベントや各種の教室など)はご相談ください。

# サポーターの活動紹介

## ヘルスプラン21の7つの基本目標

1、栄養・食生活 2、身体活動・運動 3、休養・こころの健康づくり 4、たばこ 5、アルコール 6、歯の健康 7、健康管理について、取組んでいただいたサポーターの皆様の活動を紹介します。

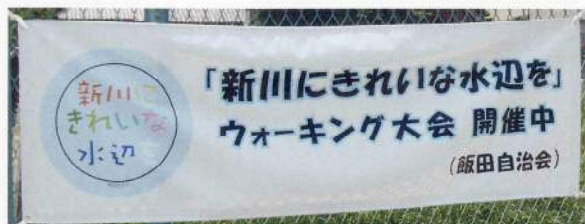
### 身体活動・運動に関する取組み

#### 飯田自治会

「新川にきれいな水辺を」ウォーキング大会を開催しました。

このウォーキング大会は、地域のみんなで環境を考え行動する取り組みの一環として実施され、同時に地域住民の交流と親睦、健康増進を図ることを目的に開催されました。

地域に住む様々な世代の方が参加できるよう、コース設定も、800mのらくらくコース、2kmのゆったりコース、8kmのフルコース、自分の好きな距離を体調に合わせて歩くフリーコースと多彩なコースが用意され、小さな子ども連れのご家族からお年寄りまで、3世代が楽しめる内容となりました。当日はスタート・ゴール地点となった足立神社のアジサイ祭りが開催されていたこともあり、126名と大変多くの方の参加がありました。



### 身体活動・運動に関する取組み

#### 3B体操協会 (今年度新たにサポーターになられた団体)

3B体操は、ポール、ベル、ベルダー、という3つの手具を使い、音楽に合わせて体を動かしたり、ダンスをしたり、仲間同士で楽しみながら体験でき、心身をリフレッシュさせられる健康体操です。公民館や集会所、コミュニティセンターなどで、毎週1~2回開催しており、1回のレッスンは約1時間~1時間半です。0歳から100歳までの幅広い年齢層の方々が対象で、さまざまな運動が楽しめます。



市内10区すべての区で、実施しています。

詳しいお問い合わせは・・・田中さん TEL&FAX 048-824-2450

### 健康管理に関する取組み

#### 上木崎六丁目自治会協力会

「女性の命を守る」ということをテーマに、子宮頸がん、乳がんの検診の受診率向上を目指し、年3回程度、全世帯に回覧文書を配布し、各班長を通じ啓発をしています。また、高齢者の健康維持や心の健康支援体制の確立など、関係諸団体と協調・調整を深め連帯を密にしながら、安全・安心の自治会を目指しています。

#### ミニ情報

さいたま市では、市内医療機関にて、40歳以上の女性を対象に乳がん検診を実施しています。費用は視触診のみ：200円、視触診+マンモグラフィ：1,000円です。また、20歳以上(40歳以上は2年に1度)の女性を対象に子宮がん検診を実施しています。費用は頸部：600円、頸部+体部：1000円です。

さらに、特定の年齢の方には無料クーポン券と検診手帳をお送りしますので、この機会にぜひ女性特有のがん検診を受診してください。

平成23年度の実施期間は4月28日(木)~平成24年3月10日(土)までです。詳しいお問い合わせは各区役所保健センターまで

### 栄養・食生活に関する取組み

#### さいたま市地域活動栄養士会(バランス食の会)

さいたま市に在住している管理栄養士、栄養士が集まり、地域に密着した活動をしているボランティアグループです。子どもを対象とした食育講座やエプロンシアター、公民館等での料理教室、男性を対象にした男の手料理教室など、食を通じた健康づくりの活動を地域で広く展開しています。また、ご要望があれば地域に出向き、食生活や栄養についての講話も行っています。

現在上落合公民館で第3水曜日午前に開催している男の手料理教室では、参加者を募集しています。

参加等についてのお問い合わせは・・・鹿島さん TEL&FAX 048-855-3454



### たばこに関する取組み

#### すみれ薬局 (西区)

薬局を利用する際ご記入いただくアンケート等で、喫煙の習慣がある方や、小さな子どもがいらっしゃる方などに、禁煙をお勧めする声かけを行っています。禁煙に関するパンフレットも渡しながらか、禁煙への理解を深めるとともに、禁煙治療を開始された方にも応援の声かけを積極的に行っています。

#### ミニ情報

たばこ産業の「平成21年全国たばこ喫煙者率調査」によると、成人男性の平均喫煙率は38.9%でした。これは、昭和40年以降のピーク時(昭和41年)の83.7%と比較すると、43年間で44.8ポイント減少したことになります。年代別に見ると、急激な喫煙率の減少傾向が見られる60歳以上は27.8%で、ピーク時(昭和41年)より、50ポイント以上減少しました。また、平成21年の喫煙率が一番高い年代は30歳代で、46.9%でした。成人男性の喫煙率は減少し続けていますが、成人女性の平均喫煙率は11.9%でピーク時(昭和41年)より漸減しているものの、ほぼ横ばいといった状況です。いま女性の喫煙は、青少年の喫煙と同様に、世界各地でも大きな問題として取り上げられています。

—厚生労働省の最新たばこ情報より抜粋—



桜区役所保健センターでは、平成22年5月31日の世界禁煙デーにあわせて、市民の皆様へたばこ健康についての理解を深めていただけるよう区役所内に特設コーナーを設けPRしました。

### サポーターの皆様の活動事例をご紹介します

サポーターの皆様の健康づくりの取組みは、皆様がお住まいの地域や区、そしてさいたま市を元気にしていきます。ぜひその活動をお知らせください。サポーター通信やホームページ上で紹介させていただきます。