

健康増進ガイドブック

ウォーキングで手軽に・楽しく・健康づくり

水と緑のコース編ができました。

平成23年1月に発行した健康増進ガイドブックに引き続き、ウォーキングコースを中心に掲載した健康増進ガイドブック『水と緑のコース編』ができました。さいたま市内の豊かな自然や四季を楽しみながら、ウォーキングできるコースを掲載しています。健康増進ガイドブックは各区役所情報公開コーナー、保健センター等で配布しています。これからの季節、健康増進ガイドブックを片手に、ウォーキングで手軽に、楽しく、健康づくりを始めてみませんか？



▲平成23年1月発行の健康増進ガイドブックもあわせてご活用ください。

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。お住まいの区役所保健センターをぜひご利用下さい。

西 区役所保健センター	620-2700
北 区役所保健センター	669-6100
大宮区役所保健センター	646-3100
見沼区役所保健センター	681-6100
中央区役所保健センター	853-5251

桜 区役所保健センター	856-6200
浦和区役所保健センター	824-3971
南 区役所保健センター	844-7200
緑 区役所保健センター	712-1200
岩槻区役所保健センター	790-0222

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への取組みは、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下さい。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。

■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。

■表紙でご紹介しました健康なびへの活動団体登録もぜひお願いします。

■サポーター通信について、ご意見・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

さいたま市ヘルスプラン21 サポーター通信 第5号

平成24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5号

さいたま市健康づくり推進協議会(平成24年3月発行)

《食育と健康づくりの総合サイト》 『食育・健康なび』を開設します。

これまで市では、食育に関する様々な情報を取得できる「食育なび」を開設していましたが、新たに健康づくりの情報拠点としてのポータルサイト「健康なび」を追加し、「食育・健康なび」としてリニューアルいたします。

健康なびでは、健康づくりのために必要な下記の情報等を掲載します。また、ウォーキングイベントや健康づくりに関連した各種教室などの情報も発信できるよう準備をすすめています。

食育なびの情報

- ・食育の基礎知識
- ・食の安全・食中毒
- ・地産地消
- ・レシピ紹介
- ・市の施策・事業
- ・食育ひろば
- ・食の安全注意報
- ・市からのお知らせ
- ・団体の活動紹介 など

健康なびの情報

- ・運動・食生活
- ・休養・こころの健康・たばこ・アルコール
- ・健(検)診
- ・生活習慣病とライフステージ
- ・歯の健康
- ・ウォーキング情報
- ・保健センターの紹介
- ・団体の活動紹介 など

食育・健康なびは3月下旬に開設の予定です。開設については、市報・市ホームページ等でお知らせいたします。

《サポーターの皆様へのお願い》

食育・健康なびの開設にあたり、活動団体の登録(任意)をお願いいたします。活動団体として登録いただきますと、団体の開催するイベント情報や、日々の活動を食育・健康なびより情報発信することができます。活動団体登録については、サイト開設後、随時画面からご登録いただけます。また、サイト開設は市報4月号でご案内します。ぜひ、ご利用いただき、サポーターの皆様方のいきいきとした健康づくりへの取組みをPRしてみませんか。



■食育・健康なびへのアクセスは「さいたま市食育・健康なび」で検索または「さいたま市」ホームページから「広報・広聴・市民参加」へアクセス

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

北浦和総合型地域スポーツ・レクリエーションクラブ 『ふれあいプレイランド』

「いい汗・いい顔・いい仲間」をクラブのモットーに、子どもからシニアまで幅広い世代の方が参加できるように、4つの部門を設け様々な事業を実施しています。

フィットネス部門・・・ヨガ・エクササイズやEnjoyエクササイズ、ステップ台運動教室など

子ども事業部門・・・放課後チャレンジスクール、土曜チャレンジスクール、ふれあいプレイランドなど

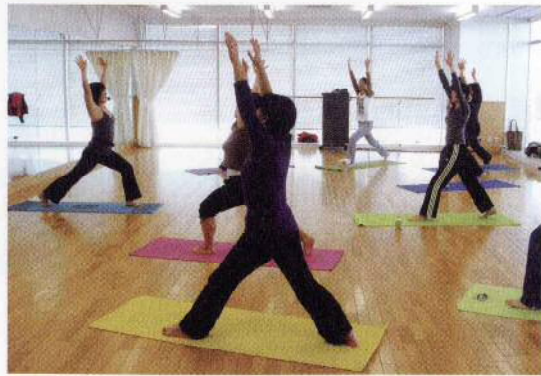
シニア福祉部門・・・ストレッチ、青竹踏み教室、ピンポン広場など

出前教室部門・・・小学校での昔遊びの体験、区内の様々なイベントへの参加など

活動は北浦和小学校を拠点に、北浦和公民館、浦和ふれあい館、浦和コミュニティセンター等で行っています。利用料金は会場・メニューによって異なりますが、1回100円～500円と、手軽にご利用いただける料金になっています。また、予約をしなくても都合のいい時に参加できる仕組みをつくっており、健康増進・仲間づくりが地域に根付くよう取組んでいます。

詳しいお問い合わせは・・・ 代表 秋山さん TEL 090-4593-2682

コンセプトは「週に1回は体を動かすことを、定期的に行う生活スタイルを!!」



ヨガ・エクササイズ
 子育て中の保護者の方に人気の教室です。



代表の秋山さん(写真左)とスタッフの千装さん
 クラブのユニホームは赤いTシャツ

総合型地域スポーツクラブとは?

いつでも、どこでも、だれでも、いつまでも、世代をこえて好きなレベルでいろいろなスポーツを気軽におこなうことができる地域のスポーツクラブです。総合型地域スポーツクラブは、「地域で創り、地域で支えるクラブ」を理想として、それぞれの地域の志のある方が中心となり、地域の中の役割分担により自主的な運営を行っています。地域にあるグラウンド、体育館、公民館、学校体育施設などを利用して活動しており、現在設立準備中の2クラブを含めた12クラブがあります。

総合型地域スポーツクラブについて詳しくは・・・

さいたま市ホームページ

<http://www.city.saitama.jp/www/contents/1260170792518/index.html>

又は、スポーツ振興課 TEL 048-829-1730 FAX 048-829-1969

身体活動・運動に関する取組み、栄養・食生活に関する取組み

南区善前南自治会

善前南自治会では、自治会のチームワーク、会員同士の交流を大切に、毎年歩こう会を開催しています。高齢者の方も参加しやすいように、1時間程度で歩ける距離を設定し、安全に気をつけながら開催しています。ゴールとなる公園でも、輪投げや、ピンゴゲームなどのレクリエーションも取り入れ、より楽しく交流できるようにしています。また、歩こう会がきっかけとなり、さらに活動を広げたいという参加者の意見から、バス旅行も実施しました。若い親子世代向けの事業としては、食育の視点も取り入れた「芋煮会」を行い、子どもたちがお芋を掘る体験から、調理して食べるまでの体験を、地域の方々の協力を得て行いました。

歯の健康、栄養・食生活に関する取組み

ホワイト歯科クリニック(北区宮原)

ホワイト歯科クリニックでは、こどもの虫歯ゼロを目指した歯っぴーデンタル講座の開催や、『食育カフェ ママ・キッズカフェ』を併設し、歯科予防としての、食生活のサポート・食育に力を入れています。ママ・キッズカフェでは『GENKI・元木(ゲンキ)・元気を育てよう』をコンセプトに、「楽しく食べて健康に」をキーワードとし5つの枝を育てるために、「噛むことの大切さ」「食の育み」を地域の方々に伝えています。



▼クリスマスイベントの様子



▼親子でにぎわうカフェ



5つの枝

1. 生活のリズムをつくりましょう
2. おいしいを感じましょう
3. 楽しく食べましょう
4. お手伝いをしましょう
5. 健康に関心を持ちましょう

また、ママ・キッズカフェでは、栄養バランスの取れた一汁三菜のランチの提供や、講座やセミナーなどを通じ様々な情報を発信しています。

詳しいお問い合わせは・・・ ホワイト歯科クリニック TEL 048-664-6642



▲栄養バランスのよいランチ

たばこ、健康管理に関する取組み

岩槻区徳力自治会

徳力自治会では、学校の多い地域であることも考慮し、平成23年度徳力自治会健康づくり推進宣言として、

1. 未成年者の喫煙防止・大人の禁煙推進
2. 特定健診の受診の推進

を自治会の年間の取組みとして掲げ、自治会独自でポスターを作成し、自治会掲示板に1年を通じて掲示しPRしました。

ミニ情報

さいたま市の特定健康診査の受診率は、平成21年度が33.3%、平成22年度は33.0%となっています。健康診査は生活習慣病の予防、日々の健康管理にとっても重要です。また、通院中の方でも健康診査を受診することは可能ですので、年に一度は健康診査を受け、健康づくりや病気の予防に役立てましょう。

