

第二次健康わこう21計画 R6年度の主な取組①（抜粋）

★領域Ⅰ（４）歯・口腔の健康の維持

1)「妊婦や40.50.60.70.80歳の人を対象に歯周疾患検診の実施」

（旧）

フレママにお・し・ら・せ 和光市妊婦歯科検診

**産まれてくる赤ちゃんに
歯っぴープレゼント**

Q. 妊婦はなぜ虫歯になりやすいの？

A. つわりなど体調の変化で丁寧な歯磨きが難しくなったり、酸っぱいものや間食が多くなりがちになります。また、女性ホルモンの増加で歯周病菌が活性化するので、虫歯や歯周病になりやすくなります。

Q. 妊娠中の検診がなぜ大切な？

A. 出産後は赤ちゃんのお世話等で自分のことは後回しになりがちです。ママのお口に虫歯菌が多いと、赤ちゃんに虫歯菌を感染させてしまうこともあるので、安定期になったら（おおむね16～27週くらいを目安）、妊婦歯科検診を利用して産まれてくる赤ちゃんに**丈夫な歯をプレゼント**する準備を始めましょう。

和光市妊婦歯科検診について

実施期間 令和5年5月1日～令和6年2月29日
※実施時期・期間等が変更になる場合は、市ホームページに掲載します。

申込期間 令和5年4月25日～令和6年2月26日

医療機関 朝霞地区歯科医師会加入の委託歯科医院
(申込後一覧表を配布します)

自己負担額 500円 ※受診できるのは年度内1回限りです

申込先 和光市健康保険医療課 ヘルスサポート担当
☆窓口（保健センター内）
☆電話 ☎ 048-424-9128

（新）

**歯周疾患検診を受けて
産まれてくる赤ちゃんを守ろう**

●妊娠中は歯周疾患になりやすい！●

つわりにより歯磨きが不十分
食事や間食の回数増加
女性ホルモンの影響
唾液が酸性になりやすい

妊娠性歯肉炎
歯周病
虫歯

重度になると…

早産・低体重児出産
リスクが高まる

※タバコやアルコール、高齢出産などよりもはるかに高い！

厚生労働省「妊産婦に対する保健・医療体制の在り方に関する検討会」より

この機会に
●歯周疾患検診を受けましょう！●

安定期（おおむね16～27週位）になったら受診しましょう！

検診期間 令和7年2月28日まで
申込期間 令和7年2月26日まで

費用 妊娠中の方は500円
(和光市の補助により)

受診方法

①健康増進センターへ申込み（下記参照） ②受診券と医療機関一覧を郵送または窓口でお渡し ③医療機関を予約の上、受診（支払い）

申込先 和光市健康増進センター
☎ 048-424-9128 ☎ 和光市広沢1-5-51
✉ d0401@city.wako.lg.jp

胎児への影響を含んだメッ
セージ性の高い内容へ

（成人式チラシ）

新成人の方への事前告知 和光市歯周疾患検診

次年度が対象見込です

歯の検診が500円で受診できます

（検診チラシ）

素敵な笑顔には、お口の健康が欠かせません。
市の歯科健診では期間中に1回、無料で歯と歯茎のきれいな歯とお口のために、新成人の20歳の誕生日を受けて虫歯や歯周病のチェックを行いましょう。合わせて、食後の歯みがきや、歯を守る食生活（甘いこ食べない等）を続けましょう。

和光市歯周疾患検診について

対象年齢 令和7年4月1日時点の年齢が20歳～29歳の方
平成16年4月2日～平成17年4月1日生まれの方

実施期間 令和7年5月1日～令和8年2月28日
※実施時期・期間等が変更になる場合は、市ホームページに掲載します。

申込期間 令和7年4月下旬～令和8年2月26日まで

医療機関 朝霞地区歯科医師会加入の委託歯科医院
(申込後一覧表を配布します)

自己負担額 500円 ※受診できるのは年度内1回限りです

申込先 和光市健康支援課 健康づくり推進係
☆詳細は広報わこう令和7年2月号に掲載予定です。

**10年にたった1度の
歯周疾患検診のご案内**

受けなきゃもったいない！

誰がうけられるの？

令和6年4月1日時点の年齢が

☆20歳 (H15.4.2～H16.4.1) ☆30歳 (H5.4.2～H6.4.1)
☆40歳 (S58.4.2～S59.4.1) ☆50歳 (S48.4.2～S49.4.1)
☆60歳 (S38.4.2～S39.4.1) ☆70歳 (S28.4.2～S29.4.1)
+ 妊娠中の方

検診期間は？ 令和6年5月1日～令和7年2月28日
申込期間 令和7年2月26日まで

費用は？ 和光市の補助により 500円

受診方法は？

①健康増進センターへ申込み（下記参照） ②受診券と医療機関一覧を郵送または窓口でお渡し ③医療機関を予約の上、受診（支払い）

お申込み・お問い合わせは
和光市健康増進センター
☎ 和光市広沢1-5-51
☎ 048-424-9128
✉ d0401@city.wako.lg.jp

第二次健康わこう21計画 R6年度の主な取組②（抜粋）

★領域Ⅰ（４）歯・口腔の健康の維持

5)「8020よい歯のコンクールの実施」
(埼玉県知事賞/埼玉県歯科医師会長賞)



(市表彰式) 市長賞/議長賞/朝霞地区歯科医師会長賞/
朝霞地区歯科医師会特別賞



第二次健康わこう21計画

★領域Ⅰ（６）習慣的喫煙の削減

- 1)「情報提供・意識啓発」
- 2)「未成年者対策」



スポーツまつりで
掲示・配布



R6年度の主な取組③（抜粋）

（７）習慣的多量飲酒の削減

成人式で配布
~20歳の皆さんへ~
市HP
今の“楽しい日々”と将来の“健康”のために、
タバコのない生活を。

5つの「もったいない」-生活編

①時間を奪われる

- 1本5分の喫煙でも15本で1日1時間以上の時間を奪われている
- 禁煙すると、吸っていた本数が多い人ほど時間にゆとりができる

②老けてみえる

- 皮膚が黒ずんだり、皮下のコラーゲンが壊れてしわが増える
- 乾燥肌にもなりやすい

③たばこ代がかかる

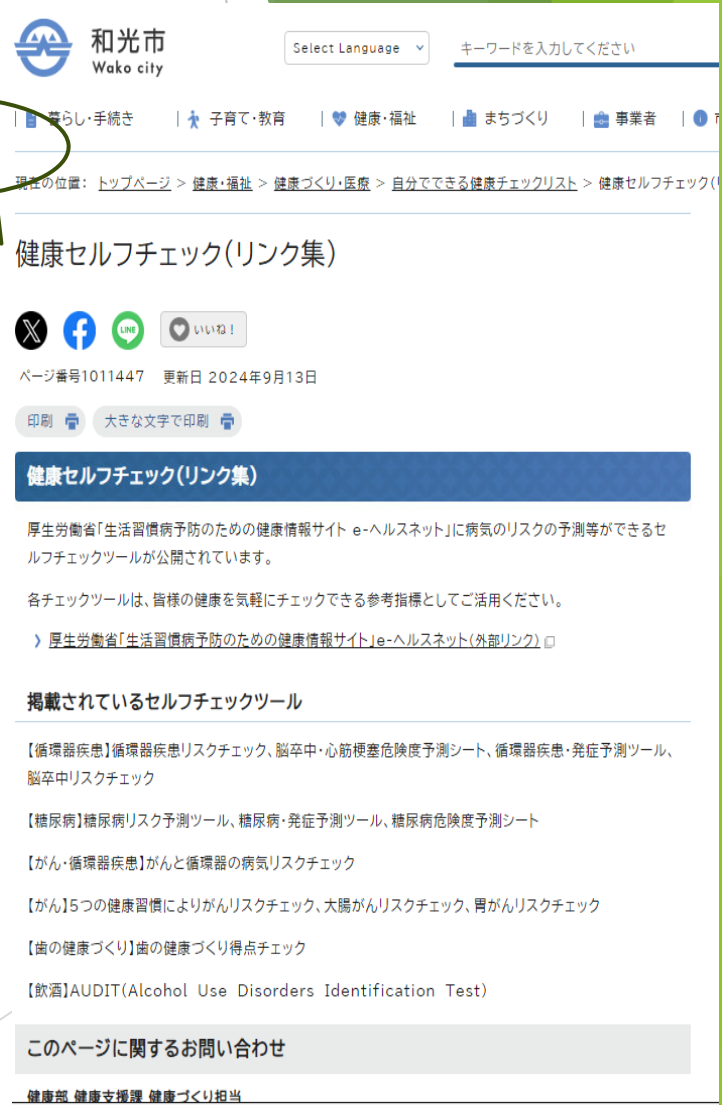
- たとえば1箱(20本入り)410円のたばこを、1日に1箱吸っている場合、たばこ代は1ヵ月で約12,000円、1年で約15万円かかる

④病気になって医療費がかかる

- たばこは万病の元
- 糖尿病やメタボにもなりやすい
- インフルエンザにかかりやすく重症化しやすい(免疫力の低下)

⑤家族も道連れにする

- 受動喫煙により家族も病気になりやすい
- 換気扇の下など家の中で吸う場所を配慮しても受動喫煙は完全には防ぐことができない
- 親が喫煙すると子どもは、親が喫煙しない子どもに比べて将来2-3倍喫煙しやすくなる



第二次健康わこう21計画 R6年度の主な取組④（抜粋）

★領域2（1）がん検診受診率向上のための周知・啓発

NHKコラボ 希望の虹プロジェクト「あしたが変わるトリセツショー」

和光市も
参加しています！

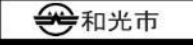


NHK あしたが変わるトリセツショー
「がんのトリセツ」

NHK総合 2024年10月17日(木) 19:30～

がんで苦しめないための秘策「がん検診」
ぜひ受けてください。

全国の自治体と、がん検診受診率向上(希望の虹プロジェクト)
静岡社会健康医学大学院大学 満田友里准教授が制作に協力しています。



■がんのトリセツSP_乳がん圧着はがき_W297×H152mm(仕上がりW104×H152mm)_外面_240805

表1_96.5mm

152mm

円形
料金後納
郵便
転送不要

P5_104mm

P6_96.5mm

40歳を過ぎたら
乳がん検診



和光市 健康部 健康支援課

テレビ番組のご案内
がん検診受診率向上(希望の虹プロジェクト)
静岡社会健康医学大学院大学 満田友里准教授が制作に協力！

NHK あしたが変わるトリセツショー
「がんのトリセツSP」(国)
2024年10月17日(木) 19:30～放送予定

OPEN

和光市も参加しています

マンモグラフィはこんな検査です。

マンモグラフィは、
いわゆるおっぱいの
レントゲン

プラスチックの板と撮影台に
乳房を挟んで上からレントゲン
を撮ります。

1cm以下のがんも見つけられる
優れた画像検査法

マンモグラフィは、乳がん検診方法として効果があることが
確認されている検査法で、早期の乳がんの検出に有用です。

検診で「異常あり」となった場合は
その後必ず精密検査を受けてください。*

精密検査はマンモグラフィの追加撮影、超音波検査、
組織診、組織診などで、これらを組み合わせて行います。

※1 検診では、がんでないのに「要精密検査」と判定される場合や、がんがあるのに見
つけられない場合もあります。

このほか、がん検診受診率向上(希望の虹プロジェクト)が作成しました。

乳がん検診の流れ

Step 1. ①実施医療機関に直接予約(個別検診)または
②健康支援課に空き枠予約(集団検診)

①の場合
右記QRから受診を希望する医療機関を選び直接予約

②の場合
(1) 11月の検診を希望する方(下記空き枠を確認)
→048-424-9128へ予約
(2) 2月の検診を希望する方(下記いずれかの方法で予約)
→12月10日～12日に03-4330-3113へ電話
→12月10日～12日に右記QRからWEB予約



※医療機関一覧
※WEB予約

Step 2. ③受診

個別検診は医療機関、集団検診は健康増進センター
で受診。無料クーポン券を提示。

問診 自覚症状等についてお聞きします

マンモグラフィ 乳房のレントゲンを撮ります

11月集団検診空き枠状況(8時～12時)*2		
10月31日(木)	健康増進センターで実施	空きあり
11月1日(金)	健康増進センターで実施	空きあり
11月2日(土)	健康増進センターで実施	空きあり
11月5日(火)	健康増進センターで実施	空きあり
11月6日(水)	健康増進センターで実施	空きあり
11月7日(木)	健康増進センターで実施	空きあり
11月8日(金)	健康増進センターで実施	空きあり

*2 空き状況は9月末時点のものです。はがきのお手元に届くまでに空き枠が埋まって
しまう可能性がありますのでご了承ください。

4

第二次健康わこう21計画 R6年度の主な取組④-2 (抜粋)

★領域2 (1) がん検診受診率向上のための周知・啓発

「民間施設（総合児童センター/おふろの王様）とのコラボ ピンクリボン月間」



wako_hirosawa ・ フォロー

...



wako_hirosawa ・ フォロー

...



wako_hirosawa ・ フォロー

...



第二次健康わこう21計画 R6年度の主な取組⑤-1（抜粋）

★領域6（1）ヘルスサポーターの活動支援 ヘルスサポーター養成講座



無料！ヘルスサポーター養成講座 受付中

「健康づくりでわたしも地域も元気に！」自分や家族の健康づくりのほか、地域でも活動をする健康づくりのための市民ボランティア養成講座です。

基礎講座(全2回) 2回の講座受講でヘルスサポーターとして認定されます。

10/3 (木) 9:15～12:40 健康増進センター
和光市の健康づくり施策について
新しい健康づくり・地域のつながりの重要性
健康寿命を延ばす秘訣
介護予防教室
講師：東京都健康長寿医療センター研究所、佐藤 真

10/22 (火) 9:15～12:50
健康長寿と栄養・食生活
お口の健康について
生活習慣病について
講師：東京都健康長寿医療センター研究所

発展講座(全1回) 基礎講座を受講していない方も受講できます。

11/16 (土) 9:30～12:10 市役所6階603会議室
ゲートキーパー養成講座
第30回サポーター養成講座
講師：東京都健康長寿医療センター研究所、佐藤 真

人々や地域とのつながりを大切に
ケアしあう仲間をつくる講座
健康・食事・介護等について各分野の
専門家の講話
「わかりやすい」と毎回好評です
詳細は和光市のホームページ
「ヘルスサポーター養成講座」まで
ご確認ください。

※ゲートキーパーとは、頼んでる人に気づき、声をかけ、動きを
導き、必要な支援につなぐ、真守る人のことです。

①氏名 ②生年月日 ③住所
④日中連絡可能な電話番号
お知らせください

締切 **9/13(金)**

定員 30名(申込み多数の場合抽選)
申込 健康増進センターまで、電話又はFAX、メールで
問合せ 電話 048-465-0311 FAX 048-465-0557
メール d0401@city.wako.lg.jp

ヘルスサポーターはこんな活動をしています

ラジオ体操会
日時 第2・4日曜 13:30～
場所 中央公民館

あずま屋ラジオ体操会
日時 毎週月～土曜日 6:30～
場所 あずま屋(白子2丁目)

散歩マップ作成
和光市内の散歩コースを考案

シニアウォーキング
日時 第1・3水曜・金曜 10:00～
集合 桜林公園内体育館前

いろいろな勉強会
コミュニケーションのこと、地域包括ケアのこと、栄養のことなど

サポート活動
市の健康イベントや食育推進活動などのサポート。

第二次健康わこう21計画 R6年度の主な取組⑤-2（抜粋）

★領域6（1）ヘルスサポーターの活動支援

「わこう食育おうえん隊講座」

参加者募集 各町定員 18名

応募期間 7/1～7/12

わこう食育 oughん隊講座

第1回 7月27日（土）和食文化について学ぼう（おだしのとり方）
講師 かつふよし 池田 健 先生

第2回 7月30日（火）和光市の農業について学ぼう
講師 埼玉研習会 様

第3回 8月6日（火）和光市の食文化について学ぼう
講師 食文化研究会 加藤 先生

時間 10:30～13:00
場所 和光市健康増進センター
対象 和光市在住の小学5年生～中学生
参加費 500円（食料費込）
持ち物 三角巾・エプロン・マスク・飲み物

お申し込み・お問い合わせは
和光市健康増進センター
LINE 市公式LINEからも応募できます
①お申し込み用紙をダウンロード
②お申し込み用紙に必要事項を記入
③お申し込み用紙を郵送または持参
④お申し込み用紙に必要事項を記入
⑤お申し込み用紙に必要事項を記入

和光市健康増進センター
〒346-0292 和光市健康増進センター
TEL 048-465-0311
FAX 048-465-0312
E-MAIL kcity@city.wako.lg.jp



「わびあクリスマスイベント」

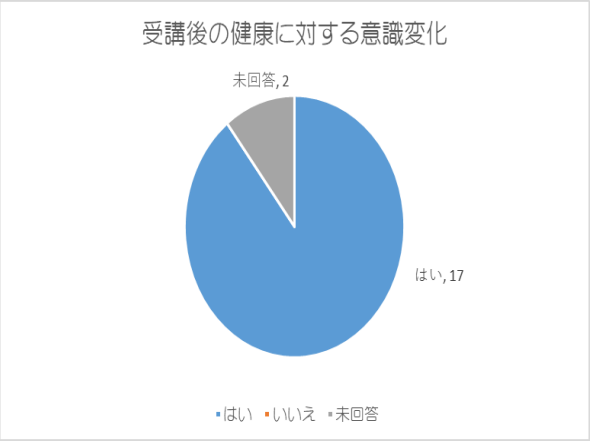
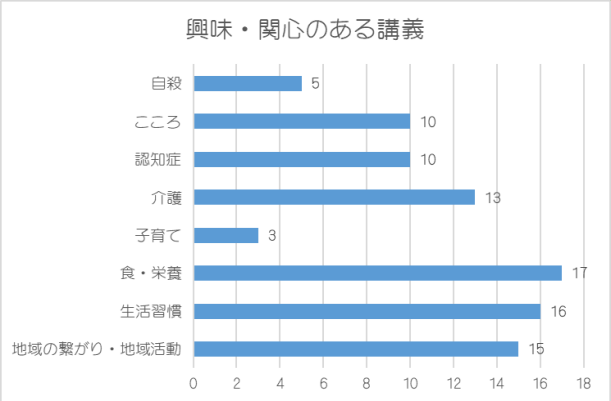
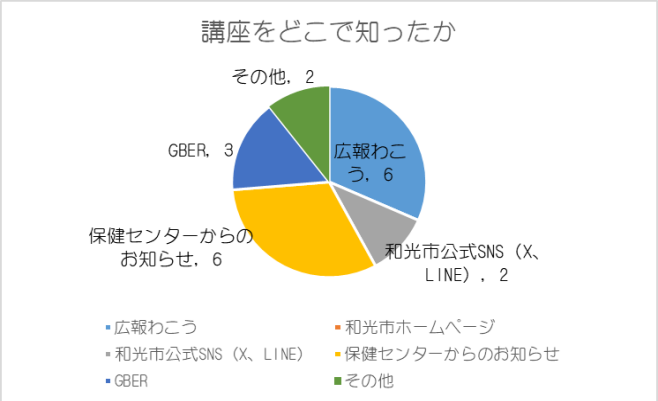
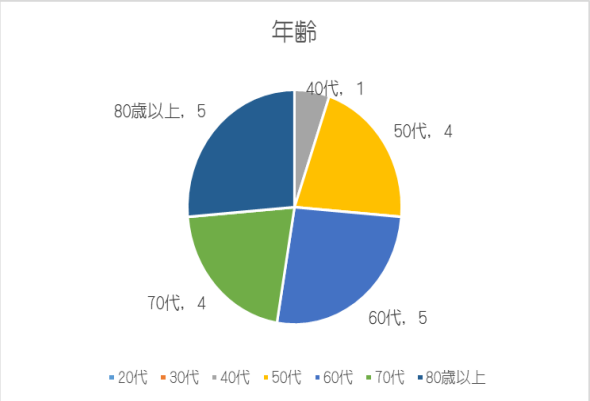


第二次健康わこう21計画 R6年度の主な取組⑤-3（抜粋）

★ 領域6（1）ヘルスサポーターの活動支援

ヘルスサポーター養成講座受講後のアンケート結果

No.	項目／氏名
1	年齢
2	職業
3	HS養成講座を知った理由
4	健康に関して興味・関心のあること
5	地域活動を行っているか
	「はい」と回答→具体的な活動内容
6	養成講座参加後健康に対する意識変化
7	「はい」と回答→具体的な内容
8	自由記載（どのような活動を行いたいのか）



▼HSとして行いたい活動

- 自らの健康づくりの実践と継続。市が実施する取り組みへの参加と提言。
- 外国人の子どもの勉強のサポート。
- 社会貢献をしたく、何ができるか考え中。
- シニアウォーキングで、公園外にも歩きに行きたい。
- 小さい子供たちやお年寄りの方々に優しい地域社会を創る。
- 「ペルマーク運動」への協力。
- できるだけ外に出て、色々なものを見たり、色々な人と交流したい。
- シニアウォーキングの仲間を増やして継続したい。
- 地域のラジオ体操に取り組んでいきたい。
- ラジオ体操の普及・指導。
- 地域のコミュニケーションの活発化。
- 自分自身が心身の健康維持に心がけ、人のお世話になることを少なくしたい。また、近しい人にも伝えたりして役に立てたい。