

令和2年度第3次健康日本21狭山市計画・第2次狭山市食育推進計画支援策関係部局取組状況

3. 休養・こころの健康

【基本目標3】 こころとからだを上手に休め活力を養います。

(取り組み6) ストレスと上手につきあっています。(「◎」は重点支援策です。)

ライフ ステージ	No.	私たち一人ひとりが行うこと (市民の行動目標)	健康づくりのための支援策 (市の支援策)	支援策(もしくは事業)の目的及び具体的実施内容	令和元年度評価		令和2年度評価		アンケート の実施 (令和2年度評価)	関係部局
					R元年度の対象者、事業名、参加者 数や事業実施回数等の実績数	達成度 5点満点	令和2年度の対象者、事業 名、参加者数や事業実施 回数等の実績数	達成度 5点満点		
全 体	50		◎生涯学習団体一覧を発行し、サークルやボランティア活動団体の情報を提供します。	市内の公民館等で活動しているサークルを掲載した冊子「さやま学びの仲間たち」及び、生涯学習ボランティア制度に登録されている講師を掲載した冊子「狭山市生涯学習ボランティア名簿」を作成するとともに、市民交流促進総合ポータルサイト「さやまシルエ」に掲載する。	掲載サークル数 1,399件 掲載ボランティアメニュー数 175件	3	掲載サークル数 1,376件 掲載ボランティアメニュー数 157件	3	実施していない	社会教育課
	51	・楽しめる趣味や活動をもって、充実した生活を送ります。 ・地域ボランティア活動、元気サロン、サークルなどの活動に参加します。	・生涯学習情報コーナーにおいて、生涯学習についての相談や情報提供を行います。	市民交流センター内に開設した「生涯学習情報コーナー」において、市民の生涯学習に関する相談や問い合わせに対応する。	相談件数183件/月	3	相談件数 3.9件/日 ※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、施設を休止していた期間があることから、1日あたりでの算出方法とした。	3	実施していない	社会教育課
	52		◎多様なボランティア情報を提供します。	社会福祉協議会に登録されているボランティア団体の情報を提供する。高齢者や障害者など、寂しさを抱える人の話を真摯に聴くことで、相手の心のケアを行う「傾聴ボランティア養成講座」を市と社会福祉協議会とボランティアの止まり木との共催で年2回開催し、地域福祉活動の担い手を養成する。	・ボランティア情報のチラシの設置及び社協でのHP掲載 ・傾聴ボランティア養成講座〔定員21名、1コース全10回、年2回実施〕修了生34人	4	・ボランティア情報のチラシの設置及び社協でのHP掲載 ・傾聴ボランティア養成講座についてはコロナ未実施	コロナ未実施	実施していない	福祉政策課
				健康づくり講座等を実施し、睡眠をはじめとする休養の大切さについて啓発する。	実施なし	1	健康づくり講座で心の健康について講座を開催する 実施回数 0回 参加人数 0人	コロナ未実施	実施していない	健康づくり支援課
	53	・ゆっくり休んで、ぐっすり寝ます。	・睡眠についての情報を提供します。	睡眠の重要性について、広報やホームページ、啓発用チラシなどの広告媒体を使い普及啓発する。また、各種教室・講座・講演会にて、休養や睡眠について情報提供し、自らの生活を見直す機会をつくる。	・広報9月号、3月号で周知。講演会等で啓発用チラシを配布し、普及啓発を図った。 ・「血管いきいき教室」「糖尿病予防教室」「健康はなまる講座」で休養についての講座を実施。	4	・広報9月号、3月号で周知。 ・ホームページ、SNSを通じてメッセージの発信を行った。 ・3月にのぼり旗を庁内等に設置し、普及啓発を図った。	3	実施していない	保健センター

令和2年度第3次健康日本21狭山市計画・第2次狭山市食育推進計画支援策関係部局取組状況

3. 休養・こころの健康

【基本目標3】 こころとからだを上手に休め活力を養います。

(取り組み6) ストレスと上手につきあっていきます。 (「◎」は重点支援策です。)

ライフステージ	No.	私たち一人ひとりが行うこと (市民の行動目標)	健康づくりのための支援策 (市の支援策)	支援策(もしくは事業)の目的及び具体的実施内容	令和元年度評価		令和2年度評価		アンケートの実施 (令和2年度評価)	関係部局
					R元年度の対象者、事業名、参加者数や事業実施回数等の実績数	達成度 5点満点	令和2年度の対象者、事業名、参加者数や事業実施回数等の実績数	達成度 5点満点		
全体	54	・ストレスと上手につきあう方法を学び、実践します。 ・自分に合ったストレス解消方法を見つけます。 ・心が疲れたら、心身ともにゆっくり休む習慣を身につけます。	◎ストレスの対処方法を学ぶ場を提供します。	健康づくり講座等を実施し、睡眠をはじめとする休養の大切さについて啓発する。	実施なし	1	健康づくり講座で心の健康について講座を開催する 実施回数 0回 参加人数 0人	コロナ未実施	実施していない	健康づくり支援課
				ストレスと上手につき合う方法について、広報やホームページ、啓発用チラシなどの広告媒体を使い普及啓発する。 また、各種教室・講座・講演会にて、ストレスや休養について情報提供し、自らの生活を見直す機会をつくる。	<ul style="list-style-type: none"> ・自殺対策研修会(市職員/相談関係機関職員向け)R1.8.21 74人 ・自殺対策講演会(市民向け)「あなたが大切な人にできること〜うつ蔓延社会をうつ円満社会へ〜」R1.9.25 110人 ・「職場や生活の中でできるストレスマネジメント〜こころの余裕の作り方〜」R1.10.29 58人 ・「人はなぜ依存症になるのか〜アルコール、ギャンブル、インターネットなど〜」R2.1.30 56人 ・「こころの健康講座「ひきこもりの問題を抱える家族のつどい」 R1.10.4 6人、R1.12.13 8人 ・市民向け自殺対策研修会は、新型コロナウイルス感染症予防のため中止 ・保健センターで実施している「血管いきいき教室」と「糖尿病予防教室」で「こころの整理箱」プログラムを実施。 ・ペアレントサポート教室(4日間)でこどもとのかかわりに悩んでいる保護者に対しストレス軽減の講義とグループワークを実施。4日1コース延べ26人 	<ul style="list-style-type: none"> ・広報9月号、3月号で周知。 ・関係機関窓口に相談窓口普及啓発用ポケットティッシュ、県作成の相談窓口普及啓発用不織布マスクを設置 ・ホームページ、SNSを通じてメッセージの発信を行った。 ・新型コロナウイルス感染症予防のため研修、講演会は実施できず。 	コロナ未実施	実施していない	保健センター	
乳幼児期	55	・地域の人や家族と一緒に子育てを楽しみます。	・市ホームページや「子育てガイドブック」などにおいて、子育て情報を発信します。	子育てに関する役立つ情報、地域の子育て情報も含め紙媒体や電子媒体等で発信し、必要としている家庭が必要な情報を得られるようにする。	市ホームページにて子育て情報発信。 「さやまし子育てガイドブック」発行 「ちゃっぼ通信」(月1回)発行	5	市ホームページにて子育て情報発信。 「さやまし子育てガイドブック」発行 「ちゃっぼ通信」(月1回)発行	4	実施していない	総合子育て支援センター
	・父親の育児参加を呼びかけます。			家庭生活において性別による固定的な役割分担を見直すため、父親の家庭参画を支援する講座を実施する。	<ul style="list-style-type: none"> ・パパとチャレンジクッキング ・対象者 4歳から小学生までのお子さんと父親 ・参加者 10組26人 	5	コロナ未実施	コロナ未実施	実施していない	男女共同参画センター
				父親が子どもと遊ぶ事で、子どもの成長を知り、父親の育児参加への興味や関心を高めていくため、親子遊びや子育てのヒントを提供する講座等の開催。	ちゃっぼファミリーランド386人	5	新型コロナウイルスの影響により未実施	コロナ未実施	実施していない	総合子育て支援センター

令和2年度第3次健康日本21狭山市計画・第2次狭山市食育推進計画支援策関係部局取組状況

3. 休養・こころの健康

【基本目標3】 こころとからだを上手に休め活力を養います。

(取り組み6) ストレスと上手につきあっています。 (「◎」は重点支援策です。)

ライフ ステージ	No.	私たち一人ひとりが行うこと (市民の行動目標)	健康づくりのための支援策 (市の支援策)	支援策(もしくは事業)の目的及び具体的実施内容	令和元年度評価		令和2年度評価		アンケート の実施 (令和2年度評価)	関係部局
					R元年度の対象者、事業名、参加者 数や事業実施回数等の実績数	達成度 5点満点	令和2年度の対象者、事業 名、参加者数や事業実施 回数等の実績数	達成度 5点満点		
学 童 ・ 思 春 期	57	・家族や友人と交流し、学校や 家庭での生活を楽しくします。	・子どもの対人関係スキルや ストレスマネジメント能力を 高める学習・相談を行います。	学級活動や総合的な学習の時間等の中で対人関係スキルやストレスマ ネジメント能力を高める学習をすすめる。	全小中学校23校で推進、実施	5	全小中学校23校で推進、実 施	5	実施していない	教育指導課
	58		・家庭教育学級などを通じて、 保護者が、子どもの成長を理 解し、気持ちや接し方について 考え、学べるよう、学習の場を つくります。	家庭での教育力の向上に向けて、幼稚園等保護者会及び小・中学校P TAに「家庭教育学級」の企画・運営を委託し、実施する。 また、小学校の就学時健診の機会を捉えて、市立小学校において「すこ やか子育て講座」を実施し、学習機会を提供する。	・幼児期家庭教育学級事業 市内幼稚園等保護者会6団体/対 象:保護者/延べ26回/参加者数延 べ1,086人(年度末に実績確認) ・PTA家庭教育学級事業 市立小・中学校PTA23校/対象:保 護者/延べ119回/参加者数延べ 2463人(年度末に実績確認) ・すこやか子育て講座 市立小学校15校/対象:保護者/参 加者数1,038人	4	令和2年度は新型コロナウ イルス感染症の感染拡大 防止のため実施していない	コロナ 未実施	実施していない	社会教育課
高 齢 期	59	・楽しみや生きがいをもちま す。	・生きがい活動を支援します。	青空の会による高齢者の健康づくり、仲間づくりを支援する。	青空サロン事業 参加者5,980人 開催数207回。	4	コロナ禍のため、サロン事 業は中止したが、研修会を 実施し、会報誌を発行し た。	4	実施していない	長寿安心課