

【健康教室・健診事後教室】

1 蒲郡いきいき市民健康づくり事業

平成23年度の国保特定健診の結果で、メタボ該当率県内1位、特定保健指導終了率が最下位であったことをきっかけに、健康づくりを市の重点施策に位置づけ、平成25年度から「蒲郡いきいき市民健康づくり事業」を実施している。

1-1 蒲郡市健康大学糖尿病予防学部

＜各コースの参加状況の推移＞

	入学者数						卒業生数					
	H25	H26	H27	H28	H29	H30	H25	H26	H27	H28	H29	H30
通学コース	52	29	17	13	28	19	50	29	16	13	27	17
通信コース	68	39	14	7	2	2	49	23	7	3	2	2
専門コース	/	12	10	21	14	23	/	12	10	21	14	22
親子コース	/	7組	4組	6組	6組	5組	/	7組	4組	6組	6組	5組

(1) 通学コース

＜実施状況＞

- ①実施時期 平成30年6月～平成31年1月（全5回）
 - ②実施場所 保健センター
 - ③対象者 市内在住・在勤で、糖尿病の治療をしていない方
 - ④周知 広報、健康ガイド、ホームページ、ちらし
 - ⑤スタッフ 講師、保健師2～3人、管理栄養士2人
 - ⑥内容
 - ア 必須科目：大学授業（全5回、14単位）、特定健診受診（個々で受診）、健康チェック
 - イ 特別科目：市民病院糖尿病教室（全5回）
 - ウ 選択科目：大学外の健康に関連する講座等への参加
 - エ 自主学習：自主的なウォーキングや食生活改善など
- ※ウ、エに関しては単位申請書を提出 卒業単位：20単位
（費用：500円）

＜実施結果＞

- ①参加状況 入学者数19人 卒業生数17人

実施日	内容	参加人数
6月30日（土）	入学式・ガイダンス・健康チェック	18
7月27日（金）	糖尿病とは 食事「あなたの食べ方正しいですか？」	17
9月14日（金）	運動「楽しく運動を続けるコツ」 取り組み目標を立てよう	15
11月30日（金）	取り組み目標の振り返り・修正	15
1月26日（土）	卒業式・まとめ・健康チェック	15

②効果測定（16人）

入学時（6月30日）と卒業時（1月26日）の数値比較（人）

項目	改善	変化なし	悪化
生活習慣チェック点数（食生活）	11	3	2
生活習慣チェック点数（運動）	9	3	4
生活習慣チェック点数（その他）	9	5	2

(2) 通信コース

<実施状況>

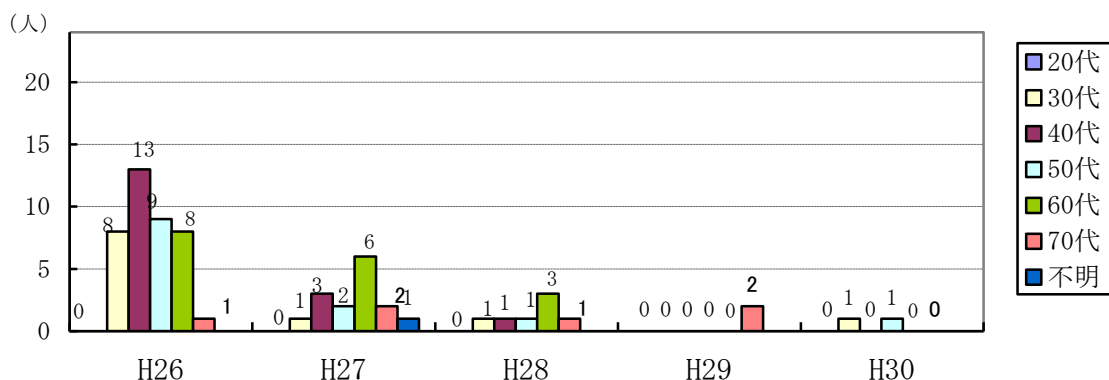
- ①実施時期 随時（開始時より概ね3か月間）
- ②対象者 市内在住・在勤で糖尿病の治療をしていない方で、パソコン・携帯電話・スマートフォンなどで映像授業の受講が可能な方
- ③周知 広報、健康ガイド、ちらし
- ④内容 映像授業の視聴と効果測定、生活習慣チェック

<実施結果>

①参加状況 申込者数2人 卒業生数2人（修了率100%）

映像授業	～疾患編～	講師
	1 現状、病気について、症状と合併症 2 原因と対策、予防 3 検査、治療と生活上の留意点	あいち健康の森健康科学総合センター長 医学博士 津下 一代先生
映像授業	～食事編～	あいち健康の森健康科学総合センター 管理栄養士 松尾 知恵子先生
	1 適正エネルギーを知ろう、食事のバランス・リズム 2 内臓脂肪がたまりやすい食生活、食べすぎを防ぐには	
映像授業	～運動編～	あいち健康の森健康科学総合センター 健康運動指導士 早瀬 智文先生
	1 なぜ運動は必要か、どんな運動をすればいいの？ 2 実技（ストレッチ・筋トレ・ウォーキング）	
生活習慣チェック、効果測定、個別相談（メール）		健康推進課 保健師 管理栄養士

②年代別の参加者数



(3) 専門コース

<実施状況>

- ①実施時期 平成30年6月～平成31年2月（全5回）
- ②実施場所 保健センター
- ③対象者 市内在住・在勤で、糖尿病予防の生活改善が必要と思われる方
特定健診受診者のうち、HbA1c 6.5%以上の方 など
- ④周知 広報、健康ガイド
平成29年度特定健診の結果、HbA1c 6.5%以上、空腹時血糖
126mg/dl以上の方に個別案内
- ⑤スタッフ 講師、管理栄養士2人、保健師2人、ヘルスマイト7名
- ⑥内容 講座5回及び個別支援2回

<実施結果>

- ①参加状況 入学者数23人 卒業生数22人 (人)

日程	内容	参加人数
6月30日(土)	入学式・ガイダンス・生活習慣チェック・血糖値について	21
7月21日(土)	講義「なぜ怖い？糖尿病」 講師：蒲郡厚生館病院 医師 横山敦司氏	20
9月1日(土)	講義と調理実習「あなたの食べ方正しいですか？」 講師：修文大学 准教授 小田雅嗣氏 講義と実技「これなら続く！簡単にできる運動実践」	20
10月13日(土)	目標設定会	17
1月26日(土)	卒業式 今後の健康に向けての私の健康づくり宣言	16

②効果測定(19人)

入学時(6月30日)と卒業時(1月26日)の数値比較 (人)

項目	改善	変化なし	悪化
生活習慣チェック点数(食生活)	10	6	3
生活習慣チェック点数(運動)	8	7	4
生活習慣チェック点数(その他)	8	5	6

(4) 親子コース(学童期の健康スクール)

学童期から児童自らが健康に関心を持ち、親子で自主的に健康づくりのための生活改善の取り組みを実施することにより、肥満や将来の生活習慣病の発症予防や健康の保持増進を目的に実施する。

<実施状況>

- ①実施期間 平成30年8月～平成31年3月
- ②実施場所 保健センター
- ③対象者 学童スクール：小学3～6年生で肥満度20%以上又は健康づくりに興味のある親子
- ④スタッフ 講師、保健師、管理栄養士
- ⑤周知 小学3～6年生にちらし配布、広報
- ⑥内容 学童スクール(教室及び面談)全3回

<実施結果>

親子参加人数 参加数：5組10人 参加者延数18人（出席率90%）

実施日時	内容
8月25日（土） 午前10時～午後3時	ガイダンス 健康チェック（身体測定・生活習慣チェック等） 栄養「主食・主菜・副菜、おやつについて」 調理実習「ヘルシーランチを作って食べよう」 講師：管理栄養士 広瀬輝美氏 運動「親子で体を動かそう」 講師：健康運動指導士 伊藤聖子氏 ※保護者は特別公開講座聴講
冬休み	個別面談 計測・取り組み目標の確認
3月16日（土） 午前10時～正午	健康チェック（身体測定・生活習慣チェック等） 保護者：特別公開講座の聴講 子ども：ヘルシーおやつを作ろう グループワーク

1-2 健康がまごおり 21 第2次計画推進のための会議・活動

計画推進のための活動に加えて、平成30年度は健康がまごおり 21 第2次計画の中間評価年度にあたる。そのため、目標値の達成状況の分析や課内での検討会を行った。また、健康化政策全庁的推進プロジェクトや市民関係機関ワーキングでもワーキングを実施し、最終年度までの5年間において取り組むべき健康づくり対策と新たな、目標指標をまとめ、中間評価報告書を作成した。

(1) 健康化政策全庁的推進プロジェクト（行政ワーキング）

「健康がまごおり 21 第2次計画」の推進のため、市役所職員で組織した健康化政策全庁的推進プロジェクトを設置し、市民の健康意識の向上、健康づくりの実践者の増加のための取組みを推進している。

<実施状況>

①各グループでの会議

推 進 内 容	会議開催回数 (回)	メンバー延人数 (人)
1 グループ：野菜ファースト、野菜摂取量向上	7	28
2 グループ：動く事を楽しもう	5	20
3 グループ：体重測定 100 日チャレンジ	5	26
4 グループ：蒲郡けんこう処の周知・受動喫煙防止	3	10
5 グループ：健診・検診PR・マイレージPR	1	3
合 計	21	87

②市民への推進活動

推 進 内 容	活動実施回数 (回)	メンバー参加延人数 (人)	市民参加延人数 (人)
1 グループ：スーパーにて「野菜の日」周知活動	1	8	170
2 グループ：地区防災訓練での体力チェック	4	14	551
3 グループ：体重測定 100 日チャレンジ紹介	4	20	496
4 グループ：蒲郡けんこう処の募集・周知 受動喫煙防止活動	1	3	83
5 グループ：キャッチコピー啓発 がん検診受診率向上プロジェクト・マイレージPR	2	8	727
合 計	12	53	2,027

③交流会

日 時	内 容	参加人数(人)
5月28日(月) 午前10～ 午後5時	蒲郡市各グループの取組紹介 草津市健幸都市づくりの取組紹介 意見交換会	メンバー 22 草津市 12

④代表者会

日 時	内 容	参加人数(人)
9月12日(水) 午後4時～5時	今年度の各グループの活動について情報交換 全体活動について	7
1月28日(月) 午後3時30分～ 4時30分	100日チャレンジゴールイベント、活動報告会について 健康がまごおり21第2次計画中間評価について	8

(2) 健康がまごおり 21 第 2 次計画中間評価

課内での検討会や策定から続く、健康化政策全庁的推進プロジェクトや市民関係機関ワーキングを実施し、中間評価を行った。

<実施状況>

①全体会議

日 時	内 容	参加人数(人)
7月4日(水) 午後1時30分～ 3時30分	健康化政策全庁的推進プロジェクト政策発表会及び ワークショップ	メンバー 23 市職員 7 市民関係機関 16
2月8日(金) 午後1時30分～ 3時30分	健康化政策全庁的推進プロジェクト全体報告会及び 健康づくり研修会「厚生労働省発！いいねトピックス ～これからの地域戦略～」 (講師 厚生労働省老建局老人保健課 富安知翔 氏)	メンバー 20 市職員 20 東三河職員 12 市民関係機関 16

②健康化政策全庁的推進プロジェクト

日 時	内 容	参加人数(人)
10月1日(月) 午後1時30分～ 3時30分	健康がまごおり 21 第 2 次計画 指標の結果から考える～今後の取組みについて～	17

③市民・関係機関ワーキング

日 時	内 容	参加人数(人)
9月6日(木) 午後1時30分～ 3時30分	健康がまごおり 21 第 2 次計画 指標の結果から考える～今後の取組みについて～	市民 7 関係機関 9
12月13日(木) 午後1時30分～ 3時	健康がまごおり 21 第 2 次計画中間評価から見える 今後の推進施策について	市民 7 関係機関 9

④課内検討会

日 時	内 容	参加人数(人)
5月1日(火) 午後1時30分～ 3時30分	健康がまごおり 21 第 2 次計画施策の各指標の評価①	19
6月4日(火) 午後1時30分～ 3時30分	健康がまごおり 21 第 2 次計画施策の各指標の評価②	17
8月2日(火) 午後3時30分～ 5時	健康がまごおり 21 第 2 次計画施策における保健事業 の評価と今後の課題①	18
9月4日(火) 午後1時30分～ 3時30分	健康がまごおり 21 第 2 次計画施策における保健事業 の評価と今後の課題②	17

⑤愛知県健康づくり振興事業団との検討会

日 時	内 容	参加人数(人)
5月10日(火) 午後1時～ 2時30分	健康がまごおり 21 第2次計画中間評価の進め方	10
7月24日(火) 午後1時～ 2時30分	健康がまごおり 21 第2次計画目標指標の評価	10
10月17日(火) 午後3時30分～ 5時	健康がまごおり 21 第2次計画推進から見える各保健事業の5年間の評価	13
12月7日(火) 午後1時30分～ 3時30分	中間評価から見えてきた目標指標について	15
1月31日(水) 午後1時30分～ 3時30分	健康がまごおり 21 第2次計画中間評価報告書(案)について	14
3月20日(水) 午後1時30分～ 3時30分	中間評価から見えてきた今後の保健事業の推進について	14

1-3 がまごおり健康づくりのつどい

「健康がまごおり21第2次計画」を策定した市民ワーキンググループが実行委員となり、平成26年度から個人や地域の健康づくりを応援する健康イベントとして「健康づくりのつどい」を実施している。

<実施状況>

- (1) 実施日時 平成30年10月27日(土) 午後0時30分～午後4時
(2) 実施場所 市民会館 中ホール
(3) 対象者 市内在住・在勤の方
(4) スタッフ 講師、健康づくりのつどい実行委員会委員
健康化政策全庁的推進プロジェクトメンバー、健康推進課職員
(5) 周知 広報、ポスター、ちらし、ホームページ、健康ガイド等で周知
(6) 内容

内	容
健康づくりの体験コーナー (国保連合協働：インボディ・血管年齢測定・脳年齢測定・特定健診受診勧奨、 蒲郡市健康化政策全庁的推進プロジェクトの活動紹介)	
第5回 蒲郡市健康アワード優秀賞(3団体)の表彰・発表・投票 ・男遊会 ・大人の卓球 ・松田リフレッシュ会	
第9回いきいき市民健康づくり講演会 「プラステンで健康寿命延伸」 講師：国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所身体活動研究部長 体育科学博士 宮地 元彦 氏	

- (7) 参加状況 400人

1-4 脱メタボのための筋トレ・脳トレ実践教室

多くの市民が健康づくりに参加し、生活習慣病予防、認知症予防に取り組むことにより、健康長寿な街づくりをめざすことを目的に、平成25年6月から「蒲郡いきいき市民健康づくり事業」の一環として、関係機関が連携して毎月1回開催している。

<実施状況>

- (1) 実施日時 毎月1回土曜日（年12回） 午前9時30分～午前11時30分
（3月午前9時30分～午後5時）
- (2) 実施場所 市民会館 東ホール（3月市民体育センター）
- (3) 対象者 どなたでも
- (4) スタッフ 蒲郡市民病院早川潔医師、蒲郡市民病院職員、健康推進課職員等
- (5) 周知 広報、健康ガイド、ポスター、ちらしの配布

<実施結果>

内容及び参加状況

(人)

実施日	内 容	参加人数
4月14日		160
5月12日		150
6月9日	○脳トレ実践教室(60分)	180
7月7日	健康ミニ講話	130
8月4日	(5・12月：泌尿器科・6・8・9月：糖尿病・	120
9月9日	10・11・2月：眼科)	130
10月6日	簡単体力チェック(7月・1月)	120
11月24日	○筋トレ体操(60分)	130
12月8日		120
1月12日		120
2月16日		110
3月9日	○筋トレ体操実践教室<120分：2回> ○メタボ測定<午前120分/午後90分> (血圧、体成分分析、骨密度測定、肺年齢測定、血管年齢測定、脳年齢測定、足指力測定・物忘れ診断、視力検査、足型測定、簡易血糖値測定、ロコモ測定、Dr.早川のお遊戯コーナー、フィットネス体験)	700
合 計		2170

1-5 がまごおり健康マイレージ

健康に関心を持ち、健康づくりに取り組むきっかけづくりとなることを目的に、愛知県と協働で、市内、県内の協力店の協力のもと、平成26年9月から実施している。

<実施状況>

- (1) 実施時期 平成30年4月1日～平成31年3月31日
- (2) 対象者 18歳以上の市内在住・在勤・在学の方
- (3) 周知 広報及びホームページに掲載、保健事業等でチャレンジシート配布
- (4) 内容 ①健康づくりに取り組んで100ポイントためる
健診分野、健康教室・イベント等参加分野、個人の取組み分野の3分野
※健診受診は必須
②100ポイントたまったら、“まいかカード”をもらう
(粗品：サランラップ・蒲郡市指定ごみ袋)
③愛知県内の協力店で“まいかカード”を使用する

<実施結果>

- (1) まいかカード年代別交付者数 (人)

年齢	10歳代	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	合計
交付者数	1	6	19	61	81	166	207	541

- (2) まいかカード交付者数年次推移 (人)

	H27	H28	H29	H30
交付者数	83	78	451	541

- (3) 健康マイレージ協力店51店舗 (H30 新規登録協力店2店舗)

1-6 体重測定100日チャレンジ！（体重管理で健康づくり事業）

体重を毎日測定することにより、自己の健康について意識し、体重の変化から生活習慣の気づきや改善につなげ、個人が健康づくりを取り組むことを目的に、平成26年度から実施している。

<実施状況>

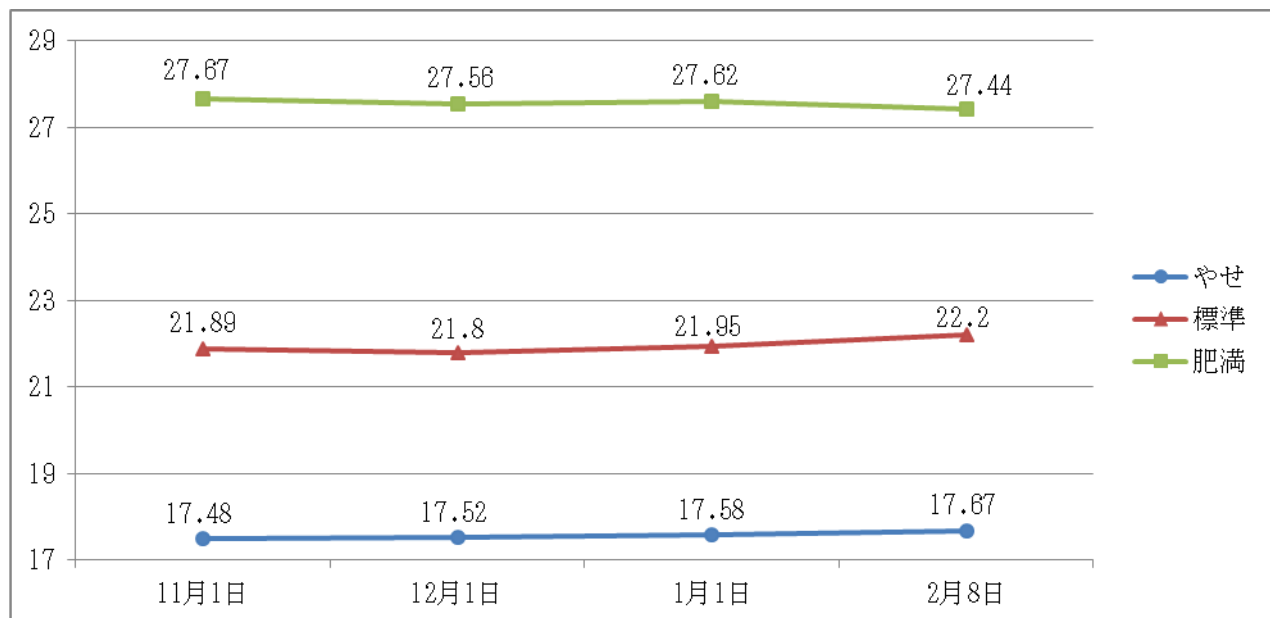
- (1)実施時期 平成30年11月1日（木）～平成31年2月8日（金）の100日間
- (2)対象者 市内在住・在勤の方
- (3)周知 市内企業・商工会議所等関係機関へちらし配布
幼保育園、小中学校の会議等で依頼
市ホームページ、広報掲載、ちらし配布、メール送信
- (4)実施内容 毎日体重測定をし、記録する
事前と事後のアンケートにより参加前後の効果測定を行う
12月に100日チャレンジ通信を発行
※小中学生には朝ごはん50日チャレンジ通信を12月に発行
- (5)体重記録方法 ①WEB（パソコン・スマホ・携帯）での記録
②手書きの記録表での記録

※市内の小中学生には、教育委員会・学校と連携し、毎日朝ごはんを食べる朝ごはん50日チャレンジを平成30年11月1日から12月20日まで実施した。

<実施結果>

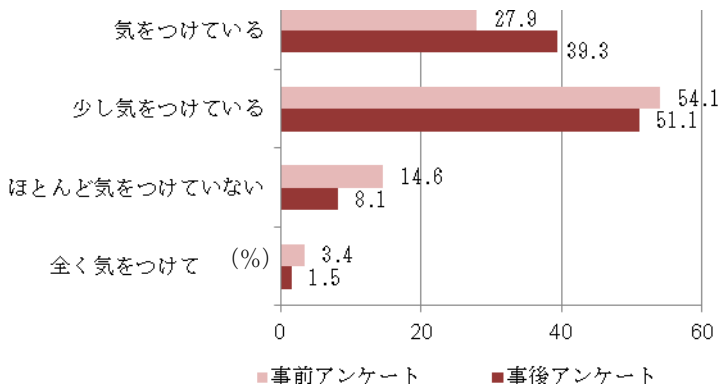
- (1)参加者数 1,337人（うちWEB参加者642人、記録表参加者695人）
- (2)達成内容 100日達成者：816人（61.0%）
30～99日達成者：119人（8.9%）
該当なし、記録提出なし：402人（30.1%）
- (3)参加者のデータの改善（BMIから）

(BMI)

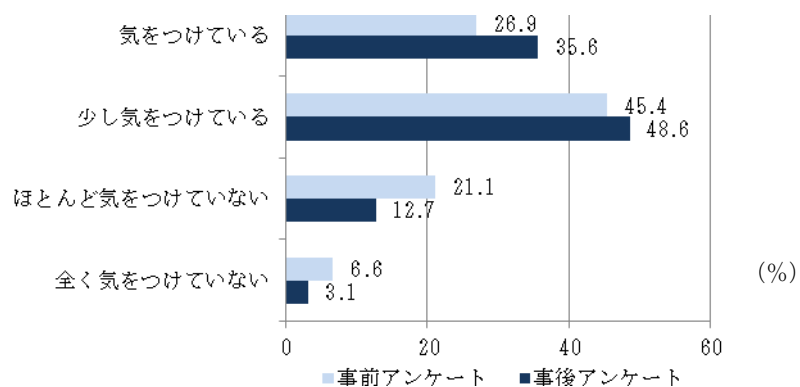


(4) 健康意識の改善（アンケート結果より抜粋）

◆食事について気をつけていますか？



◆運動について気をつけていますか？



(5) 朝ごはん50日チャレンジの結果

①参加者数 6,009人 うち50日達成者 5,220人 (86.8%)

	配布数	回収数	回収率 (%)	学年	50日達成者数	未達成者数	合計	50日達成率 (%)
小学校	4,105	4,004	97.5%	1年	562	89	651	86.3%
				2年	529	103	632	83.7%
				3年	575	97	672	85.6%
				4年	613	78	691	88.7%
				5年	575	98	673	85.4%
				6年	592	93	685	86.4%
中学校	2,424	2,005	94.4%	1年	587	8	668	87.9%
				2年	613	62	675	90.8%
				3年	574	88	662	86.7%

(6) 体重測定100日チャレンジゴールイベントの開催

- ①実施日時 平成31年2月24日（日） 午後1時30分～4時
- ②実施場所 蒲郡市民会館 中ホール
- ③内 容 第10回蒲郡いきいき市民健康づくり講演会
「蒲郡で誰もが健康であるために～健康づくり最新情報」
講師 あいち健康の森健康科学総合センター
管理栄養士、生活習慣改善指導士 中村誉氏
体重測定100日チャレンジゴールイベント、抽選会
- ④参加人数 400人

1-7 生活習慣チェック

健康管理のために自分自身で簡単に確認できる「生活習慣チェック」のサイトを平成25年度より創設した。5つの項目で生活習慣チェックが行えるようにしている。

<実施状況>

- (1)実施時期 平成30年4月～平成31年3月
 (2)内 容 メタボチェック、活動量（運動量）チェック、引き算ダイエット
 とっても怖い「糖尿病」！ とっても怖い「高血圧」！
 (3)利用状況

①生活習慣チェック利用状況 (件)

内 容	アクセス数	月平均
メタボチェック	938	78
活動量（運動量）チェック	911	76
引き算ダイエット	735	61
とっても怖い「糖尿病」！	636	53
とっても怖い「高血圧」！	542	45
合 計	3,762	313

②居住地別利用状況 (件)

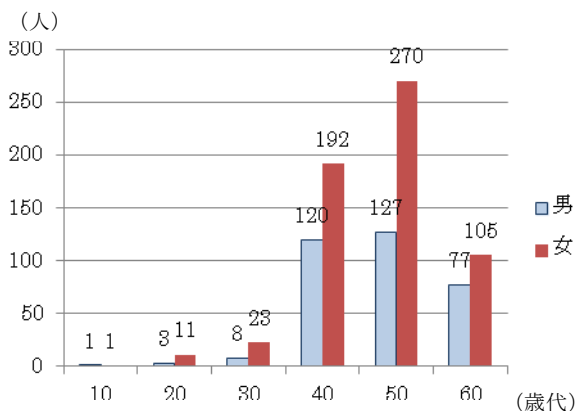
居住地	アクセス数	月平均
蒲郡市在住の方	3,762	313
市外在住の方、居住地未入力の方	2,447	204
合 計	6,209	517

(4)アクセス数の年次推移 (件)

H25	H26	H27	H28	H29	H30
24,493	15,726	8,876	6,174	6,007	6,209

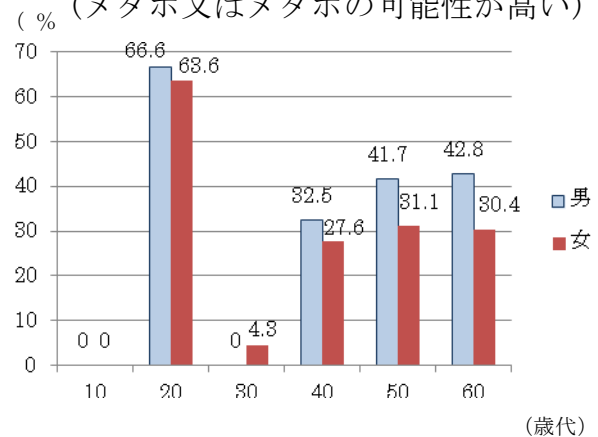
(5)メタボチェック利用者の状況

①性・年齢別アクセス内訳



②レベル4・5該当者の割合

(メタボ又はメタボの可能性が高い)



2 蒲郡市がん検診受診率向上プロジェクト

蒲郡市と蒲郡信用金庫、アフラック（蒲郡市がん検診受診率向上プロジェクト推進企業グループ）は平成22年11月、「がん検診受診率向上プロジェクト」として協定し締結した。

市民のがん検診受診率向上に向けた取り組みを、相互の協力が可能な分野において協働で推進することにより、がんの早期発見、早期治療の推進に資することを目的としている。

<実施状況>

(1) 蒲郡信用金庫の各店舗に保健センターコーナーを設置し、がん検診等の周知

(2) がんを知るセミナーの開催

ア 実施日時 平成31年2月11日（月・祝） 午後1時30分～3時

イ 実施場所 蒲郡商工会議所1階コンベンションホール

ウ テーマ 「検診で肺がんとわかったら？～肺がん治療の最前線～」

エ 講師 蒲郡市民病院 呼吸器科特別診療科部長
名古屋市立大学院 医学研究科地域医療教育研究センター教授
小栗 鉄也 氏

オ 内容 講演会
保健センターより蒲郡市のがん検診受診PR
アフラックによるパネル展示等

カ 参加人数 120人

3 健康がまごおり21実践隊

市民の健康づくり計画「健康がまごおり21第2次計画」を広く市民に周知し、健康づくりへの意識を高めるとともに、健康づくりの実践者を増やすため実施している。

<実施状況>

- (1) 対象者 市内在住・在勤の方、各イベント参加者
 (2) 周知 広報、公民館だより、地区回覧等
 (3) スタッフ 保健師、ヘルスマイト、健康づくりいっしょにやろまい会
 (随時：管理栄養士 ※各会場の実施内容により調整)
 (4) 内容および参加状況

①市内全域イベント

(人)

イベント名	実施日	内容	参加人数
歯の健康 フェスティバル	6月 3日 (日)	肺年齢測定・呼気中一酸化炭素濃度測定・タバコクイズ・味覚チェック・こころの体温計・がん検診アンケート	83
蒲郡まつり	7月 29日 (日)	体組成測定・血管年齢測定・SAT システム・がん検診アンケート	200
市民病院祭	10月 6日 (土)	身体測定 (IN Body)・握力チェック・脚力チェック・大腸がんクイズ・がん検診アンケート	200
福祉まつり	3月 3日 (日)	血圧測定・握力チェック・味覚チェック	180
合計	4回	延人数	663

②地区イベント

(人)

イベント名	実施日	内容	参加人数
大塚公民館文化祭	3月 10日 (日)	1. 健康チェック	35
三谷公民館まつり	2月 16日 (土)	・血圧測定	63
蒲郡公民館まつり	2月 17日 (日)	・体力チェック (握力・脚力)	31
小江公民館まつり	2月 3日 (日)	・ストレス対処チェック	47
府相公民館まつり	11月 11日 (日)	・味覚チェック	45
東部地区運動会	10月 28日 (日)	2. 健診・健康づくり等 PR	140
北部公民館産業文化祭	11月 3日 (土)	・がん検診 PR	50
塩津公民館まつり	2月 17日 (日)	・ヤングエイジ健診 PR	80
形原公民館文化祭	6月 17日 (日)	・プラステンの紹介	66
西浦町民体育祭	10月 28日 (日)	・筋力アップの紹介	100
		・健康マイレージの紹介	
合計	10回	※健康チェック、教室や講座の PR 等の 内容は会場や時期に合わせて実施	657
		3. 健康相談	
		延人数	

4 運動サポートセンター

生活習慣病の予防、重症化予防のための運動の動機付けと実践、及び継続支援の場として、平成29年11月に開設している。

4-1 運動サポートセンター

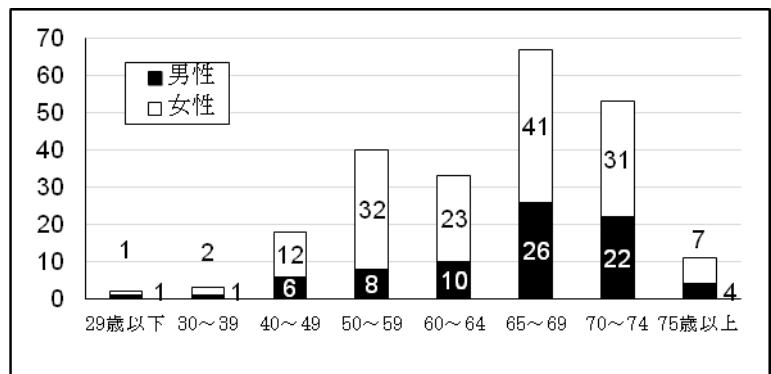
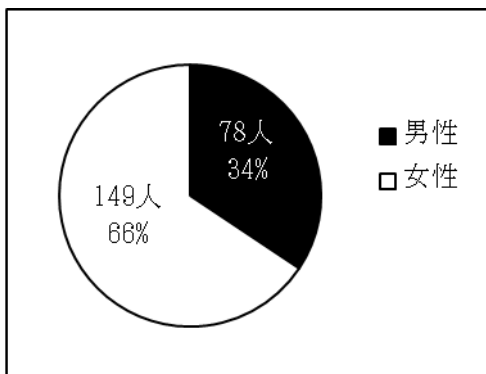
健康診査や検査結果をもとに、おおむね3か月間の運動指導により、運動習慣をつけ、生活改善や健康づくりの実践につなげるよう専門職が指導をし、終了後は地域の運動や個人の取り組みにつなげ、健診結果や参加前後数値変化などで評価する。

<実施状況>

- (1) 実施期間 平成30年4月1日～平成31年3月31日
※木・日曜日、祝日、年末年始は除く
午前9時～正午、午後1時～5時
- (2) 実施場所 保健センター
- (3) 対象者 市内在住・在勤の方で健康診査等の結果から以下のいずれかに該当する方
BMI：25以上
血圧：収縮期130mmHg以上または拡張期85mmHg以上
脂質：中性脂肪150mg/dl以上またはHDLコレステロール40mg/dl以下、LDLコレステロール135mg/dl以上
血糖：HbA1c5.6%以上または空腹時血糖100mg/dl以上
その他、主治医から運動サポートセンターへ利用紹介があった方
- (4) スタッフ 保健師、看護師、健康運動指導員（あいち健康づくり振興事業団に委託派遣）、事務員
- (5) 周知 健康ガイド、ホームページ、ちらし配布、医療機関等にポスター掲示、各種イベントでPR
- (6) 内容 初回からおおむね100日間の運動実践
初回と終了時にオリエンテーション実施
健康度測定（身体計測、体力チェック等）、検査値等前後比較
※本人の体調及び検査結果から運動処方をし、実践指導
- (7) 使用機器 トレッドミル、エアロバイク、リカンベントバイク、筋力トレーニング機器3種類、ダンベル、ストレッチマット、ストレッチポール、セラバンド（4種類）、体力チェック測定器（ザリッツ）

<実施結果>

- (1) 利用者数 実人数227人 延人数4,860人 1日平均20.0人
- (2) 実利用者数内訳 (人)

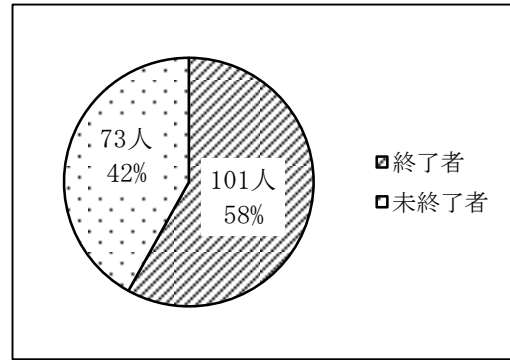


(3) 終了者数 (人)

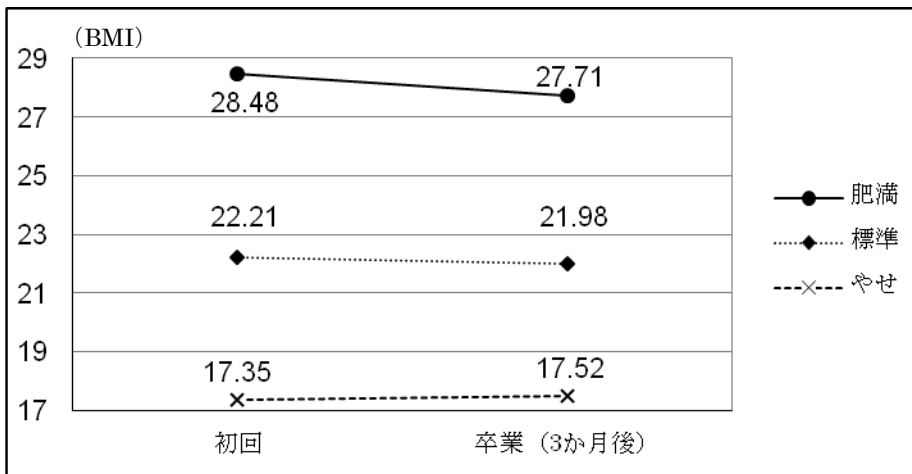
	男性	女性	合計
終了者※1	39	62	101
未終了者※2	23	50	73
利用中	16	37	53
合計	78	149	227

※1…終了時面接を実施した方

※2…初回から100日を迎えるが終了時面接を実施していない方



(4) 終了者のBMIの変化 (人)

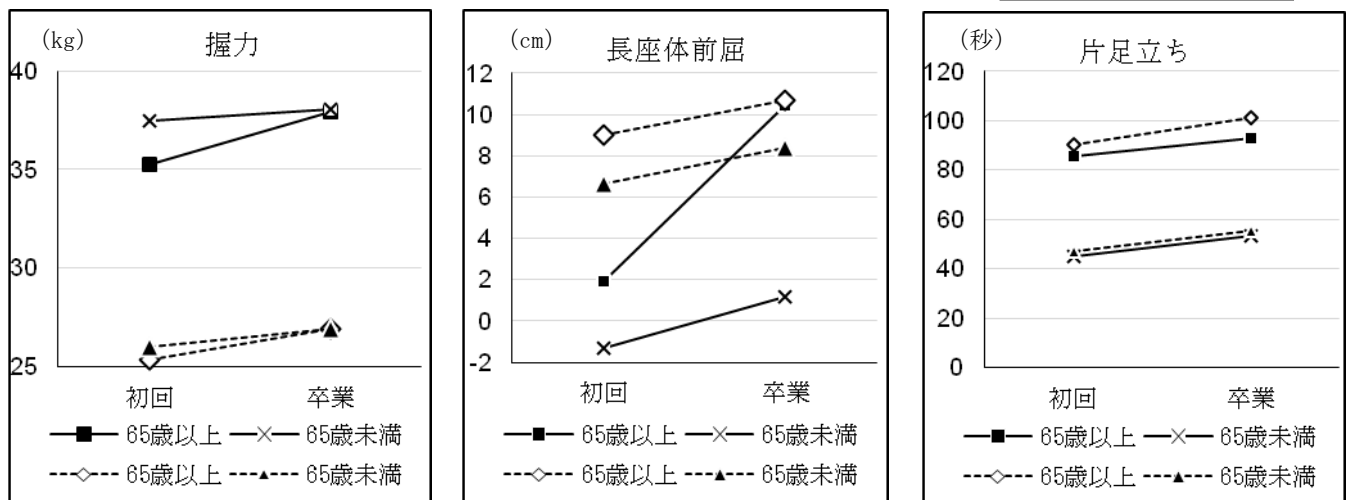


肥満	50
標準	72
やせ	6

※肥満：25以上
標準：18.5以上25未満
やせ：18.5未満

※平成30年度中に終了された128名の集計

(5) 終了者の体力チェックの変化



※体調により、測定不可の人を除く

(6) 医療機関との連携状況 (平成30年8月より開始)

医療機関連絡件数 69件
病院からの紹介件数 8件

4 - 2 運動サポートセンター OB 会

運動サポートセンター終了後も継続した運動ができるように、運動の実施状況を再確認及び支援する場として実施している。

<実施状況>

- (1) 実施日時 毎月第4木曜日（年9回） ※8月から開始及び8月のみ2回開催
午前9時30分～午前10時30分
- (2) 実施場所 保健センター
- (3) 対象者 運動サポートセンター終了後、3か月経過した者
- (4) スタッフ 保健師、看護師
- (5) 周知 個別通知
- (6) 内容 身体計測、座談会、運動体験

<実施結果>

- (1) 参加状況 (人)

対象者数	参加者数	欠席者数
127	35 (27.6%)	92 (72.4%)

- (2) 運動継続状況 (人)

回答数	運動継続者数	運動未実施者数
35	28 (80.0%)	7 (20.0%)

5 食のサポート

食生活の改善が必要な運動サポートセンター利用者や特定健診受診者を対象に管理栄養士による個別栄養相談やバランス食を体験するランチセミナーを実施し、個々にあった食生活の改善により、生活習慣病予防を図るため平成30年度から実施した。

5-1 個別相談

<実施状況>

- (1) 実施期間 平成30年4月～平成31年3月
- (2) 実施場所 保健センター
- (3) 対象者 ①18歳以上の市内在住・在勤で健康診断の結果から食生活改善を必要とする方
②特定保健指導該当者・糖尿病性腎症重症化プログラム対象者・運動サポート参加者で相談を希望する方
③主治医から保健センターに参加紹介があった方
- (4) スタッフ 管理栄養士
- (5) 内 容 個別相談

<実施結果>

- (1) 個別指導 実人数 42人 延べ人数 84人

- (2) 性・年代別 (人)

	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳代	合計
男	0	1	3	6	5	1	16
女	1	1	2	11	11	0	26
合計	1	2	5	17	16	1	42

5-2 ランチセミナー

<実施状況>

- (1) 実施日時 平成31年1月30日、2月5日
- (2) 実施場所 保健センター
- (3) 対象者 食のサポート事業個別相談実施者
- (4) スタッフ 管理栄養士2人、外部講師、保健師3～4人、ヘルスマイト6～7人
- (5) 内 容 講話「健康によい食事って何？」
FFQ（食物摂取頻度調査）、バランス食の試食

<実施結果>

- (1) 参加者数 28人

- (2) アンケート結果

健康な食生活をしていく自信度（平均値）

面談前	ランチセミナー後
58.6%	68.1%

6 禁煙サポート

平成29年度の蒲郡市の国民健康保険特定健診受診者の男性喫煙率は22.9%、また乳幼児健診における父親の喫煙率は約30%と高い。禁煙に関心のある喫煙者が禁煙できるようサポートしている。

<実施状況>

- (1) 実施日時 6月16日、9月22日（各土曜日）2回1コース
午前10時～午前11時30分
※その他、禁煙サポート希望者には個別支援実施
- (2) 実施場所 保健センター
- (3) 対象者 禁煙の意思のある方、喫煙者の家族
- (4) スタッフ 保健師2人
- (5) 周知 広報、保健事業等でちらし配布、ホームページにて周知
個別通知（特定健診受診者及びヤングエイジ健診受診者の喫煙者）
- (6) 内容
- ① 初回サポート（1回目）
講話（たばこと健康の関係・ニコチン作用のメカニズム・禁煙方法）
参加者トーク（たばこへの思い・取組み方法の具体策・禁煙宣言）
測定等（呼気中一酸化炭素濃度、肺年齢、ニコチン依存度）
 - ② 個別中間サポート
禁煙決意者には本人の必要に応じて電話等の個別支援
 - ③ 3か月後（2回目）
取組み状況の報告・禁煙対策法について
測定（呼気中一酸化炭素濃度・肺年齢）

<実施結果>

(1) 参加人数

(人)

実施日	実人数	延人数
集団禁煙指導 (2回1コース)	5	8
個別禁煙指導	18	23
合計	23	31

(2) 年齢別内訳

(人)

年齢	実人数
40歳未満	0
40歳以上 65歳未満	4
65歳以上	19
合計	23

7 ヘルシーライフセミナー

退職後はこれまでの生活が大きく変化する節目である。退職にて新規に国民健康保険へ加入となる年代を対象に、国民健康保険の制度を伝えるとともに、特定健診を毎年受診し、健診結果から健康づくりをすることや地域参加の大切さを伝え、国民健康保険加入者の健康維持・増進をはかるため実施している。

<実施状況>

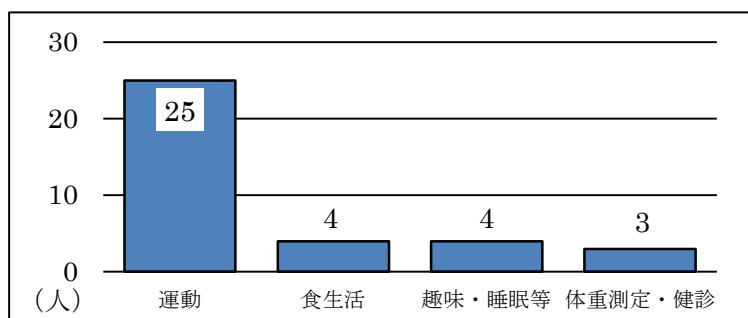
- (1) 実施日時 平成30年6月10日（日）午後1時30分～午後3時30分
- (2) 実施場所 市民会館
- (3) 対象者 55歳以上の新規国民健康保険加入者
- (4) スタッフ 保健師2人、管理栄養士、事務職員6人
- (5) 周知 対象者にちらしを郵送し、返信用ハガキで出欠確認を行う
- (6) 内容 「国民健康保険制度」保険年金課事務職員
「いきいき健康ライフ法」保健師、管理栄養士
「健康づくり宣言」グループトーク

<実施結果>

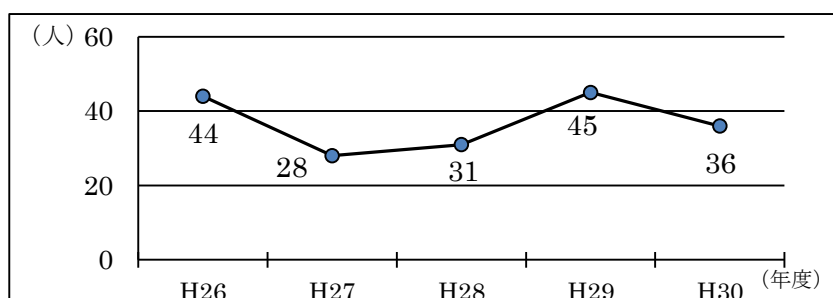
- (1) 通知返信率 通知354人 返信147人（回収率41.5%）
- (2) 参加者数 36人（参加率10.2%）

① 男女別年齢別内訳（人） ②健康づくり宣言の内容と人数

年齢	男性	女性
55～59	0	0
60～64	5	8
65～69	9	7
70～74	2	5
小計	16	20
合計	36	



③参加人数の推移



8 結果活用セミナー

健診受診者が継続的に健診を受けて健康づくりを心がけ、生活習慣病を予防するとともに、結果の見方がわかり結果を活用した生活習慣改善へとつながるよう実施している。

<実施状況>

- (1)実施日時 4月18日(水) 7月13日(金)、9月28日(金)、
11月8日(木)、1月11日(金)、2月5日(火) (年6回)
※4月は平成29年度末の特定健診受診者を対象に実施
①集団：午後1時30分～午後3時 ②個別相談：午後3時～
- (2)実施場所 保健センター
- (3)対象者 市内在住・在勤の方
(主に平成30年度国保特定健診受診者及びその家族)
- (4)スタッフ 保健師2～3人、管理栄養士
- (5)周知 健診結果送付時にちらしを同封、健康ガイドに掲載
- (6)内容 ①集団：講話・グループトーク
健診結果の見方・活用について
運動の効果と体験、食生活のポイント、健康宣言
②個別相談(特定保健指導、糖尿病重症化予防保健指導 他)
※4月18日(水)以外は事業団が特定保健指導を実施

<実施結果>

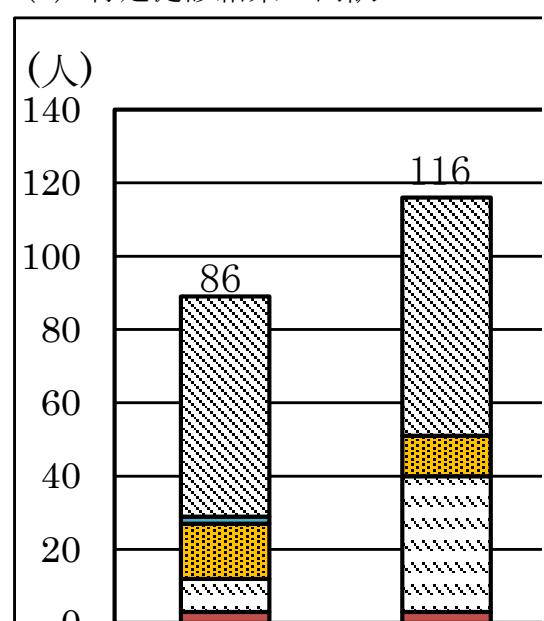
(1) 参加状況 (人)

実施月	参加人数 (内：国保以外)
4月	13(2)
7月	5
9月	18
11月	11
1月	22
2月	11(1)
合計	80(3)

(2) 保健指導別内訳 (人)

区分	人数
特定保健指導	7
重症化予防	6
節目人間ドック受診者	19
服薬のため情報提供	14
検査項目異常なし (※複数該当あり)	56(3)

(3) 特定健診結果の内訳



9 出張健診及び結果説明会

連続健診未受診者に受診勧奨を行い、地区での出張健診の受診を促している。また、健診後の健康管理として結果説明会を実施している。

<実施状況>

(1) 実施日時及び場所

①出張健診

午前10時～正午

場所	出張健診日程	結果説明会日程
三谷公民館	12月9日(日)	1月6日(日)
蒲郡市役所	12月18日(火)	1月29日(火)
西浦公民館	1月20日(日)	2月17日(日)
保健センター	1月31日(木)	2月28日(木)
西部公民館	2月17日(日)	3月17日(日)

(2) 対象者 国民健康保険被保険者 ※結果説明会は受診者の家族(希望者)も含む

(3) スタッフ 出張健診：蒲郡市医師会健診センター職員、事務職員
結果説明会：保健師2～3人、管理栄養士、事務職員2人

(4) 周知 広報、ホームページ、ハガキ、ちらしの配布、電話勧奨

(5) 内容 出張健診：特定健診

結果説明会：健診結果の見方・活用について、グループトーク
講話と体験(食生活のポイント、運動の効果)、健康宣

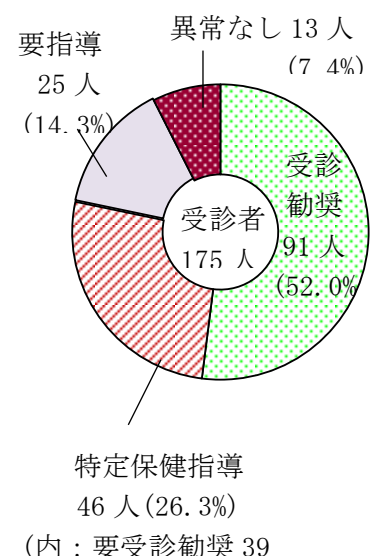
言

<実施結果>

(1) 健診受診者数及び説明会参加者数 (人)

場所	受診者数	説明会参加者数 (参加率)	指導内訳		
			特定保健指導	重症化予防	対象外 (左記以外)
三谷公民館	38	24 (63.2%)	4	1	19
蒲郡市役所	37	24 (64.9%)	8	2	14
西浦公民館	40	35 (87.5%)	8	3	24
保健センター	39	25 (64.1%)	10	2	13
西部公民館	21	17 (81.0%)	5	2	10
合計	175	125 (71.4%)	35	10	80

(2) 健診結果



※結果説明会欠席：50人(対応内訳：郵送33人・セミナー3人・訪問2人・個別9人・健康相談3人)