

【地域づくり】

1 食生活改善推進員再教育事業（ヘルスマイトフォローアップ研修）

ヘルスマイトの知識・技術の向上と地区活動への意欲を高めることを目的に、平成12年度から隔年で実施している。

＜実施状況＞

(1) 実施日時 平成30年9月18日・10月2・3日・10月16日（全3回）
午前9時30分～正午
（2回目は2日間に分け実施し午後1時まで）

(2) 実施場所 保健センター

(3) 対象者 ヘルスマイト

(4) スタッフ 外部講師、管理栄養士、保健師

(5) 内容及び参加状況 延人数：149人

実施日	内 容	参加人数
9月18日（火）	講話「がまごおりの健康状況を考えよう～健康がまごおり」 講師：保健センター 栄養士 講話・グループワーク「私たちの町をもっと健康に！」 講師：愛知学泉大学 家政学部 鈴木 望 氏	44
10月2日（火） 10月3日（水）	講話「高齢者の食事のポイント～元気の基は食べること！！～」 調理実習「高齢者向き調理実習」 ～うどんチャンプルー、麩グラタン、キャベツのからし和え、 簡単ミネストローネ、鯖の一口揚げ、りんごケーキ～ 講師：管理栄養士 広瀬 輝美 氏	57
10月16日（火）	グループワーク「健康づくり推進パワーアップ作戦を考えよう」 グループ発表 講師：保健センター 保健師 ・栄養士	48

2 食生活改善推進員（ヘルスマイト）活動

ヘルスマイト育成教室修了者が食生活改善推進員となり、地域に根付いた食生活の改善及び市民から市民への健康づくり普及活動を目的に活動している。

平成6年3月に蒲郡市健康づくり食生活改善協議会が発足し、市からの委託事業や独自の推進活動等を地域で展開している。

2-1 食育キャラバン隊

朝食抜き、孤食、偏食など、近年子どもの食習慣の乱れが問題視され、乳幼児期からの食育の大切さが強く言われている。また、保育園は子どもが1日の大半を過ごす場所であり、園における食育活動は子どもの食育推進にとって大切である。このような中、子どもが食事をおいしく食べることを実感し正しい食習慣を身につけるとともに、園においての食育活動が充実したものに発展することを目的に、平成22年度からヘルスマイトが保育園に出向いて楽しい食育教室を実施している。

<実施状況>

- (1) 実施時期 平成30年5月～平成31年1月（各園2回）
- (2) 実施場所 市内保育園6園
- (3) 対象者 各園の園児（年少～年長）・保育士（希望により保護者）
- (4) スタッフ ヘルスマイト、管理栄養士、保健師
- (5) 内 容 1回目「元気なマーちゃん」（エプロンシアター）
2回目「3つのげんきっこをそろえよう」（食育劇）

(6) 園別実施日程・人数 (人)

実施園	実施日	内容	対象	人数
大塚西保育園	5月30日(水)	1回目	年少・年中・年長・先生	20
	1月16日(水)	2回目 (保護者参観)	年少・年中・年長・先生・ 保護者	47
府相保育園	6月26日(火)	1回目	年少・年中・年長・先生	70
	1月24日(木)	2回目	年少・年中・年長・先生	64
西部保育園	6月28日(木)	1回目	年少・年中・年長・先生	26
	10月17日(水)	2回目 (保護者参観)	年少・年中・年長・先生・ 保護者	55
南部保育園	10月9日(火)	1回目	年少・年中・年長・先生	83
	11月6日(火)	2回目	年少・年中・年長・先生	100
形北保育園	10月15日(月)	1回目	年少・年中・年長・先生	80
	1月21日(月)	2回目	年少・年中・年長・先生	62
形原南保育園	12月10日(月)	1回目	年少・年中・年長・先生	55
	1月31日(木)	2回目 (保護者参観)	年少・年中・年長・先生・ 保護者	96
計				758

2-2 親子クッキング

子どもと保護者が楽しく、食生活の大切さや食に関する興味を育み、家庭での実践につなげる機会になるよう実施した。

<実施状況>

- (1) 実施日時 平成30年7月1日・8月5日(日) 2回1コース
午前10時～午後1時
- (2) 実施場所 保健センター
- (3) 対象者 小学1～4年生とその保護者
- (4) 周知 広報、ヘルスメイトによる勧誘、小学校3～4年生へのちらし配布
- (5) スタッフ ヘルスメイト、管理栄養士
- (6) 内容 健康講座、調理実習「簡単ランチ」、試食
- (7) 参加状況 実人数：40人(17組) 延参加者：77人

2-3 男性の健康料理教室

男性が調理を通じて食事のバランスの大切さを知り、自分で調理するきっかけになることを目的に実施した。

<実施状況>

- (1) 実施日時 平成30年6月9日・7月15日(土) 2回1コース
午前10時～午後1時
- (2) 実施場所 保健センター
- (3) 対象者 市内在住・在勤の男性
- (4) 周知 広報、ヘルスメイトによる勧誘、ちらし配布、健康ガイド
- (5) スタッフ ヘルスメイト、管理栄養士
- (6) 内容 1回目 バランスのとれた食事とは
調理の基本(計量方法・だしのとり方等)
調理実習、試食
2回目 調理の基本(包丁の使い方等)
調理実習、試食
- (7) 参加状況 実人数：16人 (人)

回	参加人数
1回目	16
2回目	11
延人数	27

年代内訳

(人)

30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳代
3	2	0	5	5	1

2-4 ヘルスサポート事業

健康づくりを自主的に実践できる市民を増やすことを目的に、講話や調理実習を取り入れた教室を実施している。中学生編と高血圧予防編で実施している。

(1) 中学生編

<実施状況>

- ①実施日時 平成30年9月25日(火)、9月26日(水)、9月27日(木)
9月28日(金)、10月1日(月)
午前9時30分～午後1時
- ②実施場所 蒲郡中学校
- ③対象者 蒲郡中学校2年生5クラス
- ④スタッフ ヘルスメイト、管理栄養士、保健師
- ⑤内容 講話「中学生の健康」「朝食の大切さ」及び調理実習
- ⑥参加状況 167人

(2) 高血圧予防編「健康食生活実践塾」

<実施状況>

- ①実施日時 平成31年1月19日(土) 午前10時～午後1時
- ②実施場所 保健センター
- ③対象者 市内在住・在勤の方
- ④周知 広報、健康ガイド、ちらし配布、ヘルスマイトによる勧誘
- ⑤スタッフ 講師：管理栄養士 羽田野由美子
ヘルスマイト、管理栄養士、保健師
- ⑥内容 講話「減塩対策で高血圧を予防しよう」
調理実習「バランスメニューを作ってみよう」・試食
希望者には味噌汁の塩分測定
- ⑦参加状況 21人

2-5 その他の食生活改善推進員(ヘルスマイト)活動

(1) 市の保健事業への協力

(人)

事業名	内容	実施場所	実施回数	食生活改善推進員(延人数)
健康がまごおり21実践隊	味覚チェック	各公民館等	年12回	1~4 (25)
骨粗しょう症検診	カルシウムの多い食材	保健センター	年5回	2 (10)
げんきっこクラブ	キャラバン隊	三谷西保育園	年2回	3~4 (7)
もぐもぐ教室(離乳食前期)	試食準備	保健センター	月1回	2 (24)
カミカミ教室(離乳食後期)	試食準備	保健センター	月1回	1 (12)
健康大学	調理実習準備	保健センター	年2回	2~7 (9)
食のサポート事業	試食準備	保健センター	年2回	6~7 (13)

(2) 食生活改善推進員(ヘルスマイト)自主活動

活 動 内 容	実施回数	内 容
役員会	年 7 回	食生活改善推進員活動についての話し合い
学習会 (3 グループ) ※食生活改善推進員活動をするために必要な勉強会 テーマ 「地域で食育をすすめよう」 (講話・グループワーク・調理実習)	年 21 回	5 月「特定健診を受けよう」(男性料理教室) 6 月「子どもの健康づくり」(親子クッキング教室) 7 月「中学生の健康づくり」(ヘルスサポーター事業中学生) 11 月「高血圧予防」(ヘルスサポーター事業高血圧予防) 12 月「おもてなし料理」 1 月「雪印講習会」 2 月「高齢者の食生活」
合同学習会等	年 2 回	4 月「総会及び講演会」 3 月「活動報告会」
食育勉強会	年 2 回	食育キャラバン隊準備、イベントの準備等
地区活動	各地区 数回	蒲郡市を 9 地区に分け、各地区で高齢者のいきいきサロン等の活動を展開している
高齢者介護予防食生活改善普及事業	年 13 回	8 地区
食育講座	年 6 回	5 地区 自主活動として児童館で行った
蒲郡市農林水産まつり & 食育フェスタ	年 1 回	大鍋のふるまいの手伝い 食育フェスタ
その他	数回	健康づくりのつどい・ひとねる祭への参加・ボランティア連協関連・県協議会関連・その他関係事業への参加

3 健康づくりいっしょにやろまい会 ～健康がまごおり21推進活動～

市民から市民へと「健康がまごおり21第2次計画」を広く周知し、健康づくりに取り組む市民を増やし、地域で健康づくりを広げるための活動を行っている。

<実施状況>

- (1) 対象者 ①～③健康づくりいっしょにやろまい会 メンバー
 ②～③市内在住で健康づくりに関心があり、地区活動に意欲のある方
- (2) 周知方法 広報、健康ガイド、ホームページ、ちらし、メンバーによる勧誘
- (3) 内容及び参加状況

①総会・活動報告会・役員会 (人)

	実施日	内 容	会員参加人数
総 会	4月25日 (水)	・平成30年度総会 ・特別講演会 演題 健康寿命を延ばすいきいき超睡眠法 講師 睡眠健康指導士上級 田中邦幸氏	26
犬山市 健康づくり 推進員 との交流会	7月6日 (金)	・活動紹介 ・グループワーク ・施設見学	19 (犬山市16)
活動報告会	3月6日 (水)	・地区活動、全体活動の報告 ・こころの健康づくり講習会 演題 心も体も頭も軽やかに 講師 運動指導士・日本ヨーガ療法学会認定 ヨーガ療法士 横井佐奈江氏	20
役員会	毎月 第3水曜日 (全12回)	・総会及び活動報告会の企画・準備 ・全体活動内容の企画・準備 ・いきいきウォーキングの下見(6月、1月)	延 93

②全体活動 (人)

	実施日	内 容	会員活動人数
			市民参加人数
蒲郡市民いき いきウォーキ ング	4月1日 (日)	【春のお花見コース】 三河三谷駅～光林寺～高雲寺～妙善院 ～とよおか湖公園～大徳寺～三河三谷駅	14
			62
	12月2日 (日)	【秋の紅葉コース】 名鉄三河鹿島駅～源光寺～一色不燃物最終処分場 ～宗徳寺(三河地震の地割れ)～あじさいの里 ～うぐいすの里～双太山公園～名鉄形原駅	11
			61
あいち健康 プラザへ GO!	11月6日 (火)	・簡易体力測定 ・腰痛予防体操 ・リラクゼーション体験	10
			1

		・館内見学	
ひとねる祭 やろまい会コ ーナー	11月18日 (日)	・ストレス対処チェック (大人用)	10
		・生活習慣チェック (子ども用) ・ノルディックウォーキングの紹介、体験 ・いきいきウォーキング、3地区ウォーキングの紹介	253
ノルディック ウォーキング 講習会&体験 会	2月25日 (月)	講習会 講師 ノルディックインストラクター 中川明治氏	12 35
	3月4日 (月)	体験会① 小江・府相・蒲郡・東西北地区	雨天中止
	3月11日 (月)	体験会② 三谷地区	雨天中止

③地区活動

地区 (会員数)	内 容	活動回数 (地区会議)
		会員活動人数 市民参加人数
大塚地区 (3)	・大塚公民館文化祭で健康がまごおり21のPR がん検診・健診アンケートの実施 簡単体力チェックを行い、プラステンなどを周知	1回 (2回)
		6人
		35人
三谷地区 (12)	・ウォーキングを月1回実施(8月はお休み、3月は雨天中止) ・三谷公民館だよりにウォーキング日程と内容を掲載 ・ウォーキングマップの配布 ・2月に地区交流会を実施	11回 50人
		110人
東西北・小江 ・府相・蒲郡 地区 (7)	・毎月1回(第1月曜日)活動 本町公園を拠点として、定例ウォーキングを実施(計5回) 夏期、雨天時は生きがいセンターで室内体操を実施(計4回) 3月はノルディックウォーキング体験会を実施予定だったが雨天中止 ・1月に新年交流会を実施 ・地区内6ヶ所の公民館だよりに掲載依頼	10回 (10回)
		26人
		59人
塩津地区 (6)	・塩津地区公民館まつりで健康がまごおり21のPR 簡単体力チェックを行い、プラステンなどを周知	1回
		3人
		80人
形原・西浦 地区 (17)	・形原・西浦の名所をめぐるウォーキング会を実施(計9回) ・10月にアサギマダラを見にウォーキング ・11月に公民館事業の西浦半島一周ウォーキングへの参加 ・ウォーキングマップの配布	9回 (3回)
		60人
		170人

4 健康づくりいっしょにやろまい会育成教室

市民から市民へと健康づくりを広めるボランティア活動をしている「健康づくりいっしょにやろまい会」のメンバー養成のため、健康づくり全般についての知識や技術を習得する講座を隔年で実施している。

<実施状況>

- (1) 実施日時 平成30年9月6日～平成30年10月11日（全4回）
午前10時～正午
- (2) 実施場所 保健センター
- (3) 対象者 市内在住で健康づくりに関心があり地区活動に意欲のある方、
健康づくりいっしょにやろまい会メンバー
- (4) スタッフ 保健師2～3名、管理栄養士1名
- (5) 周知 広報、健康ガイド、ホームページ、教室でのちらし配布、
メンバーによる勧誘

(6) 内容及び参加状況 (人)

実施日	内 容	参加人数	
		市民	メンバー
9月 6日 (木)	・身体測定、体力チェック ・講話「蒲郡の健康状態」	5	11
9月 13日 (木)	・生活習慣チェック ・講話「食生活の基本」	3	10
10月 4日 (木)	・講話と実技「無理なく楽しく運動しよう」	4	11
10月 11日 (木)	・グループワーク「90歳まで元気であるために」 ・やろまい会の活動紹介、まとめ	3	10
延人数		15	42

5 医療救護所

平成 26 年 6 月に蒲郡市医療救護所看護師等登録制度実施要綱が制定され、蒲郡市で大規模な災害が発生した場合に、市内に設置する医療救護所において、被災者に対して迅速かつ適切な医療救護活動を行うため、医療救護に関する特定の資格を有する者を医療救護所における活動に従事するものとして、事前に登録する制度を実施し、必要な事項を定め、看護師等を登録している。また、蒲郡市地域防災計画に基づき、災害時の医療救護の実施に必要な事項を定めるため平成 27 年 1 月に一般社団法人蒲郡市医師会、蒲郡市歯科医師会、薬剤師会と協定書を締結している。

5-1 関係機関との打ち合わせ

実施日	会議・研修	参加関係機関
4 月 12 日(木)	災害時の救護活動に関する打ち合わせ 「医療救護活動の体制について」 「情報伝達訓練について」	蒲郡市医師会 蒲郡市歯科医師会 蒲郡市薬剤師会 防災課 豊川保健所
10 月 18 日(木)	災害時の救護活動に関する打ち合わせ 「医療救護活動の体制について」 「防災訓練について」	蒲郡市医師会 蒲郡市歯科医師会 蒲郡市薬剤師会 防災課
11 月 20 日(火)	医療救護活動対策本部に関する打ち合わせ	防災課

5-2 医療救護所の立ち上げを考える勉強会

実施日	内容	参加機関・参加人数
8 月 19 日(日)	医療救護所の立ち上げを考える勉強会 「蒲郡市の災害予測のはなし」 講師 防災課 「蒲郡市災害時の医療救護体制について」 講師 消防本部 「蒲郡市救護班としての指示命令系統の詳細」 「グループワーク・意見交換」 「動線を考えた救護所の作り方の説明」	20 (登録看護師等：8 健康推進課職員： 12)

5-3 訓練

実施日	内容	参加機関
4 月 26 日(木)	メーリングリストを利用した市からの情報伝達訓練	蒲郡市医師会 蒲郡市歯科医師会 蒲郡市薬剤師会 登録看護師等
11 月 4 日(日)	蒲郡市市民総ぐるみ防災訓練	(雨天のため中止)