

## 【健康相談・保健指導】

### 1 健康相談

#### 1-1 健康相談・栄養相談・歯科相談

健康に関する相談や健診の事後相談等、自分に合った健康づくりを専門職（保健師・管理栄養士・歯科衛生士）に気軽に相談できる場として実施している。

#### <実施状況>

- (1) 実施日時 毎月第4金曜日（年12回）  
午前9時～正午
- (2) 実施場所 保健医療センター
- (3) 対象者 市内在住の方
- (4) 周知 広報、健康ガイド、保健事業等にてちらし配布  
特定健診、後期高齢者健診、人間ドック等の結果送付時ちらし同封  
ヤングエイジ健診、生活保護健診事後相談者に個別案内
- (5) スタッフ 保健師1～3人、管理栄養士1～2人、随時歯科衛生士
- (6) 内容 個別健康・栄養・歯科相談（予約制）、血压・体重測定（必要時）

#### <実施結果> 延人数54人

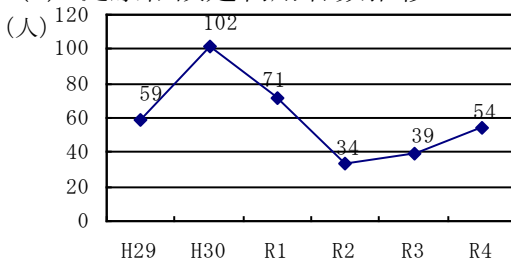
#### (1) 年齢別内訳 (人)

年齢	40歳未満	40～64歳	65～74歳	75歳以上	合計
延人数	1	15	28	10	54

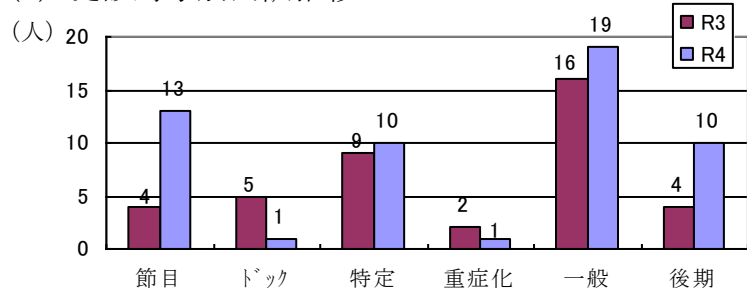
#### (2) 健診対象別内訳（複数該当あり） (人)

区分	節目 人間ドック 結果説明	節目以外 人間ドック 結果説明	特定 保健指導	重症化 予防	健診事後 一般相談	後期高齢	合計
延人数	13	1	10	1	19	10	54

#### (3) 健康相談延利用者数推移



#### (4) 健診対象別内訳推移



## 1-2 ステップしおさい健康相談

知的・精神的に障がいを持つ方の通所施設利用者に出向き、健康維持や疾患管理など個々の状態に合わせた生活管理等の必要性等についての健康相談を実施している。

### <実施状況>

- (1) 実施日時 令和4年6月27日(月)・10月25日(火)  
令和5年2月9日(木)(年3回)  
午前10時～正午
- (2) 実施場所 障がい者支援センター
- (3) 対象者 ステップしおさい利用者
- (4) スタッフ 保健師2人、管理栄養士1人
- (5) 内容 個別相談

#### ①健康教育実施内容

実施日	内容
6月27日(月)	生活習慣チェック表 個別健康相談
10月25日(火)	生活習慣チェック表 個別健康相談
2月9日(木)	生活習慣チェック表 個別健康相談

### <実施結果>

(人)

実施日	40歳未満	40～64歳	65歳以上	合計
6月27日(月)	3	5	2	10
10月25日(火)	3	6	1	10
2月9日(木)	3	4	0	7
実人数	3	6	2	11
延人数	9	15	3	27

### 1-3 オレンジホーム健康相談

オレンジホーム・オレンジプラス利用者が、各自の健康状態、生活スタイルに合わせた相談ができるよう、施設スタッフと連携し、健康づくりに取り組めるよう実施している。

#### <実施状況>

- (1) 実施日時 令和4年6月4日(金)・10月15日(金)・令和5年3月4日(金)  
(年3回)  
午前10時～正午
- (2) 実施場所 生きがいセンター
- (3) 対象者 オレンジホーム、オレンジプラス利用者
- (4) スタッフ 保健師2人、管理栄養士1人
- (5) 内容 個別相談

実施日	内容
6月4日(金)	生活習慣チェック表、個別健康相談
10月15日(金)	生活習慣チェック表、個別健康相談
3月4日(金)	生活習慣チェック表、個別健康相談

#### <実施結果>

年代別参加状況

(人)

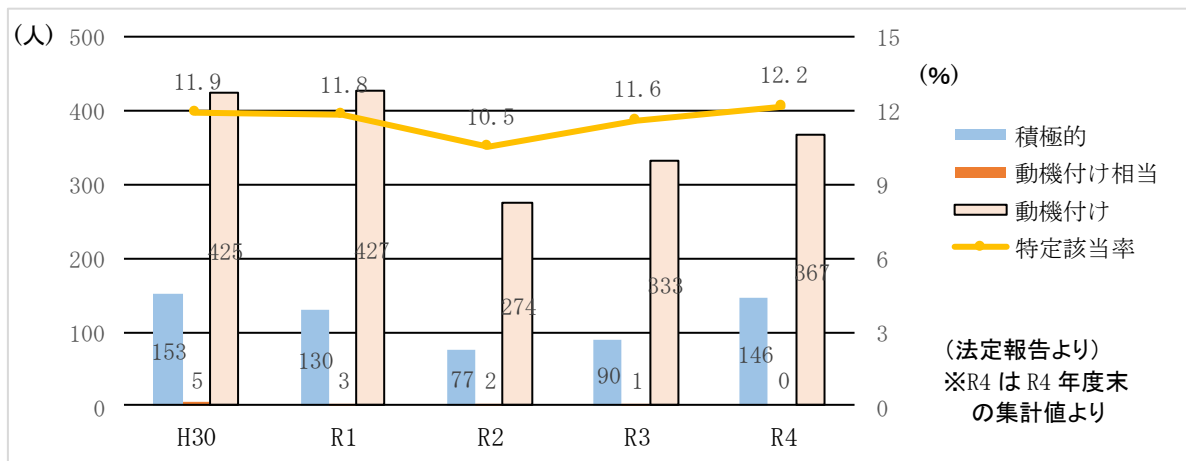
	40歳未満	40～64歳	65歳以上	合計
6月4日(金)	7	12	2	21
10月15日(金)	7	13	2	22
3月4日(金)	7	14	2	23
実人数	7	14	2	23
合計	21	39	6	66

## 2 特定保健指導

蒲郡市の国民健康保険被保険者の特定保健指導該当者を対象に、主に地区担当保健師による利用勧奨電話・保健指導を実施している。また、運動サポートセンターやスマート・ライフ・ステイ、健康相談においても該当者への特定保健指導の場として実施している。対面での指導に加え、希望者にはオンライン特定保健指導も実施している。

### <実施状況>

- (1) 実施時期 令和4年4月～令和5年3月
- (2) 実施場所 保健医療センター
- (3) 対象者 蒲郡市国民健康保険被保険者で特定健診を受診した者のうち該当者
- (4) スタッフ 保健師、管理栄養士
- (5) 周知 特定保健指導利用券の郵送に合わせてちらしを同封、健康ガイド  
連絡時不在者には電話及び郵送にて再度利用勧奨
- (6) 指導方法 初回：面談、測定（体重・腹囲）  
目標設定（体重・腹囲・1日のカロリー減少量・生活習慣等）  
中間：体重・腹囲の確認、生活習慣の改善状況、行動目標の見直し  
最終：体重・腹囲の確認、6か月間の振り返り、今後の生活に向けて
- (7) 対象者推移



### <実施結果>

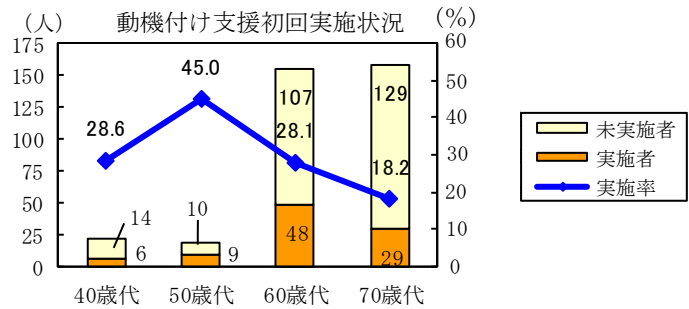
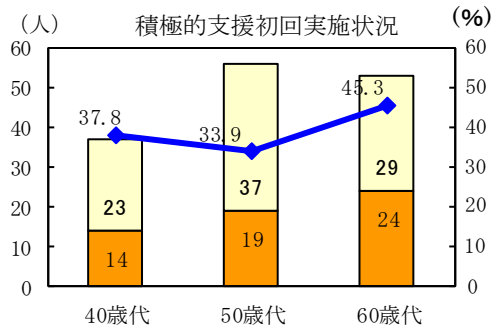
- (1) 初回特定保健指導区分別・実施機関別内訳 (人)

指導区分	初回 実施数 (実施率%)	個別		運動 サポ ート	スマート・ ライフ・ ステイ	健康 相談	事業団	市民病院 当日実施
		面 談	訪 問					
積極的支援	57 ( 39.0)	17	2	1	0	4	9	24
動機付け相当	0 ( 0.0)	0	0	0	0	0	0	0
動機付け支援	91 ( 24.8)	23	2	3	2	4	16	41
合計	148 ( 28.8)	40	4	4	2	8	25	65

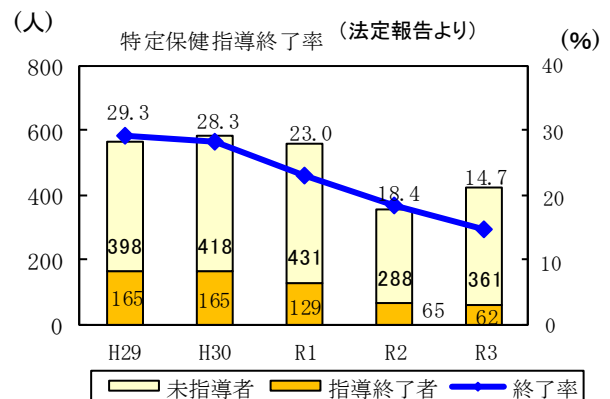
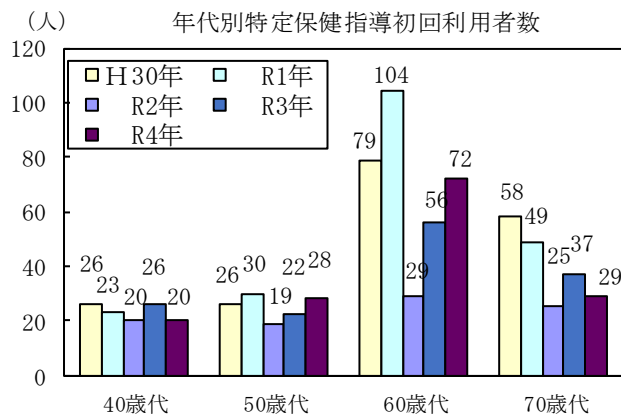
※保健センターと事業団が行う特定保健指導はオンラインでも実施

(2) 年代別初回特定保健指導実施率 ※65～74歳は動機付け支援のみ。75歳以上は後期高齢者に移行。(人)

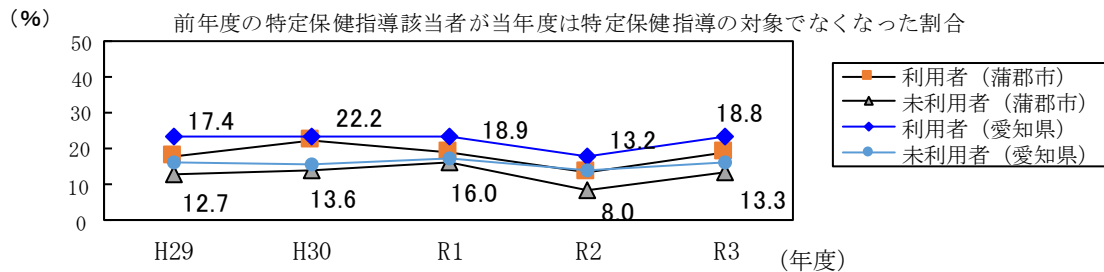
年代	対象者数	初回実施数 (実施率%)	再掲：指導区分別					
			積極的 支援	初回実施数 (実施率%)	動機付 け相当	初回実施数 (実施率%)	動機付 け支援	初回実施数 (実施率%)
40歳代	58	20(34.5)	37	14(37.8)	0	0(0.0)	21	6(28.6)
50歳代	76	28(36.8)	56	19(33.9)	0	0(0.0)	20	9(45.0)
60歳代	224	72(32.1)	53	24(45.3)	0	0(0.0)	171	48(28.1)
70歳代	159	29(18.2)	-	-	-	-	159	29(18.2)
合計	517	149(28.8)	146	57(39.0)	0	0(0.0)	371	92(24.8)



(3) 年次推移



(4) 特定保健指導の効果



### 3 宿泊型保健指導「スマート・ライフ・ステイ in 蒲郡」

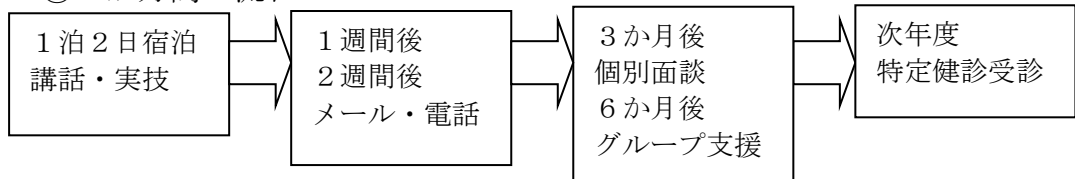
地域資源である温泉旅館を活用し、旅のもつ楽しみを感じながら健康づくりに取り組める効果的な合宿型の生活習慣病予防プログラムを実施する。宿泊後は保健師や管理栄養士が6か月間支援を行い、健康づくり実践の定着化を図るため実施する。

<実施状況>

- (1) 実施期間 令和4年11月～令和5年3月（年3回・中止1回）
- (2) 実施場所 西浦温泉 旅館
- (3) 対象者 市内在住・在勤の40歳以上75歳未満の方で健康診断・特定健診等の結果から以下のいずれかに当てはまる方
  - ①メタボリックシンドローム基準該当者
  - ②メタボリックシンドローム予備群
  - ③血液検査HbA1c 5.6%以上8.0%未満
  - ④BMI 25以上
- (4) 周知 広報、ちらし、ホームページなど
- (5) スタッフ 保健師、管理栄養士、健康運動指導士
- (6) 内容 1泊2日の宿泊型保健指導と6か月間の継続保健指導
  - ①宿泊型プログラム

	プログラム内容
1 日 目	<ul style="list-style-type: none"> <li>・受付（午前9時30分～）身体測定（体重・腹囲・血圧測定）</li> <li>・開催式、オリエンテーション</li> <li>・健康づくりトーク「自分の体の状態を知ろう」</li> <li>・簡易血糖測定（食前、食後2時間）・味覚チェック</li> <li>・料理長考案「お楽しみヘルシーランチ」</li> <li>・講話「おいしく満足・食生活の秘訣」</li> <li>・講話「運動の効果と秘訣」、運動実技「体操・ウォーキング」</li> <li>・グループトーク「今日のまとめ、私の生活のポイントは？」</li> <li>・チェックイン</li> <li>・各旅館アクティビティー</li> <li>・夕食、自由時間</li> </ul>
2 日 目	<ul style="list-style-type: none"> <li>・朝の体重測定、みんなでラジオ体操、散歩</li> <li>・朝食「ご飯を自分で量ろう！」</li> <li>・チェックアウト</li> <li>・映像授業「生活習慣病と糖尿病を理解しよう」</li> <li>・ブレインストーミング「こうしたらできる！健康づくり」</li> <li>・目標設定「健康宣言」発表</li> <li>・まとめ、旅館からのあいさつ（午前11時45分終了）</li> </ul>

#### ② 6か月間の流れ



<実施結果>

(1) 参加状況/定員各15人/参加合計人数36人 (人)

宿泊日程	宿泊場所	参加数	男	女
11月13日(日)～14日(月)	西浦温泉 銀波荘	8	1	7
1月20日(木)～21日(金)	西浦温泉 吉慶	中止		
3月18日(土)～19日(日)	西浦温泉 はづ	13	5	8
3月13日(日)～14日(月)	西浦温泉 末広	15	5	10

(2) 参加者年代別・男女別 (人)

年代	人数	男	女
40歳代	1	0	1
50歳代	3	0	3
60歳代	16	4	12
70歳代	16	7	9
合計	36	11	25

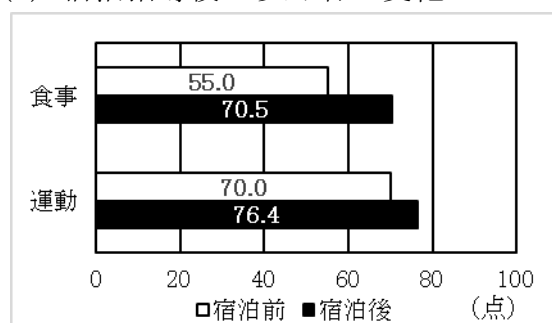
(3) 参加者保険種別 (人)

保険種別	人数
国民健康保険	25
市町村共済組合	0
その他	11
合計	36

(4) 健診該当区分 (複数該当あり)

該当内容	人数 (人)	割合 (%)
HbA1c5.6%以上	7	63.6
BMI25以上	5	45.5
特定保健指導	3	27.3
重症化予防	0	0

(5) 宿泊指導後の参加者の変化



※食事：健康的な食事を行う自信  
運動：定期的に運動を行う自信

#### 4 成人家庭訪問・個別面接・電話相談

健康についての心配や相談のある人、日常の健康管理で気になることのある人などに対して保健師、管理栄養士、歯科衛生士が随時、本人及びその家族の相談に応じている。また、健康診査事後の保健指導対象者や高齢者保健事業にて訪問及び面談を実施している。

<実施結果>

(1) 保健師・看護師・管理栄養士による成人家庭訪問 (人)

訪問種別	実人数	延人数
特定保健指導・重症化予防(各事業再掲)	14	14
上記以外の各種健診事後保健指導	8	11
高齢者閉じこもり予防・介護予防	205	207
精神保健福祉	1	1
その他・難病	2	3
合計	230	236

(2) 保健師・看護師・管理栄養士・歯科衛生士による個別面接・電話相談 (延件数)

種別	保健師	管理栄養士	歯科衛生士
個別面接	323	103	2
電話相談	1043	326	3

## 5 地区組織からの依頼健康教育

### (1) いきいきサロン

高齢者の閉じこもり予防を目的に、社会福祉協議会事業として各地区のボランティアグループ等の主催で実施されている。健康に関する講話の依頼に地区担当の保健師・管理栄養士が応じ、運営の相談を行っている。

<実施状況>

(人)

地区	実施日	会場	内容	スタッフ	参加人数
形原	5月11日(水)	形原文化広場	コロナに負けずフレイルを予防しよう	保健師	10
小江	5月20日(金)	小江公民館	冬の健康管理	保健師	19
	2月17日(金)		お口のフレイルと歯の手入れ、10種の食品群		26
	3月17日(金)		貯筋のすすめ		32
大塚	11月4日(金)	西大塚区民会館	フレイル予防の話、頭の体操	保健師	13
西浦	11月22日(火)	西浦公民館	おいでん西浦 お口と健康カムカム講座	保健師 管理栄養士	42
塩津	2月17日(金)	塩津公民館	フレイル予防について	管理栄養士	11
計 7 回					153

### (2) 自主グループ（健診事後教室、健康運動体験教室等の自主グループ）

教室修了後も自主的に集まり、体操を中心に活動している。各グループの依頼に応じて講話や健康相談を行っている。

<実施状況>

(人)

グループ名	実施日	内容	スタッフ	参加人数
木曜会	11月10日(木)	インフルエンザ予防	保健師	10
計 1 回				10

### (3) 出前講座

生涯学習課に依頼のあった自主グループや地域の居場所、企業等に出向き、希望の講座メニューに沿った健康教育を実施している。

<実施状況>

講座名	実施日	対象	スタッフ	参加人数
みんなで体操 ～健康づくりリーダーと楽しく体を動かそう～	5月19日(木)	ぼちぼちカフェ	保健師	25
	12月13日(火)	形原8区会館	健康づくり リーダー	19
計 2 回				44



(4) その他の依頼

地域の関係機関や健康づくりの自主グループ等からの依頼に応じて、対象者に合わせた内容で健康講話を実施している。

<実施状況>

(人)

事業名 (主催機関)	実施日	対象者	内容	スタッフ	参加人数
明治安田生命 蒲郡営業所	5月23日(月)	明治安田生命 社員	保健事業の説明	管理栄養士	20 (オンライン8)
蒲郡商工会 議所(癒しと アンチエイ ジングの郷 推進協議会)	9月12日(月)	市内企業の女 性社員	働く女性の健康づく り	保健師 管理栄養士	15
中級 職員研修	10月19日(水)	中級の市職員 (人事課研修)	健康管理力を高めて、 仕事効率アップ!	保健師 管理栄養士	20
のこのこ子 育て支援事 業フォロー アップ研修	10月20日(木)	シルバー人材 センター会員	食品衛生について ～食育について考えよ う～	管理栄養士	14
初級 職員研修	10月26日(水)	初級の市職員 (人事課研修)	健康管理力を高めて、 仕事効率アップ!	保健師 管理栄養士	20
共伸紙工	11月9日(水)	共伸紙工従業員	肩こり・腰痛体操	保健師	38
計 6 回					127

6 地区組織からの依頼健康相談

地域の関係機関や健康づくりの自主グループ等からの依頼に応じて、健康教育等の保健事業と同時に実施している。

<実施状況>

事業名	実施回数(回)	相談人数(延人数)
西浦 にしまちカフェ	3	66
合計	3	66