

【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 <各コースの過去5年間の参加状況の推移>

	入学者数						卒業者数				
	H30	R1	R2	R3	R4		H30	R1	R2	R3	R4
通学コース	19	14	10	18	30	通学コース	17	14	9	18	30
専門コース	23	21	9	14	11	専門コース	22	21	7	11	11
親子コース	5組	6組	5組	6組	7組	親子コース	5組	6組	3組	6組	7組

(1) 通学コース

<実施状況>

- ①実施期間 令和4年8月～令和5年1月
- ②実施場所 保健医療センター
- 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スタッフ 管理栄養士、保健師
- ⑤周知 広報、健康ガイド、ホームページ、メール、LINE、ちらし
 個別案内：令和3年度特定健診の結果40歳から70歳で
 HbA1c 6.0%以上6.5%未満で服薬なしの方、及びヤングエイジ健
 診結果医師の判定で糖異常有の方 703人
- ⑥内容
 ア 必須科目：大学授業（全4回）、健康診査受診（個々で受診）
 体重・体温測定100日チャレンジに参加
 イ 選択科目：大学外の健康に関連する講座等への参加
 自宅での取り組み（ウォーキングや食生活改善など）

<実施結果>

- ①参加状況 申込者・入学者数30人 卒業者数30人

実施日	内容	参加人数
8月4日（木）	オリエンテーション・健康チェック・健診結果の見方	26
9月3日（土）	医師の講話「なぜ怖い？糖尿病！！」	28
10月13日（木）	食事講話「あなたの食べ方正しいですか？」 運動講話「楽しく運動を続けるコツ」 グループワーク・目標設定「目標を立てよう」	28
12月	個別面談	-
1月26日（木）	卒業証書授与・健康チェック・まとめ	28

※各回欠席者は後日個別対応

②効果測定（29人）

入学時（8月4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）	20	4	5
生活習慣チェック点数（運動）	23	4	2
生活習慣チェック点数（その他）	21	7	1

(2) 専門コース

<実施状況>

- ①実施期間 令和4年8月～令和5年1月
②実施場所 保健医療センター
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スタッフ 管理栄養士、保健師
⑤周知 広報、健康ガイド、ホームページ、ちらし、メール、LINE
個別案内：令和3年度特定健診の結果、
40歳から70歳でHbA1c 6.5%以上の方 208人
71歳から74歳でHbA1c 7.0%以上の方 93人
⑥内容 講座全5回及び個別支援（面談・電話）

<実施結果>

- ①参加状況 申込者・入学者数11人 卒業生数11人

実施日	内容	参加人数
8月4日(木)	オリエンテーション・健康チェック・健診結果の見方	11
9月3日(土)	医師の講話「なぜ怖い？糖尿病！！」	10
10月6日(木)	食事講話「あなたの食べ方正しいですか？」 運動講話「これなら続く！簡単にできる運動実践」 グループワーク・目標設定「取り組み目標を立てよう」 バランス食の試食	9
12月8日(木)	軽食前後の簡易血糖測定、ウォーキング 生活習慣の振り返り・目標の再設定	10
1月26日(木)	卒業証書授与・健康チェック・まとめ	10

※各回欠席者は後日個別対応

②効果測定(9人)

入学時(8月4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)	7	1	1
生活習慣チェック点数(運動)	5	2	2
生活習慣チェック点数(その他)	2	3	4

(3) 特別講座 I (高血圧予防教室) 医師の話編

高血圧は、脳卒中や心臓病などの生活習慣病を予防するために適切な時期から医師の治療や生活習慣の改善を行うことが必要である。高血圧の専門医から話を聞くことで、市民が正しい知識を持ち、重症化予防に取り組むことによって医療費を抑制することを目的に、令和4年度から健康大学の特別講座として新たに実施している。

<実施状況>

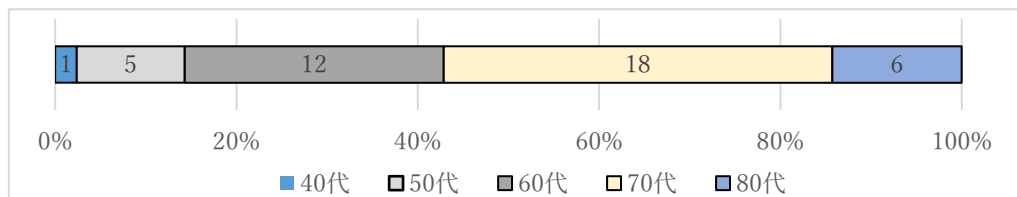
- ①実施日時 令和4年11月5日(土) 午後2時～3時30分
 - ②実施場所 保健医療センター
 - ③対象者 令和3、4年度特定健診の結果で血圧が高めの方、市民
 - ④スタッフ 保健師、管理栄養士
 - ⑤周知 令和3、4年度特定健診の結果下記に該当した方にちらし送付(計905人)
 - ・130/85mmHg以上かつ腎症3期かつ40～69歳の方
 - 140/90mmHg以上かつ腎症3b期かつ70～74歳の方 197人
 - ・130/85mmHg以上かつ喫煙ありかつ40～69歳の方
 - 140/90mmHg以上かつ喫煙ありかつ70～74歳の方 28人
 - ・上記以外の130/85mmHg以上かつ40～69歳の方 680人
- ※特別講座II(食事・運動実践編)と一緒に案内
保健事業等でちらしを配布、広報
- ⑥内容 情報提供：蒲郡の健康状況(保健師)
講話：「なぜ怖い？高血圧！！」
講師：蒲郡市民病院 循環器内科 第2部長 恒川 岳大 氏

<実施結果>

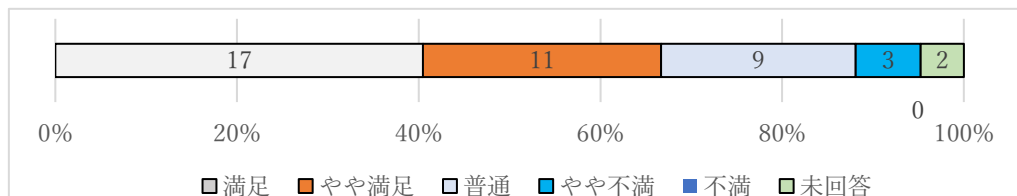
- ①参加者数 男性11人、女性24人 計42人 (人)

実施日	参加者数	内訳		
		国民健康保険	後期高齢者医療	社会保険
11月5日(土)	42	22	13	7

- ②参加者年代



- ③教室の満足度



(4) 親子コース（学童期の健康スクール）

学童期から健康に関心を持ち、親子で自主的に健康づくりのための生活改善に取り組むことで、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 令和4年8月～令和5年3月（全3回）
- ② 実施場所 保健医療センター
- ③ 対象者 小学3～6年生で肥満傾向又は健康づくりに興味のある親子
- ④ スタッフ 保健師2名、管理栄養士1名、講師（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 集団2回、個別1回

<実施結果>

親子参加人数 参加数：7組14人（延42人）

実施日	内 容	参加人数
8月27日（土）	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「食事リズム・バランスについて」講話 「生活習慣病について」の講話 運動「ラジオ体操について」講話と体験 目標設定	7組14人
12月下旬 （個別面談）	健康チェック（身体測定・生活習慣チェック等） 目標設定	7組14人
3月4日（土）	健康チェック（身体測定・生活習慣チェック等） 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 保護者：グループワーク 修了証書の授与	7組14人

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

「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。

(1) 健康化政策全庁的推進プロジェクト（行政ワーキング）

① 全体会議

日時	内容	参加人数
7月15日(金) 午後1時30分 ～3時	<ul style="list-style-type: none"> ・「健康がまごおり21第2次計画」令和3年度指標の変化について ・健康化政策全庁的推進プロジェクトOBから体験談 ・グループワーク 	メンバー24 OB16 職員11
3月9日(木) 午後1時30分 ～3時30分	<ul style="list-style-type: none"> ・人事課特別研修「～組織の枠を超えたチャレンジ 若手職員が切り開く、新しい行政の可能性～」 講師：NPO法人 PolicyGarage 副代表 高橋勇太 氏 ・意見交換会 	メンバー14 受講者30 職員9 関係者1

② 代表者会

日時	内容	参加人数(人)
6月13日(月) 午後4時～5時	<ul style="list-style-type: none"> ・令和4年度活動について ・全体会について 	メンバー7 職員10
10月24日(月) 午後4時～5時	<ul style="list-style-type: none"> ・令和4年度蒲郡市健康化政策全庁的推進プロジェクト活動について ・「令和4年度体重・体温測定100日チャレンジ」について ・「令和4年度ひとねる祭」について 	メンバー6 職員7
2月1日(水) 午後3時～ 4時30分	<ul style="list-style-type: none"> ・蒲郡市健康化政策全庁的推進プロジェクト活動について 	メンバー4 職員4

③ 各グループでの会議

推進内容	会議開催回数	メンバー延人数(人)
1グループ：野菜ファースト・野菜摂取の推進・地魚の推進	5	10
2グループ：動くことを楽しもう	6	17
3グループ：体重・体温測定100日チャレンジ	4	17
4グループ：健康づくりの場づくり推進について	3	5
5グループ：健診・検診PR・マイレージPR	2	6
合計	20	55

④ 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：野菜の日推進 キッチン GAMA 魚レシピ集	6	28	474
2 グループ：ラジオ体操 100 日チャレンジ	3	6	233
3 グループ：ラジオ体操 100 日チャレンジ コラボラジオ出演、ケーブル TV 出演、 寸劇	7	21	455
4 グループ：禁煙デー啓発 クロスバイク体験	3	5	135
5 グループ：生活習慣アンケート 健診会場に腹囲四郎君設置	1	1	-
全グループ：ひとねる祭	1	5	98
合 計	21	66	1,395

(2) 市民・関係機関ワーキング

行政ワーキングで検討した活動を普及・実践するために健康課題の共有や、それぞれの立場で推進するための検討を行った。

日 時	内 容	参加人数 (人)
7 月 25 日(月) 午後 1 時 30 分～ 3 時	「健康がまごおり 21 第 2 次計画」令和 3 年度の各指標 の現状について グループワーク	市民 11 関係機関 10
2 月 3 日(金) 午後 1 時 30 分～ 3 時	健康づくりボランティア交流会の報告 グループワーク	市民 8 関係機関 13

(3) 愛知県健康づくり進行事業団との検討会

日 時	内 容	参加人数(人)
5 月 12 日(木) 午後 1 時～ 2 時 30 分	健康がまごおり 21 第 3 次計画をどんなものにしたいか そのための対策と課題 グループワーク	22
6 月 9 日(木) 午後 2 時～ 3 時 30 分	特定保健指導受診率アップについて グループワーク	19
11 月 10 日(木) 午後 2 時～ 3 時 30 分	特定保健指導電話勧奨マニュアルについて	17
12 月 21 日(水) 午後 2 時～ 3 時	次期計画と蒲郡の現状 特定保健指導グループワーク	19
3 月 16 日(木) 午後 2 時～ 3 時 30 分	担当事業の課題分析と対策	16

(4) 課内ワーキング

日 時	内 容	参加人数(人)
4月11日(月) 午後3時30分 ～4時30分	令和4年度健康化政策全庁的推進プロジェクト活動について 健康がまごおり21計画の令和3年度の数値について	13
5月30日(月) 午後3時30分 ～4時30分	健康化政策全庁的推進プロジェクト年間予定について 健康がまごおり21計画の令和3年度の数値について 令和4年度の保健事業の課題について	18
6月27日(月) 午後3時30分 ～4時30分	令和3年度指標の分析 事業と計画の結びつきについて	19
9月26日(月) 午後3時30分 ～4時30分	次期計画と蒲郡の現状 特定保健指導グループワーク	19

(5) 健康づくりボランティア交流会

新型コロナウイルス感染症拡大防止の影響により、地域活動が制限され健康づくりにかかわるボランティアの活動も制限を受けた。ボランティア間の交流を図ることで地域活動の活性化につなげることを目的に、令和4年度から交流会を実施した。

日 時	内 容	参加団体・ 人数(人)
10月6日(木) 午後1時30分 ～3時30分	情報提供 講話「蒲郡市の健康状況について」 参加団体の活動紹介 ワークショップ	53

参加団体：愛知県健康づくりリーダー連絡協議会 蒲郡支部、介護予防サポーター、蒲郡市食生活改善協議会、健康づくりいっしょにやろまい会、子育てネットワーカー
こんにちは赤ちゃん訪問員

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 令和4年10月1日(土)
午後1時30分～4時(開場:午後0時30分)
- (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 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、LINE、健康ガイド等
- (6) 内容

内 容
健康づくりの体験・測定コーナー インボディ、視力測定、食育SATシステム、血管年齢測定、脳年齢測定、ベジチェック、 蒲郡市健康化政策全庁的推進プロジェクトの活動紹介、ニュースポーツ体験、 蒲郡ほほえみ体操
「私たちのグループ自慢発表! ~コロナ禍で活動している地域の団体紹介~」 応募団体33団体(うち当日発表16団体)
情報提供:『コロナ禍で蒲郡市の健康はどう変わった?』 保健師
第15回いきいき市民健康づくり講演会・落語 『笑い与健康でウイルスを吹き飛ばせ! ~笑って自己治癒力を高めよう~』 講師:医療法人つげ耳鼻咽喉科 院長 柘植 勇人 氏(駒久家南朝 先生)
健康お得情報(体重測定100日チャレンジャー)

- (7) 参加人数 200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(中止12回) 9時30分～11時30分
- (2) 実施場所 市民会館 東ホール
- (3) 対象者 どなたでも
- (4) スタッフ 蒲郡市民病院医師、蒲郡市民病院職員、健康推進課職員等

<実施結果>

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止

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 令和4年4月1日～令和5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、ホームページ、保健事業等でチャレンジシート配布
- (4) 内容 ①まいかカードの発行（窓口、保健事業参加者等）
②市内協力店の把握（店舗数、サービス内容等）

<実施結果>

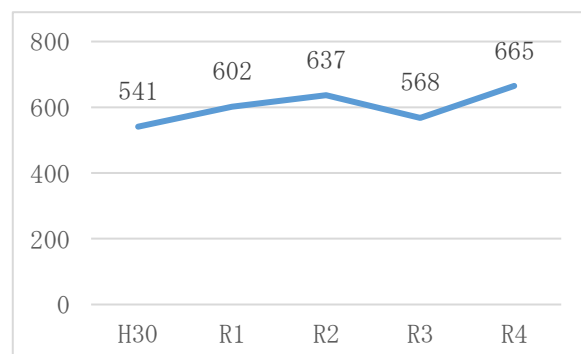
- (1) まいかカード年代別交付者数 (人)

年齢	10代	20代	30代	40代	50代	60代	70歳以上	不明	合計
交付者数	1	26	26	74	124	167	246	1	665

※内訳：体重・体温測定100日チャレンジ参加者 595人
窓口・運動サポートセンター等で交付 70人

- (2) まいかカード交付者数年次推移 (人)

年度	H30	R1	R2	R3	R4
交付者数	541	602	637	568	665



- (3) 健康マイレージ協力店（蒲郡市内）
48店舗 ※令和5年3月末現在

1-6 体重・体温測定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。体重だけでなく令和2年度からは体温、令和4年度からは朝ごはんとラジオ体操を新たに記録できるようにし、様々な健康づくりに取り組めるようにしている。

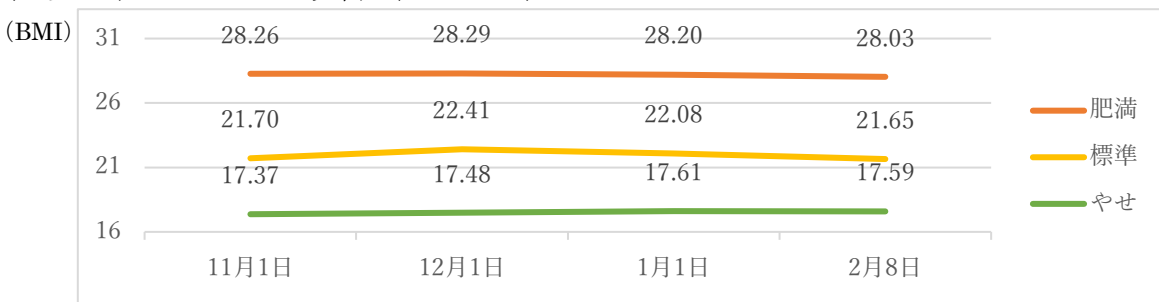
<実施状況>

- (1) 実施時期 令和4年11月1日（火）～令和5年2月8日（水）
- (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
ホームページ、広報、ちらし、メール、LINE
- (4) 実施内容 毎日体重と体温を測定し、記録する
（その他歩数、朝ごはん、ラジオ体操の記録が可能）
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1月に発行
- (5) 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取り組み「朝ごはん50日チャレンジ」を令和4年11月1日から12月20日まで実施した。

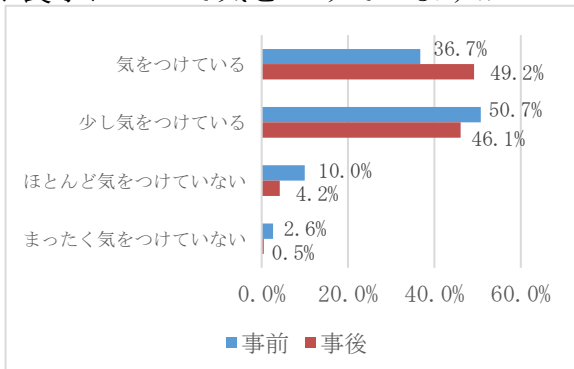
<実施結果>

- (1) 参加者数 1,066人（WEB参加者605人、記録表参加者461人）
- (2) 達成内容 100日達成者：696人（65.3%）
30～99日達成者：93人（8.7%）
該当なし、記録提出なし：277人（26.0%）
- (3) 参加者のデータの改善（BMIから）

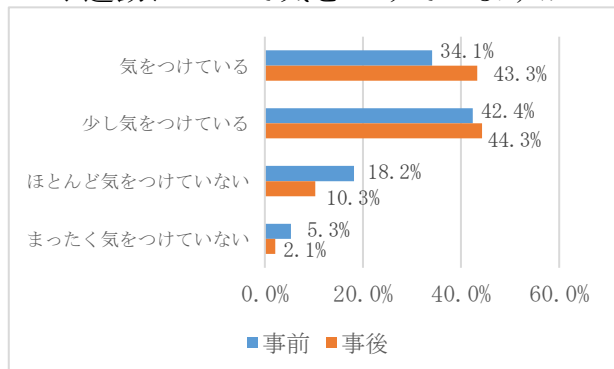


(4) 健康意識の改善（アンケート結果より抜粋）

◆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

① 参加者数 5,957人 うち50日達成者 4,964人(83.3%)

	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	3,853	3,705	96.2%	1年	561	67	628	89.3%
				2年	526	65	591	89.0%
				3年	549	56	605	90.7%
				4年	580	46	626	92.7%
				5年	573	55	628	91.2%
				6年	539	88	627	86.0%
中学校	2,104	1,898	90.2%	1年	552	91	643	85.3%
				2年	542	103	645	84.0%
				3年	542	68	610	88.9%

(6) 体重・体温測定100日チャレンジゴールイベント

① 実施日時 令和5年2月23日(木・祝)

② 実施場所 市民会館中ホール

③ 内 容

第16回蒲郡いきいき市民健康づくり講演会

第1部 講演会

「タニタ発! 健康法と体重管理と健康づくりについて」

講師: 株式会社タニタヘルスリンク 代表取締役社長 土志田 敬祐 氏

第2部 シンポジウム

「健康づくりについて一緒に考えよう!」

登壇者: 市長、市民代表、医師、保健師(健康運動指導士)、管理栄養士

④ 参加人数 255人

1-7 ラジオ体操100日チャレンジ

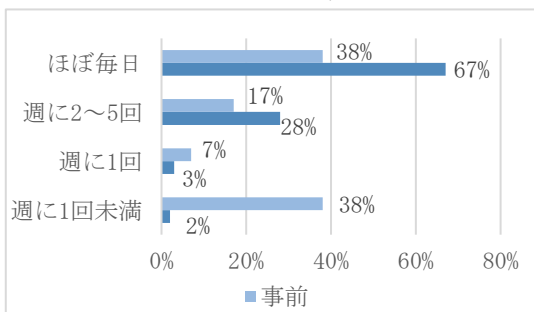
健康化政策全庁的推進プロジェクトでは、動くことを楽しむためのきっかけづくりを推進してきた。生活の不活発化が身体機能の低下や生活習慣病を招くことから、ラジオ体操をきっかけに市民に健康づくりに関心を持ってもらう機会を増やす取り組みを実施した。

<実施状況>

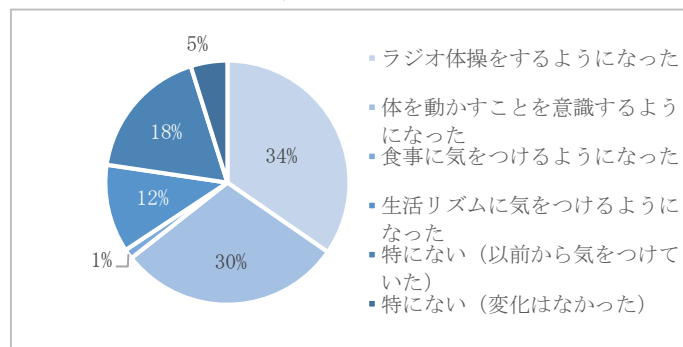
- (1) 実施時期 令和4年7月16日（土）～10月22日（土）
- (2) 対象者 どなたでも
- (3) 周知 市内企業・ラジオ体操協会等関係機関へちらし配布
ホームページ、ちらし、メール、LINE
- (4) 実施内容 毎日ラジオ体操を行い、記録する
事前と事後のアンケート

<実施結果>

- (1) 参加者数 617人
- (2) ラジオ体操100日チャレンジキックオフイベント
 - ①実施日時 令和4年7月16日（土）午前10時～11時
 - ②実施場所 文化広場
 - ③内 容 ラジオ体操講習 講師愛知県ラジオ体操連盟理事 野々部利夫氏
体操実技 観光大使しがせいこ、市長 ピアノ伴奏 亀谷治美氏
市長によるラジオ体操100日チャレンジキックオフ宣言
 - ④参加人数 80人
- (3) ラジオ体操100日チャレンジゴールイベント
 - ①実施日時 令和4年10月22日（土）午前9時30分～11時
 - ②実施場所 市民会館東ホール
 - ③内 容 講話「ラジオ体操の魅力」
講師：愛知県ラジオ体操連盟理事 野々部利夫氏
抽選会、100日チャレンジ交代式
 - ④参加人数 109人
- (4) ラジオ体操の実施頻度



(5) 健康意識の変化



1-8 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 令和4年4月1日～令和5年3月31日
- (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	1,075	89.6
活動量（運動量）チェック	459	38.3
引き算ダイエット	393	32.7
とっても怖い「糖尿病」！	350	29.2
とっても怖い「高血圧」！	286	23.8
合 計	2,563	213.6

②居住地別利用状況 (件)

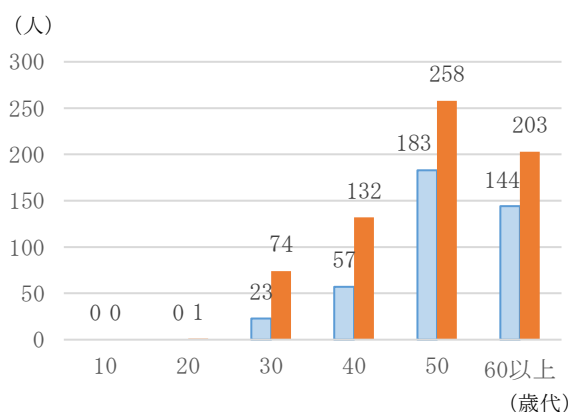
居住地	アクセス数	月平均
蒲都市在住の方	2,563	213.6
市外在住の方、居住地未入力の方	1,917	159.7
合 計	4,480	373.3

(4) アクセス数の年次推移 (件)

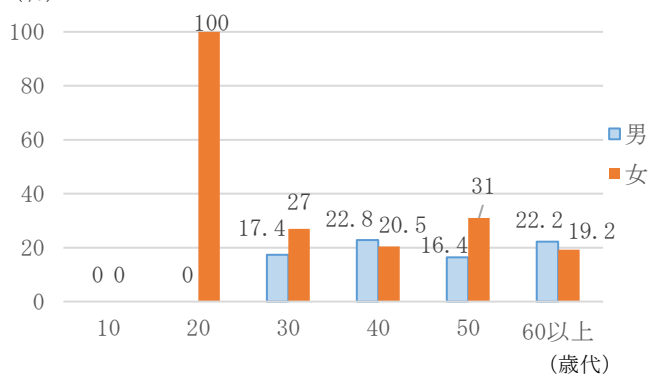
H30	R1	R2	R3	R4
6,209	4,344	3,977	4,073	4,480

(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) 事業周知 蒲郡信用金庫の6店舗に保健センターコーナーを設置

(2) がんを知るセミナーの開催

① 日 時 令和4年12月17日（土）午前10時～11時30分

② 場 所 蒲郡信用金庫本店 1階コミュニティーホール

③ テーマ いま伝えたい、乳がんのこと

～蒲郡市で乳がん検診に携わる医師に聞く、『乳がん検診の大切さ』～

④ 講 師 医療法人カワイ外科 医師 河合 雄

⑤ 参加者 48名

3 健康がまごおり 2 1 実践隊

市民の健康づくり計画「健康がまごおり 2 1 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、ヘルスメイト、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 5 日(日)	禁煙週間アンケート、簡単レシピ紹介	230
蒲郡まつり	7 月 30 日(土)	健診アンケート、ラジオ体操の紹介、S A Tシステム	168
合 計	2 回	延人数	398

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 12 日(日)	展示 (簡単レシピ紹介)	
三谷公民館まつり	2 月 18 日(土)	握力測定、簡単体操紹介、簡単レシピ紹介、 10 種の食品群のアンケート	29
蒲郡公民館まつり	2 月 19 日(日)	握力測定、簡単レシピ紹介	39
小江公民館まつり	2 月 5 日(日)	簡易体力チェック、脳トレ、 簡単レシピ紹介	25
府相公民館まつり	11 月 13 日(日)	握力測定、簡単レシピ紹介	50
東部地区運動会	9 月 25 日(日)	中止	
北部公民館産業文化祭	11 月 12 日(土)	中止	
塩津公民館まつり	2 月 12 日(日)	握力測定、簡単レシピ紹介	90
形原公民館草取り	11 月 26 日(土)	握力測定、片足立ちチェック、 簡単レシピ紹介	37
西浦町民体育祭	10 月 23 日(日)	握力測定、簡単レシピ紹介	110
合 計	8 回・中止 2 回	延人数	380

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、あいち健康づくり振興事業団の技術支援を受けながら実施している。

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している。

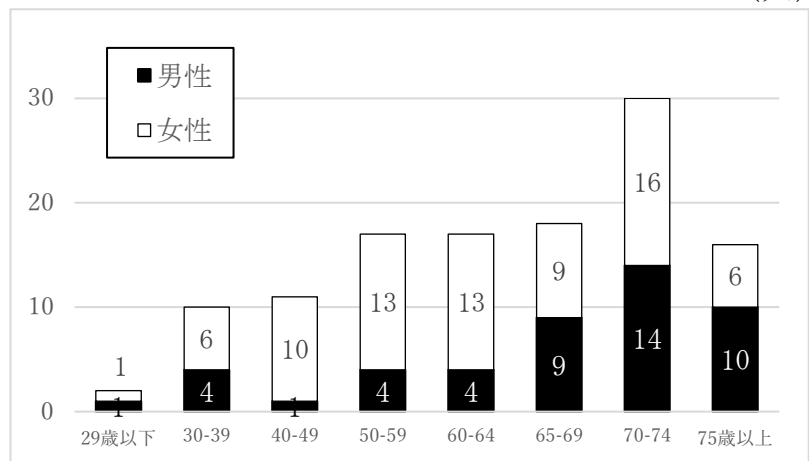
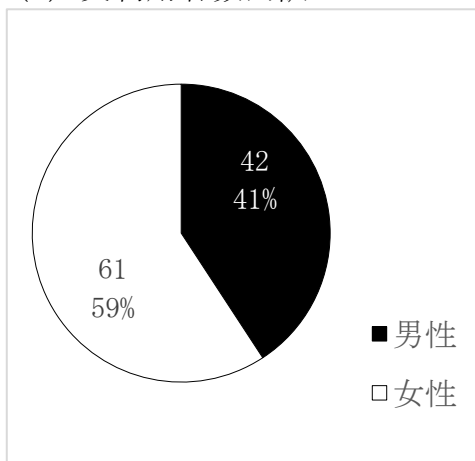
<実施状況>

- (1) 実施期間 令和4年4月1日～令和5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
※休館期間：令和4年8月7日～9月30日（感染症拡大防止のため）
- (2) 実施場所 保健医療センター
- (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、事務員
- (5) 周知 健康ガイド、ホームページ、ちらし、医療機関等にポスター掲示
- (6) 内容
ア 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
イ 休館期間中の運動支援
個別運動指導、電話による状況確認・運動支援
- (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、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103人 延人数2,420人

- (2) 実利用者数内訳 (人)



(3) 休館期間中の取り組み

運動指導（個別実施）、電話による状況確認・運動支援

193件(延) 20名(実)

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運動を継続できるように、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。集まりが難しい時期は、個別で対応をした。

<実施状況>

- (1) 実施日時 毎月下旬 個別実施
- (2) 実施場所 保健医療センター
- (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、健康相談

<実施結果>

参加状況

(人)

対象者数	相談実施者			未実施者
	集団	個別	電話	
50	25	0	25	0

5 食のサポート

各種保健事業利用者などを対象に健診結果に基づいた管理栄養士による相談やセミナーを実施し、個々にあった専門的な食のサポートによって食生活の改善の意識付けを行い、生活習慣病予防を図るために実施している。

5-1 個別相談

<実施状況>

- (1) 実施期間 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 ア年齢18歳以上の市内在住・在勤の方で健康診断の結果から食生活改善が必要な者
イ各種保健事業や運動サポートセンター参加者で食生活改善が必要な者
ウ主治医から保健センターに紹介された者
エその他希望者
- (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 35人 延べ人数 55人

- (2) 性・年代別 (人)

	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳代	合計
男	3	1	6	8	2	20
女	1	3	5	5	1	15
合計	4	4	11	13	3	35

5-2 ランチセミナー

<実施状況>

- (1) 実施日時 令和4年7月22日、令和5年1月30日、3月15日
午前11時～午後1時
- (2) 実施場所 保健医療センター
- (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、講師、保健師1人、ヘルスマイト3～4人
- (5) 内容 FFQ（食物摂取頻度調査）、講話、500kcal バランス食の試食

<実施結果>

- (1) 参加者数 17人
- (2) アンケート結果（ランチセミナー後アンケートより）

参加者の満足度 (人)

満足した	まあまあ満足した
12	5

6 禁煙サポート

蒲郡市の国民健康保険特定健診受診者の喫煙率は県平均より高く、各乳幼児健診における両親の喫煙率も同様に高い傾向にある。

禁煙に関心のある方が、個々の生活状況に合わせて禁煙できるようサポートしている。

<実施状況>

- (1) 実施日時 9月17日、12月17日（各土曜日）2回1コース
午前10時～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 保健医療センター
- (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1～2人
- (5) 周知 広報、保健事業等でちらし配布、ホームページ

<実施結果>

- (1) 禁煙サポート参加者 集団・個別ともに0人
- (2) 禁煙外来受診者 0人

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 令和4年6月5日（日）午後1時30分～午後3時30分
- (2) 実施場所 市民会館 東ホール
- (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、管理栄養士、事務職員5人
- (5) 周知 対象者にちらしを郵送し、返信用ハガキで出席確認を行う
- (6) 内容 「知って役立つ国民健康保険制度」（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）

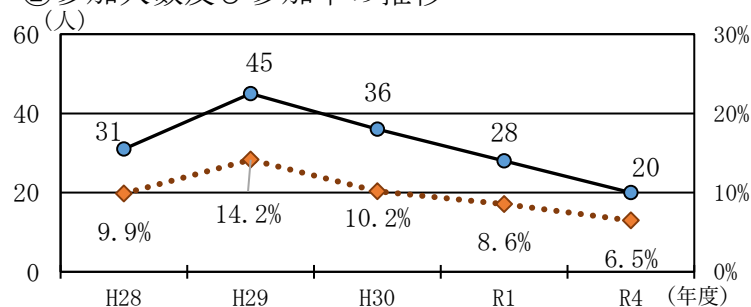
<実施結果>

- (1) 通知返信率 通知309人 返信106人（回収率34.3%）
- (2) 参加者数 20人（参加率6.5%）

① 男女別年齢別内訳（人）

年齢	男性	女性
55～59	1	1
60～64	6	2
65～69	6	2
70～74	2	0
小計	15	5
合計	20	

②参加人数及び参加率の推移



※R2、R3年度は新型コロナウイルス感染症のため中止

③参加者の令和4年度特定健康診査受診状況

20人中14人受診（70.0%）

※未受診者6人（うち転出1人、国保資格喪失1人）

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 7月14日(木)、10月17日(月)、2月9日(木) (年3回)
午後1時30分～3時
- (2) 実施場所 保健医療センター
- (3) 対象者 市内在住・在勤の方
- (4) スタッフ 保健師2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講話：健診結果の見方と健康づくりへの活かし方(食事・運動)
②個別相談(特定保健指導、糖尿病重症化予防保健指導 他)

<実施結果>

参加者実人数 4人

- (1) 参加状況 (人)

	人数	実施方法
7月14日	0	未実施
10月17日	3	個別対応
2月9日	1	個別対応

- (2) 健診結果内訳 (人)

	人数	
特定保健指導	0	
服薬のため情報提供	2	
その他(上記以外)	2	
再掲	節目人間ドック受診者	2
	重症化予防	2

- (3) 性別・年齢別内訳 (人)

	40～64歳	65歳以上	計
男性	1	0	0
女性	2	1	3
計	3	1	4

9 出張健診及び結果説明会

特定健診連続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

出張健診		結果説明会		場所
7月 22日(金)	午前10時 ～正午 午後1時30分 ～3時	8月 26日(金)	午前10時 ～正午	保健医療センター
8月 19日(金)		9月 16日(金)		保健医療センター
10月 2日(日)		11月 6日(日)		大塚公民館
11月 27日(日)		12月 25日(日)		三谷公民館
12月 20日(火)		1月 24日(火)		市役所
2月 5日(日)		3月 5日(日)		西浦公民館

- (2) 対象者 国民健康保険被保険者 ※結果説明会は出張健診受診者以外も含む
 (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
 (4) 周知 広報、ホームページ、ハガキ、ちらし、電話勧奨
 (5) 内容 出張健診：特定健診として実施 受診者数103人
 結果説明会：健診結果の見方と健康づくりへの活かし方

<実施結果>

- (1) 出張健診 全4回・中止2回
 (2) 結果説明会 参加者実人数 82人

①参加状況 (人) ②健診結果内訳 (人)

結果説明会	人数	実施方法
8月 26日(金)	31	集団、個別
9月 16日(金)	-	中止
11月 6日(日)	-	中止
12月 25日(日)	21	集団、個別
1月 24日(火)	18	集団、個別
3月 5日(日)	12	集団、個別

		人数
特定保健指導		19
服薬のため情報提供		16
その他(上記以外)		47
再掲	重症化予防	22
	節目人間ドック受診者	0

③性別・年齢別内訳 (人)

	40～64歳	65歳以上	計
男性	21	14	35
女性	17	30	47
計	38	44	82

10 運動・スポーツによる地域活性化促進事業（クロスバイクで健康づくり）

蒲郡市国民健康保険の特定健診では、高血糖及び高血圧、メタボリックシンドロームの該当者が多く、また問診票では運動習慣のある者は県平均より低い状況にあることから、令和元年度にスポーツ庁による「2019年度 スポーツによる地域活性化推進事業」を実施した。令和2年度からは、市の独自事業として、市民の運動習慣化及び日常生活活動量の増加に向けて継続実施している。令和4年度はクロスバイクを活用し、クロスバイク体験を2回実施した。

10-1 クロスバイク体験

若い世代へ運動の意識づけを図るために、ひとねる祭の催しの1つとしてクロスバイクの体験を実施した。

<実施状況>

- (1) 実施日時 令和4年11月20日（日）午前9時30分～正午
- (2) 実施場所 保健医療センターから浜町内
- (3) 対象者 ひとねる祭参加者で自転車が乗れる方
- (4) スタッフ 保健師、健康化政策全庁的推進プロジェクトメンバー、講師（CHARI-CAFE POTTR 鈴木芳氏）
- (5) 周知 ちらし
- (6) 内容 クロスバイク体験

<実施結果>

クロスバイク体験人数

(人)

	男性	女性	合計
10歳代	0	1	1
20～30歳代	3	2	5
40～50歳代	3	3	6
60～70歳代	2	0	2
合計	8	6	14

10-2 クロスバイク体験会

働く世代を対象に、運動のきっかけづくりと習慣化を図ることを目的として、クロスバイクの体験と3か月間の貸し出しを実施した。

<実施状況>

- (1) 実施日時 令和5年3月11日(土) 午前10時～正午
- (2) 実施場所 保健医療センターから清田の大クス(約8km)
- (3) 対象者 市内在住・在勤の20～50歳代の方
- (4) スタッフ 講師(CHARI-CAFE POTTR 鈴木芳氏)、保健師、健康化政策全庁的推進プロジェクトメンバー
- (5) 周知 ちらし、広報、LINE
- (6) 内容 クロスバイク体験、希望者に3か月間貸し出し

<実施結果>

(1) 参加者 (人)

	男性	女性	合計
30歳代	4	2	6
40歳代	1	0	1
50歳代	2	0	2
合計	7	2	9

(2) クロスバイクを活用したい場面(複数回答)

