

【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 令和4年8月29日、9月5日、10月24日
午前10時～正午

(2) 実施場所 蒲郡市民会館 大会議室

(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：166人

実施日	内 容	参加人数
8月29日(月)	講話「郷土料理、地場産物について学ぼう」 講師：修文大学 健康栄養学部 管理栄養学科 教授 小田雅嗣氏	49
9月5日(月)	講話「蒲郡市の地場産物について～食材や取り組みを知ろう」 講師：農林水産課 職員 講話「郷土料理・地場産物を使ったレシピを考えてみよう」 講師：管理栄養士 広瀬輝美氏	56
9月～10月	各地区で郷土料理・地場産物レシピを試作し完成させる	
10月24日(月)	グループワーク「地区の高齢者サロンの企画を考えよう」 グループ発表 講師：保健センター 管理栄養士・保健師	61

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 令和4年6月～令和4年12月（全10回）
- (2) 実施場所 市内保育園5園（各園2回）
- (3) 対象者 各園の園児（年少～年長）・保育士
- (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
三谷東保育園	6月20日(月)	1回目(2部制)	年中・年長・先生	59
	10月14日(金)	2回目(2部制)	年中・年長・先生	64
東部保育園	6月13日(月)	1回目(2部制)	年中・年長・先生	47
	10月13日(木)	2回目(2部制)	年中・年長・先生	58
北部保育園	10月17日(月)	1回目(2部制)	年中・年長・先生	48
	12月6日(火)	2回目(2部制)	年中・年長・先生	44
形原南保育園	06月9日(木)	1回目	年長・先生	18
	12月9日(木)	2回目	年少・年中・先生	23
西浦保育園	6月28日(火)	1回目(2部制)	年中・年長・先生	35
	11月29日(火)	1回目(2部制)	年中・年長・先生	31
計				427

2-2 オンライン親子クッキング

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がる機会になるよう実施している。

<実施状況>

- (1) 実施日時 令和4年7月10日、8月7日（日）2回1コース
午前10時～正午
- (2) 実施場所 オンライン（配信元：保健医療センター）
- (3) 対象者 市内小学1年生～4年生
- (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、名古屋学芸大学管理栄養士学部生
- (6) 内容 1回目 調理の基本、食育の5つの力、調理実習
2回目 夏休み生活習慣チェック、3つの食品群について
調理実習
- (7) 参加状況 実人数：24人（11組） 延参加者：46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ている。

<実施状況>

- (1) 実施日時 令和4年6月11日、6月25日（土）2回1コース
午前10時～午後1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 調理の基本（計量方法・包丁の使い方等）、調理実習
2回目 バランスのいい食事について、調理実習
- (7) 参加状況 実人数：19人 延べ参加者：34人

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>

ア 実施日時	令和4年9月28日、9月29日 午前8時45分～午後12時35分
イ 実施場所	塩津中学校
ウ 対象者	塩津中学校2年生4クラス
エ スタッフ	管理栄養士、保健師
オ 内容	講話「中学生の健康（健診）」「中学生の食生活について」、食育SATシステムを使ってのグループワーク
カ 参加状況	111人

(2) 高血圧予防編「健康食生活実践塾」

<実施状況>

ア 実施日時	令和5年1月14日（土）午前10時～午後1時
イ 実施場所	保健医療センター
ウ 対象者	市内在住・在勤の方
エ 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
オ スタッフ	管理栄養士、保健師、ヘルスマイト7人
カ 内容	講話「高血圧の予防について」、「美味しく減塩するためのコツ」 塩分チェック表、希望者には自宅のみそ汁の塩分測定
キ 参加状況	17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7回・中止3回	11
骨粗しょう症検診	カルシウムの多い食材	保健医療センター	年3回	5
もぐもぐ教室(離乳食前期)	試食準備	保健医療センター	年12回	22
カミカミ教室(離乳食後期)	試食準備	保健医療センター	年12回	12
健康大学	調理実習準備	保健医療センター	年2回	5
ヘルスサポート事業(高血圧予防)	体験型教室準備	保健医療センター	年1回	7
からだいきいき栄養相談	食育SATシステム	保健医療センター	年10回	16
食のサポート事業	試食準備	保健医療センター	年3回	9
動画の配信	野菜の日のレシピ紹介	ケーブルTV、市HP	年1回	3

(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8回	食生活改善推進員活動についての話し合い
学習会 ※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 「地域でひろめよう健康づくり」 (講話・調理実習)	年28回	5月「特定健診のすすめ」(男性料理教室)4回 6月「子どもの健康」(親子クッキング教室)4回 7月「生活習慣病予防」(食のサポート事業)4回 11月「高血圧予防」(ヘルスサポーター事業)4回 12月「おもてなし料理研修会」4回 1月「雪印メグミルク オンライン骨カルシウムセミナー」4回 2月「高齢者の健康」(フレイル予防)4回
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、公民館だより掲載、ちらしの配布等の活動を展開している
蒲郡市農林水産まつり&食育フェスタ	年2回	食育フェスタ
その他	数回	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会員（メンバー52人）
 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20日(水)	・令和4年度総会 ・特別講演会 演題 コロナに負けるな！地域の力！ ～元気に暮らしていくために～ 講師 健康運動指導士 伊藤聖子氏	19
活動報告会	3月15日(水)	・令和4年度活動報告 ・ワークショップ テーマ 楽しい活動について話そう	21
役員会	毎月 第3水曜日 実施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（10月、1月）	延 94

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 2日(土)	【春のお花見コース】 名鉄西浦駅～無量寺～光忠寺～形原城跡（古城稲荷）～ブルーブリッジ～春日浦公園～形原神社・春日山～名鉄形原駅	17 45
	12月 3日(土)	【大塚を巡るコース】 JR 三河大塚駅～味耶稲荷～長興寺～姫塚～素盞鳴神社～光明寺～亀ヶ礁園地～フェスティバルマーケット	13 43
フォロー アップ研修	6月30日(木)	・ニュースポーツ モルックを体験しよう 講師 スポーツ推進員 横田倉伸氏 ・即興劇団「宝は失う前に気が付こう」	24 —
	7月28日(木)	・講話① 話し方のコツ～脳のしくみ～ 講師 健康推進課 保健師 ・講話② ゆがみと体の整え方 講師 カイロプラクター 三浦範子氏	20 —
尾張旭市 交流会	11月 9日(水)	視察 尾張旭市健康づくり推進員会と交流	18 —
ひとねる祭 やろまい会 コーナー	11月20日(日)	【健康クイズラリー】 クイズラリー、体のゆがみチェック 等	10 60
ノルディック ウォーキング 体験会	3月 1日(水)	体験会	11 28
	3月 6日(月)	小江・府相・蒲郡・東西北地区での体験会	1 9
	3月13日(月)	三谷地区での体験会（雨天のため中止）	

③地区活動

地区 (会員人数)	内 容	活動回数
		会員活動人数 市民参加人数
大塚地区 (3)	<ul style="list-style-type: none"> ・大塚公民館まつりで健康がまごおり21のPR (展示のみ) ・いきいき茶浪ん「いこい会館へ行こう」の「お元気で」コーナーで情報提供 	—
三谷地区 (11)	<ul style="list-style-type: none"> ・毎月第2月曜日にウォーキングを実施 (計10回、延165人) (8月はお休み、2月は雨天のため中止) ・三谷公民館だよりで活動周知 	10回
		延141人
		延24人
東西北・小江 ・府相・蒲郡 地区 (9)	<ul style="list-style-type: none"> ・毎月第1月曜日に活動 (計10回、延114人) (5、1月はお休み) ・地区内6ヶ所の公民館だよりで活動周知 	10回
		延25人
		延89人
塩津地区 (8)	塩津地区公民館まつりで健康がまごおり21のPR	1回
		2人
		90人
形原・西浦 地区 (21)	毎月最終土曜日 (12月は冬至の日) にウォーキングを実施 (計11回、延150人) (10月は2回実施、12、3月は雨天のため 中止)	11回
		延37人
		延113人