

【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＞

(人)

	入学者数						卒業生数				
	R1	R2	R3	R4	R5		R1	R2	R3	R4	R5
通学コース	14	10	18	30	17	通学コース	14	9	18	30	17
専門コース	21	9	14	11	15	専門コース	21	7	11	11	13
親子コース	6組	5組	6組	7組	4組	親子コース	6組	3組	6組	7組	4組

(1) 通学コース

＜実施状況＞

ア 実施期間 令和5年8月～令和6年1月

イ 実施場所 保健医療センター

ウ 対象者 市内在住・在勤で、糖尿病の治療をしていない方

エ スタッフ 保健師、管理栄養士

オ 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4年度特定健診受診者40歳から70歳及びヤングエイジ健診受診者で、結果がHbA1c6.0%以上6.5%未満で服薬なしの方 529人

カ 内容 (ア) 必須科目：大学授業（全5回）、健康診査受診（個々で受診）
体重測定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等）

＜実施結果＞

ア 参加状況 申込者・入学者数17人 卒業生数17人

(人)

実施日	内容	参加人数
8月3日(木)	オリエンテーション・健康チェック・健診結果の見方	17
9月21日(木)	糖尿病とは・糖尿病と歯周病の関係性について (医師の講話延期のため内容変更)	16
10月5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」	15
11月2日(木)	医師の講話「なぜ怖い？糖尿病！！」(9月21日振替)	11
1月25日(木)	卒業証書授与・健康チェック・まとめ	15

※各回欠席者は後日個別対応

イ 効果測定(17人)

入学時(8月3日)と卒業時(1月25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	5	1
生活習慣チェック点数(運動)	6	6	5
生活習慣チェック点数(その他)	7	9	5

(2) 専門コース

<実施状況>

- ア 実施期間 令和5年8月～令和6年1月
- イ 実施場所 保健医療センター
- ウ 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
- エ スタッフ 保健師、管理栄養士
- オ 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4年度特定健診の結果、40歳から70歳で
HbA1c 6.5%以上の方、71歳以上でHbA1c 7.0%以上の方、
及びヤングエイジ健診の結果、HbA1c 6.5%以上の方 393人
- カ 内容 講座全6回及び個別支援（面談・電話）

<実施結果>

- ア 参加状況 申込者・入学者数15人 卒業者数13人 (人)

実施日	内容	参加人数
8月3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21日(木)	糖尿病とは・糖尿病と歯周病の関係性について (医師の講話延期のため内容変更)	12
10月12日(木)	運動の講話「これなら続く！簡単にできる運動」 食事の講話「あなたの食べ方正しいですか？」 バランス食の試食・目標設定	12
11月2日(木)	医師の講話「なぜ怖い？糖尿病！！」(9月21日振替)	8
11月30日(木)	運動の実技・簡易血糖測定 生活習慣の振り返り・目標の再設定	11
1月25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

- イ 効果測定(12人)

入学時(8月3日)と卒業時(1月25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)	4	3	5
生活習慣チェック点数(運動)	8	2	2
生活習慣チェック点数(その他)	4	5	3

(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実施している。

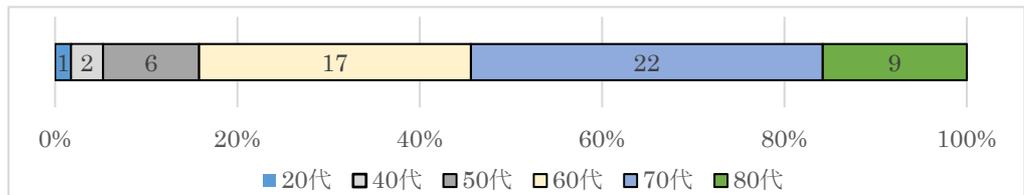
<実施状況>

ア 実施日時	令和5年11月16日（木） 午後1時30分～3時
イ 実施場所	保健医療センター
ウ 対象者	令和4年度特定健診の結果で血圧が高めの方、市民
エ スタッフ	保健師、管理栄養士
オ 周知	令和4年度特定健診の結果にて血圧130/85mmHg以上の方（895人）に ちらしを送付 ※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 市内医療機関、公民館等にちらしを配布
カ 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：つねかわ内科・ハートクリニック 院長 恒川 岳大 氏

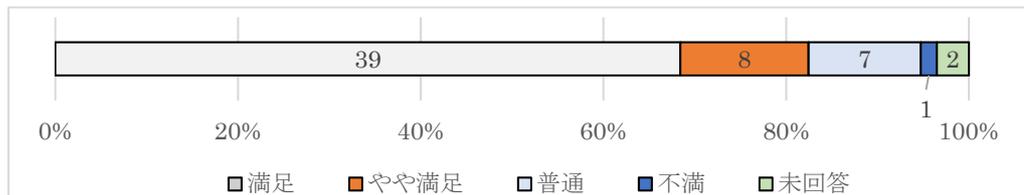
<実施結果>

ア 参加者数	男性20人、女性37人 計57人 内訳：国民健康保険34人、後期高齢者医療14人、社会保険9人 （参考：令和4年度参加者数 42人）
--------	--

イ 参加者年代



ウ 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している。

<実施状況>

ア 実施期間	令和5年8月～令和6年3月（全3回）
イ 実施場所	保健医療センター
ウ 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
エ スタッフ	保健師2名、管理栄養士1名、健康運動指導士1名
オ 周知	小学3～6年生にちらし配布、広報
カ 内容	集団1回、個別2回

<実施結果>

親子参加人数 参加数：4組8人（延24人）

実施日	内 容	参加人数
8月26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 調理実習「ヘルシーランチを作ろう！」 保護者「生活習慣病について」講話とグループワーク 運動「楽しく体を動かそう！」講話と体験 目標設定	4組8人
12月下旬～1月上旬 （個別面談）	健康チェック（身体測定・生活習慣チェック・食育SATシステム等） 目標設定	4組8人
3月中 （個別面談）	健康チェック（身体測定・生活習慣チェック等） 取り組みの確認 修了証書の授与	4組8人

健康がまごおり21第2次計画の指標

「肥満傾向にある小学生（肥満度20%以上）への保健指導人数の増加」

R6年度の目標値 30人以上 R5年度値 10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り組みを推進している。

(1) 市民・関係機関ワーキング

日 時	内 容	参加人数 (人)
7月27日(木) 午後1時30分 ～3時	・健康がまごおり 21 第2次計画 各指標の現状について ・グループワーク	市民 9 関係機関 11
2月29日(木) 午後1時30分 ～3時	・健康がまごおり 21 第2次計画の評価について ・グループワーク	市民 10 関係機関 9

(2) 健康づくりボランティア交流会

地域で活動する健康づくりボランティアが蒲郡の健康課題を共有することで、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ている。

日 時	内 容	参加人数 (人)
1月31日(水) 午後1時30分 ～3時30分	第1部「頭と体と心のコリコリ解消！」 第2部「交流会」 情報提供「蒲郡市の健康状況について」 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、子育てネットワーク、こんにちは赤ちゃん訪問員、シルバー人材センター

(3) 課内ワーキング

日 時	内 容	参加人数 (人)
4月20日(木) 午後2時 ～2時30分	・21 計画指標の数値入力について ・国の第3次計画方向性について	21
5月25日(木) 午後2時～3時	・健康がまごおり 21 第2次計画推進施策の目標指標の現在の数値と課題について ・国の第3次計画方向性について	17
1月26日(金) 午後3時 ～4時30分	・健康がまごおり 21 第2次計画最終評価・次期計画について ・健康づくりボランティア交流会グループワーク打ち合わせ ・災害時の初動体制を見直すドタバタ・イベント法の実施について	17
3月21日(木) 午後1時15分 ～2時20分	・蒲郡市の現状と健康がまごおり 21 第2次計画の評価について	22

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5年9月16日(土)
午後1時30分～3時30分(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、
スポーツ推進課職員、スポーツ推進員、健康づくりリーダー、
明治安田生命職員、ニデック職員、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、足指力測定、ベジチェック、握力測定、立ち上がりチェック、ニュースポーツ体験、ベビーファースト活動宣言
蒲郡ほほえみ体操	
地域で活動している団体の紹介「みなさんの活動、紹介しませんか？」	紹介団体19団体
第17回いきいき市民健康づくり講演会 「より質の高い健康と幸福を目指して ～ウェルビーイングの実現のために今できること～」	講師:藤田医科大学医学部精神神経科学 特任教授 内藤 宏 氏
健康お得情報	

- (7) 参加人数 300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>

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5年4月1日（土）～令和6年3月31日（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
 ア まいかカードの発行（窓口、保健事業参加者等）
 イ 市内協力店の把握（店舗数、サービス内容等）

<実施結果>

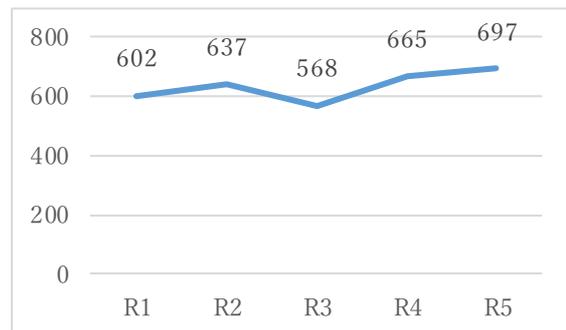
- (1) まいかカード年代別交付者数 (人)

年齢	10代	20代	30代	40代	50代	60代	70歳以上	合計
交付者数	11	23	26	70	99	177	291	697

※内訳：体重測定100日チャレンジ参加者 607人
 窓口・運動サポートセンター等で交付 90人

- (2) まいかカード交付者数年次推移 (人)

年度	R1	R2	R3	R4	R5
交付者数	602	637	568	665	697



- (3) 健康マイレージ協力店（蒲郡市内）
 47店舗 ※令和6年3月末現在

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、個人が健康づくりに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。

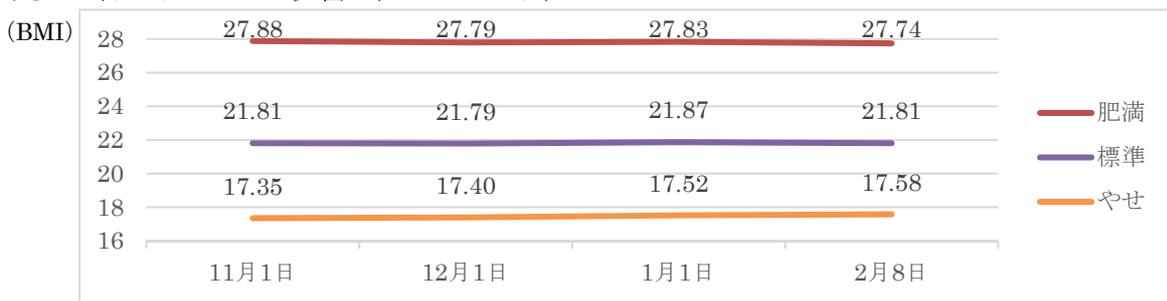
<実施状況>

- (1)実施時期 令和5年11月1日（水）～令和6年2月8日（木）
- (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 毎日体重を測定し、記録する
（その他歩数、朝ごはん、ラジオ体操、体温の記録が可能）
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 ア WEB（パソコン・スマホ・携帯）での記録
イ 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11月1日（水）から12月20日（水）まで実施した。

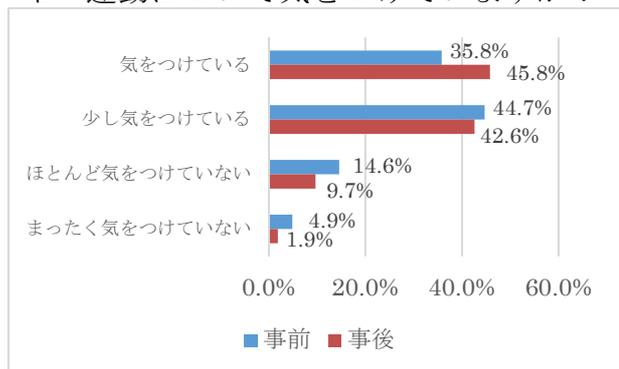
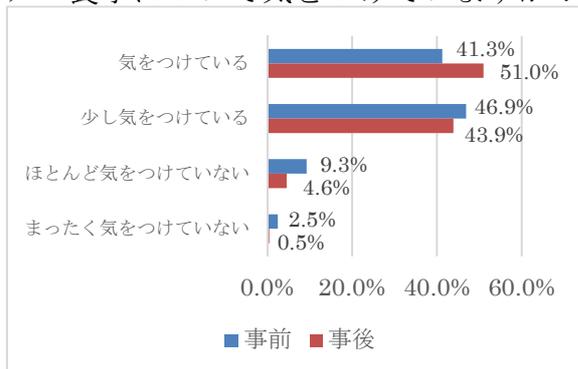
<実施結果>

- (1)参加者数 1,110人（WEB参加者643人、記録表参加者467人）
- (2)達成内容 100日達成者：744人（67.0%）
30～99日達成者：73人（6.6%）
該当なし、記録提出なし：293人（26.4%）
- (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）

ア 食事について気をつけていますか？ イ 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

参加者数 5,429人 うち50日達成者 4,739人(87.3%)

	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	3,761	3,556	94.5%	1年	475	79	554	85.7%
				2年	571	56	627	91.1%
				3年	510	66	576	88.5%
				4年	513	69	582	88.1%
				5年	513	94	607	84.5%
				6年	541	69	610	88.7%
中学校	2,069	1,873	90.5%	1年	504	91	595	84.7%
				2年	532	87	619	85.9%
				3年	580	79	659	88.0%

(6) 体重測定100日チャレンジゴールイベント

ア 実施日時 令和6年2月23日(金・祝) 午後1時30分～3時30分

イ 実施場所 市民会館中ホール

ウ 内 容

第18回蒲郡いきいき市民健康づくり講演会

「カロリーよりタイミング～健康をつくる食べ方、生き方～」

講師：名古屋学芸大学 管理栄養学部 管理栄養学科 教授 藤木 理代 氏

抽選会、賞品交換

健康体験コーナー(骨密度測定、血管年齢測定、ベジチェック) ※開演前に実施

エ 参加人数 350人

1-7 ラジオ体操100日チャレンジ

手軽に取り組むことのできるラジオ体操の継続を促すことで、市民へ運動のきっかけづくりや習慣化を図ることを目的に、令和4年度から実施している。

<実施状況>

- (1) 実施期間 令和5年7月20日（木）～10月27日（金）
- (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周知
ホームページ、ちらし、メール、LINE、庁内放送
- (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 583人
- (2) ラジオ体操講座

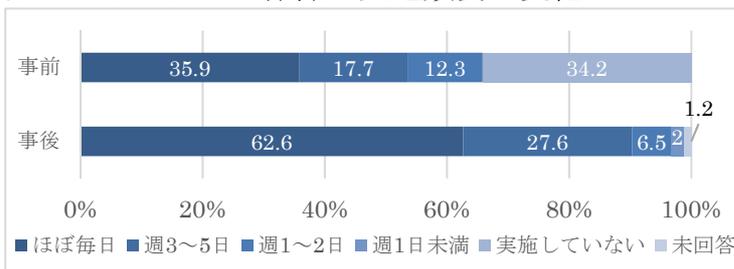
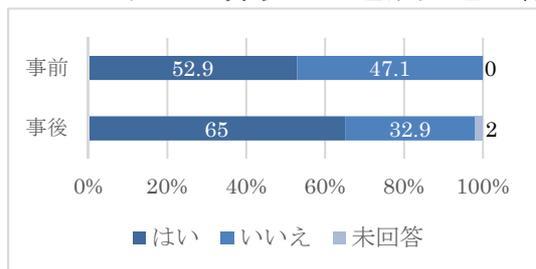
実施日	実施場所	参加人数(人)	内容
7月14日(金)	保健医療センター	13	ラジオ体操講座 講師：愛知県ラジオ体操連盟理事 野々部利夫氏
9月21日(木)	東海自動車工業(株)	15	

- (3) ゴールイベント（ラジオ体操ポイント講習・抽選会）

- ア 実施日時 令和5年11月19日（日）午前11時～正午
（ひとねる祭と同時実施）
- イ 実施場所 保健医療センター
- ウ 内容 ラジオ体操ポイント講習
講師：愛知県ラジオ体操連盟理事 野々部利夫氏
抽選会
- エ 参加人数 34人

- (4) 健康意識の変化（事前アンケート583人、事後アンケート246人）

- ア 1回30分以上の運動実施の有無
- イ ラジオ体操の実施頻度の変化



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年度に創設した。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5年4月1日（土）～令和6年3月31日（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
ととっても怖い「糖尿病」！、ととっても怖い「高血圧」！
- (3) 利用状況

ア 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	1,183	98.6
活動量（運動量）チェック	414	34.5
引き算ダイエット	363	30.3
ととっても怖い「糖尿病」！	386	32.2
ととっても怖い「高血圧」！	286	23.8
合 計	2,632	219.3

イ 居住地別利用状況 (件)

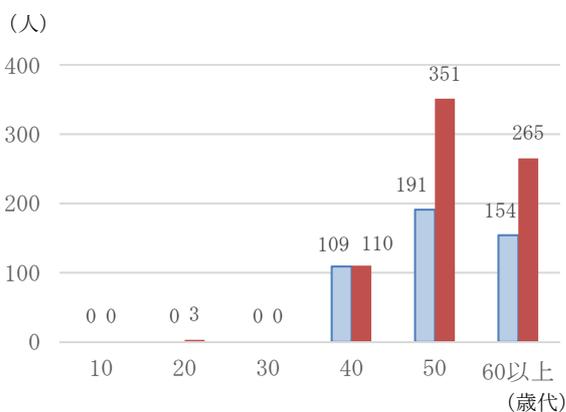
居住地	アクセス数	月平均
蒲郡市在住の方	2,632	219.3
市外在住の方、居住地未入力の方	1,419	118.3
合 計	4,051	337.6

(4) アクセス数の年次推移 (件)

R1	R2	R3	R4	R5
4,344	3,977	4,073	4,480	4,051

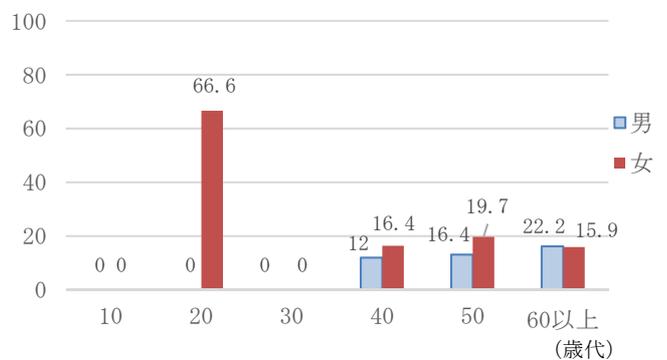
(5) メタボチェック利用者の状況

ア 性・年齢別アクセス内訳



イ 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 LINE、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

ア 日時 令和5年10月28日（火）

第1部：午後6時～7時15分 第2部：午後7時30分～8時45分

イ 場所 蒲郡信用金庫本店 1階コミュニティーホール

ウ テーマ GAMAGORI NIGHT YOGA

前半：おとなのためのがん教育 後半：ヨガ体験

エ 講師 ヨガインストラクター 大場麻理 氏

オ 参加者 第1部：29名、第2部：33名

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、管理栄養士、ヘルスメイト、健康づくりいっしょにやろまい会
- (4) 内容および参加状況

ア 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4日(日)	たばこのアンケート、味覚チェック	145
蒲郡まつり	7月30日(日)	握力測定、視力測定、SAT システム、健(検)診 PR	230
合計	2回	延人数	375

イ 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)	握力測定、簡単レシピ紹介	70
三谷公民館まつり	2月17日(土)	握力測定、簡単体操紹介、味覚チェック、簡単レシピ紹介	62
蒲郡公民館まつり	2月18日(日)	握力測定、簡単体操紹介、味覚チェック、簡単レシピ紹介、健(検)診 PR	84
小江公民館まつり	2月4日(日)	握力測定、味覚チェック、簡単レシピ紹介、健(検)診 PR	48
府相公民館まつり	11月12日(日)	握力測定、味覚チェック、簡単レシピ紹介、健(検)診 PR	100
東部地区運動会	9月24日(日)	握力測定、簡単レシピ紹介、健(検)診 PR	130
北部公民館産業文化祭	11月11日(土)	握力測定、味覚チェック、簡単レシピ紹介、健(検)診 PR	43
塩津公民館まつり	2月18日(日)	握力測定、簡単体操紹介、味覚チェック、簡単レシピ紹介	62
西浦町民体育祭	10月22日(日)	握力測定、簡単レシピ紹介、健(検)診 PR	160
合計	9回	延人数	759

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

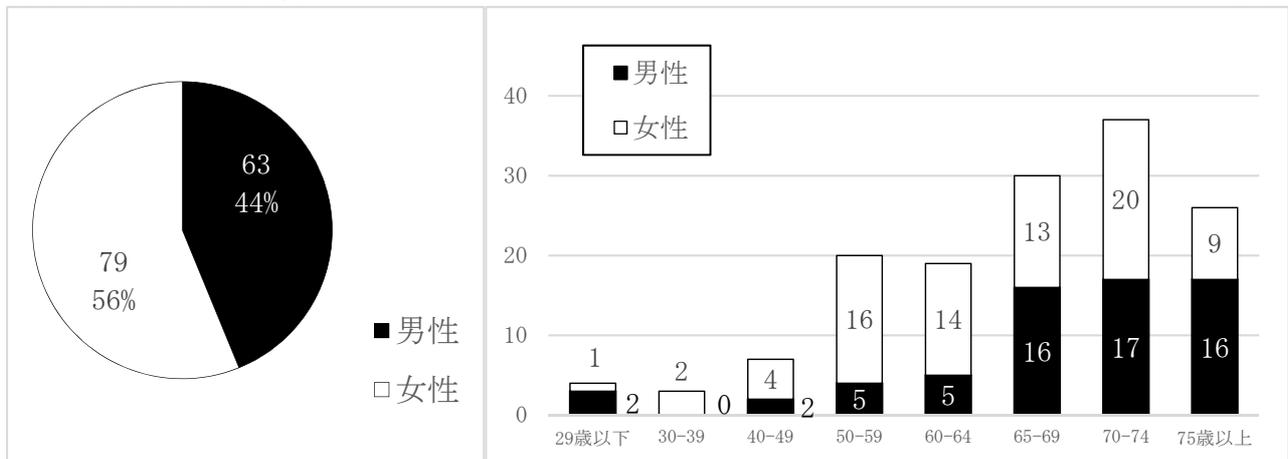
健康診査や検査結果をもとに、おおむね3か月間の運動指導により、運動習慣をつけ、生活改善や健康づくりの実践につなげるよう専門職が指導をし、終了後は地域の運動や個人の取り組みにつなげ、健診結果や参加前後数値変化などで評価している。

<実施状況>

- (1) 実施期間 令和5年4月1日～令和6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、健康運動指導士、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 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、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142人 延人数2,604人
- (2) 実利用者数内訳 (人)



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。

<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
- (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	
97	36	0	61	0

健康がまごおり 21 第2次計画の指標「運動習慣者の割合の増加」

R6年度の目標値：男性 50.0%以上 女性 50.0%以上

R4年度数値：男性 39.9%、女性 34.6%

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5年4月～令和6年3月
- (2) 実施場所 保健医療センター
- (3) 対象者
 - ア 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 42人 延べ人数 87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	1	3	3	9	0	16
女	2	6	4	12	2	26
合計	3	9	7	21	2	42

5-2 ランチセミナー

<実施状況>

- (1) 実施日時 令和5年5月30日、9月14日、令和6年1月29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2～3人
- (5) 内容 食事バランスチェック（SATシステム）、講話、バランス食の試食

<実施結果>

- (1) 参加者数 22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
19	3

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 令和5年10月21日、令和6年1月20日（土）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、ホームページ、保健事業等でちらし配布

<実施結果>

- (1) 禁煙サポート参加者 集団・個別ともに0名
- (2) 禁煙外来受診者 3名

健康がまごおり21第2次計画の指標「喫煙者の減少（40歳以上）」

R6年度の目標値：男性18%以下、女性4%以下（R4年度：男性22.0%、女性5.0%）

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。退職などで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5年7月2日（日）午後1時30分～午後3時
- (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、返信用ハガキで出欠確認（保険年金課）
- (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）

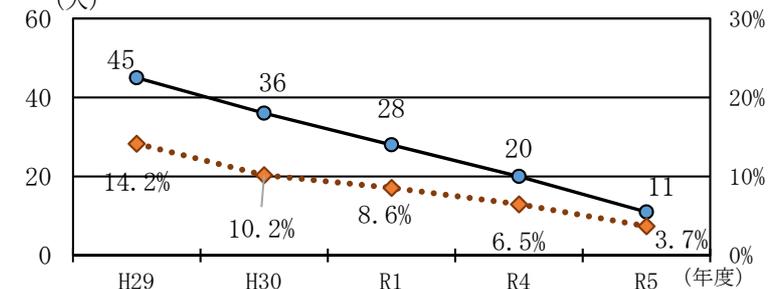
<実施結果>

- (1) 通知返信率 通知299人 返信64人（回収率21.4%）
- (2) 参加者数 11人（参加率3.7%）

ア 性別年齢別内訳（人）

年齢	男性	女性
55～59	0	0
60～64	2	4
65～69	2	2
70～74	1	0
小計	5	6
合計	11	

イ 参加人数及び参加率の推移 (人)



※R2、R3年度は新型コロナウイルス感染症のため中止

ウ 参加者の令和5年度特定健康診査受診状況

11人中10人受診（90.9%）

※未受診者1人（別の人間ドック受診のため）

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13日(木)、10月16日(月)、2月6日(火) (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 ア 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）
イ 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 7人

(1) 参加状況 (人)

	実施方法	人数
7月13日	3	3
10月16日	2	2
2月6日	2	2

(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		3
その他（上記以外）		4
再掲	節目人間ドック受診者	4
	重症化予防	1

(3) 性別・年齢別内訳 (人)

	40～64歳	65歳以上	計
男性	2	2	4
女性	3	0	3
計	5	2	7

健康がまごおり21第2次計画の指標「内臓脂肪症候群該当者の減少」

R6年度の目標値：内臓脂肪症候群該当者15%以下 R4年度数値：27.3%

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21日(金)	午前10時 ～正午 午後1時30分 ～3時	8月25日(金)	午前10時 ～正午	保健医療センター
8月18日(金)		9月15日(金)		西浦公民館
10月1日(日)		11月5日(日)		三谷公民館
11月26日(日)		12月24日(日)		保健医療センター
12月19日(火)		1月23日(火)		市役所
2月4日(日)		3月9日(土)		大塚公民館 ※

※3/9 結果説明会は保健医療センターにて実施

- (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242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6回
- (2) 結果説明会 参加者実人数 174人

ア 参加状況 (人)

結果説明会	人数	実施方法
8月25日(金)	24	集団、個別
9月15日(金)	18	集団、個別
11月5日(日)	37	集団、個別
12月24日(日)	28	集団、個別
1月23日(火)	34	集団、個別
3月9日(土)	33	集団、個別

イ 健診結果内訳 (人)

		人数
特定保健指導		33
服薬のため情報提供		20
その他(上記以外)		121
再掲	重症化予防	33
	節目人間ドック受診者	4

ウ 性別・年齢別内訳 (人)

	40～64歳	65歳以上	計
男性	41	54	95
女性	28	51	79
計	69	105	174

健康がまごおり21第2次計画の指標「内臓脂肪症候群該当者の減少」
R6年度の目標値：内臓脂肪症候群該当者15%以下(R4年度：27.3%)