

## 【地域づくり】

### 1 食生活改善推進員（ヘルスマイト）育成教室

食生活を中心とした健康づくりを地域に普及するボランティア「ヘルスマイト」を養成するために、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5年9月5日～令和6年2月27日（全7回）  
午前9時30分～正午（調理実習日は午後1時まで）
- (2) 実施場所 保健医療センター
- (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
- (4) スタッフ 豊川保健所管理栄養士、保健師、管理栄養士、ヘルスマイト
- (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、ヘルスマイトによる勧誘
- (6) 内容及び参加状況 実人数9人 (人)

実施日	内 容	参加人数
9月5日（火）	開講式 講話「食生活改善推進員とは」 「蒲郡市健康づくり食生活改善協議会の活動」 「食生活からみた生活習慣病の動向」	8
9月26日（火）	講話「生活習慣病ってどんな病気？ ～健診結果を見てみよう～」 「健康がまごおり21第2次計画について」	8
10月24日（火）	講話「バランスのよい食事について学ぼう」 「食品衛生について学ぼう」 <調理実習>	7
11月28日（火）	講話「糖尿病・高血圧とその予防について」 「糖尿病・高血圧予防の食事について」 <調理実習>	7
12月19日（火）	講話「子どもの健康について」 「食育について」 <調理実習>	6
1月23日（火）	講話「育成教室のふり返り」 「高齢者の健康について」 「高齢者の食事について」 <調理実習>	7
2月27日（火）	閉講式（修了証書授与） 現ヘルスマイトの活動紹介・交流会	7
	延人数	50

健康がまごおり21第2次計画の指標「食生活改善推進員の会員数」

R6年度の目標値：90人 R5年度：79人

## 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5年6月～令和6年1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「元気なまーちゃん」（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
大塚保育園	6月19日(月)	1回目	年中・年長・先生	39
	1月30日(火)	2回目	年中・年長・先生	39
三谷西保育園	6月23日(金)	1回目	年長・先生	33
	10月13日(金)	2回目	年中・年長・先生	52
中部保育園	6月28日(水)	1回目	年中・年長・先生	58
	1月22日(月)	2回目	年中・年長・先生	62
塩津保育園	6月27日(火)	1回目	年少・年中・年長・先生	46
	1月24日(水)	2回目	年少・年中・年長・先生	47
形原保育園	6月8日(木)	1回目	年少・年中・年長・先生	49
	1月19日(金)	2回目	年少・年中・年長・先生	47
計				472

健康がまごおり21第2次計画の指標「朝食を欠食する者の減少」

R6年度の目標値：3歳児健診4%以下 R5：5.7%

### 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5年7月9日、8月6日（日）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 市内小学1年生～4年生
- (4) 周知 広報、ヘルスマイトによる勧誘、ちらし、健康ガイド
- (5) スタッフ ヘルスマイト、管理栄養士
- (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：33人（17組） 延参加者：61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5年6月10日、6月24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、ヘルスマイトによる勧誘、ちらし配布、健康ガイド
- (5) スタッフ ヘルスマイト、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：18人 延参加者：35人

健康がまごおり21第2次計画の指標「男性の保健事業参加者人数の増加」  
R6年度の目標値：40%増加 R5年度：49.0%

## 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5年12月8日(金) 午後1時35分～3時25分
イ 実施場所	西浦中学校
ウ 対象者	西浦中学校2年生2クラス
エ スタッフ	管理栄養士2人、保健師2人
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システムを使用したグループワーク
カ 参加状況	44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6年1月13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	13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 9 回	1 (13)
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	2 (6)
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	2 (21)
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	1 (12)
健康大学	調理実習準備	保健医療センター	年 2 回	3 (6)
ヘルスマイト育成教室	調理実習準備	保健医療センター	年 4 回	2 (8)
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 11 回	2 (19)
食のサポート事業	試食準備	保健医療センター	年 4 回	3 (11)

(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 ※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 27 回 (毎月 3 回)	5 月 「特定健診の状況」(男性料理教室) 6 月 「子どもの健康」(親子クッキング教室) 7 月 「備蓄食品のすすめ」(防災について) 9 月 「生活習慣病予防」(食のサポート事業) 10 月 「食育推進計画」(郷土料理・地場産物について) 11 月 「高血圧予防」(ヘルスサポーター事業) 12 月 「おもてなし料理研修会」 1 月 「雪印メグミルク オンラインチーズセミナー」 2 月 「高齢者の健康」(フレイル予防)
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 1 回	食育フェスタ (1 月 20 日、21 日)
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

健康がまごおり 21 第 2 次計画の指標「食生活改善推進員の会員数」

R6 年度の目標値：90 人 R5 年度：79 人

### 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 ア～ウ 健康づくりいっしょにやろまい会会員（メンバー48人）  
イ～ウ 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) 内容および参加状況

ア 総会・活動報告会・役員会 (人)

	実施日	内容	参加人数
総会	4月19日(水)	・令和5年度総会 ・特別講演会 演題 参加しよう、交流しよう！ 講師 カイロプラクター 三浦範子氏	25
活動報告会	3月13日(水)	・令和5年度活動報告 ・地区ごとに話そう（座談会）	18
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（6月、1月）	延104

イ 全体活動 (人)

	実施日	内容	参加人数
蒲郡市民 いきいき ウォーキング	4月1日(土)	【桜とこどもの国コース】 名鉄こどもの国駅～こどもの国あさひが丘ハイキングコース～風越峠～春日山～名鉄形原駅	126
	9月23日(土)	【彼岸花コース】 JR三河塩津駅・名鉄蒲郡競艇場前駅～拾石川～素盞鳴神社・大巖神社～前田公園～浜町工場群入口～JR三河塩津駅・名鉄蒲郡競艇場前駅	42
	3月27日(水)	【桜並木と上ノ郷城の歴史を巡るコース】 JR三河塩津駅・名鉄蒲郡競艇場前駅～竹谷神社～桜並木～西部公民館～上ノ郷城跡～中央公園～蒲郡駅	37
フォロー アップ研修	6月28日(水)	ニュースポーツを体験しよう！ 講師 スポーツ推進員、スポーツ推進課	21
	7月26日(水)	交通ルールを学ぼう！ 講師 交通防犯課	18
ひとねる祭 やろまい会 コーナー	11月19日(日)	【ストレスくんさようなら！】 クイズラリー、ストレス解消法の掲示 等	100

ノルディック ウォーキング 体験会	1月24日(水)	体験会（雪のため中止）	
	2月12日(月)	三谷地区での体験会	21
	3月4日(月)	小江・府相・蒲郡・東西北地区での体験会	13

#### ウ 地区活動

地区 (会員人数)	内容	活動回数(回)
		参加人数(人)
大塚地区 (3)	・大塚公民館文化祭で健康がまごおり 21 の P R ・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	1
		70
三谷地区 (13)	・毎月第2月曜日に活動（ウォーキングやモルック） （8月はお休み、6、10月は雨天のため中止） ・三谷公民館だよりで活動周知	9
		延 166
東西北・小江 ・府相・蒲郡 地区 (10)	・毎月第1月曜日に活動（ウォーキングや室内体操等） （5、1月はお休み） ・地区内6か所の公民館だよりで活動周知	10
		延 124
塩津地区 (7)	塩津公民館まつりで健康がまごおり 21 の P R	1
		62
形原・西浦 地区 (15)	毎月最終土曜日（12月は冬至の日）に活動 （ウォーキングやモルック）	12
		延 151

健康がまごおり 21 第2次計画の指標

「健康づくりいっしょにやろまい会会員数（男性の人数・65歳未満の人数）」

R6年度の目標値：男性20人・65歳未満10人 R5年度：男性16人・65歳未満0人