

【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年度の国民健康保険の特定健診の結果で、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						卒業者数				
	R2	R3	R4	R5	R6		R2	R3	R4	R5	R6
通学コース	10	18	30	17	27	通学コース	9	18	30	17	26
専門コース	9	14	11	15	14	専門コース	7	11	11	13	13
親子コース	5組	6組	7組	4組	5組	親子コース	3組	6組	7組	4組	5組

(1) 通学コース

＜実施状況＞

- ア 実施期間 令和6年8月～令和7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5年度特定健診を受診した40歳から70歳の方及びヤングエイジ健診を受診した方で、結果がHbA1c 6.0%以上6.5%未満で服薬なしの方 594人
- カ 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）、体重測定100日チャレンジに参加、
(イ) 選択科目：市民病院糖尿病教室への参加、健康に関連する講座等への参加、自宅での取り組み

＜実施結果＞

ア 参加状況 入学者数27人 卒業者数26人 (人)

実施日	内 容	参加人数
8月 1日 (木)	入学式・オリエンテーション 測定・健診データの見方	22
9月 19日 (木)	医師の講話「なぜ怖い？糖尿病！！」	26
10月 10日 (木)	食事 講話「糖尿病予防の食事の食べ方」 運動 講話と実技「運動を楽しく続けるためコツ」 取り組み目標の設定	25
1月 30日 (木)	卒業式・まとめ・測定	21

※各回欠席者は後日個別対応

イ 効果測定（25人）

入学時（8月1日）と卒業時（1月30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）	14	9	2
生活習慣チェック点数（運動）	17	6	2
生活習慣チェック点数（その他）	14	6	5

(2) 専門コース

＜実施状況＞

ア 実施期間	令和6年8月～令和7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5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 391人
カ 内容	講座全5回及び個別支援（面談・電話）

＜実施結果＞

ア 参加状況 入学者数14人 卒業者数13人 (人)

実施日	内 容	参加人数
8月 1日 (木)	入学式・オリエンテーション 測定・健診データの見方	14
9月 19日 (木)	医師の講話「なぜ怖い？糖尿病！！」	14
10月 24日 (木)	食事 講話と試食「食べ方チェック」	11
12月 5日 (木)	運動 講話と実技「糖尿病予防のための運動」 取り組み目標の設定	11
1月 30日 (木)	卒業式・まとめ・測定	12

※各回欠席者は後日個別対応

イ 効果測定(10人)

入学時（8月1日）と卒業時（1月30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）	6	3	1
生活習慣チェック点数（運動）	5	5	0
生活習慣チェック点数（その他）	7	2	1

健康がまごおり21第3次計画の指標「HbA1c6.5%以上の者の割合」

R12年度の目標値：男性7.4%、女性4.8% R4年度数値 男性12.0%、女性7.7%

(3) 特別講座（高血圧予防） 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、健康大学の特別講座として実施している。

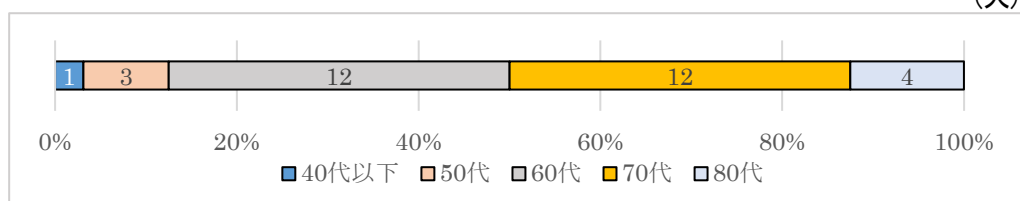
<実施状況>

ア 実施日時	令和6年11月7日（木） 午後2時～3時30分
イ 実施場所	保健医療センター
ウ 対象者	令和5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	広報、保健事業等でちらしを配布、市内医療機関にちらしを配布 個別案内：令和5年度特定健診の結果にて、 収縮期血圧130mmHg以上で40～64歳の方（457人） 収縮期血圧140mmHg以上で65～74歳の方（828人） 計1,285人にちらしを送付 ※食事・運動実践編と一緒に案内
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

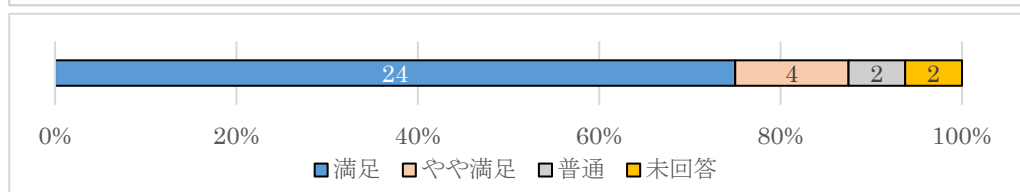
<実施結果>

ア 参加者数	32人（男性13人、女性19人） 内訳：国民健康保険21人、後期高齢者医療9人、社会保険2人
--------	---

イ 参加者年代



ウ 満足度



健康がまごおり21第3次計画の指標「収縮期血圧140mmHg以上の者の割合（40～74歳）」
R12年度の目標値：男性28.0%、女性24.0% R5年度数値：男性29.7%、女性25.9%

(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6年8月～令和7年3月（年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人、管理栄養士、健康運動指導士
オ 周知	小学3～6年生にちらし配布、広報
カ 内容	集団2回、個別1回

<実施結果>

親子参加人数 参加数：5組10人（延30人）

実施日	内 容	参加人数
8月24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って食べよう」 保護者「生活習慣病について」講話とグループワーク 運動「音楽にのって楽しく動こう！」講話と体験 目標設定	5組10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・食育SATシステム等） 目標設定	5組10人
3月8日（土）	健康チェック（身体測定・生活習慣チェック等） 運動「春の体力テストに向けて」講話と体験 調理実習「ヘルシーおやつを作ろう！」 保護者：グループワーク 修了証書の授与	5組10人

健康がまごおり21第3次計画の指標「肥満傾向の小学5年生の割合」

R12年度の目標値：男子 減少、女子 減少 R6年度数値：男子12.2%、女子8.3%

1－2 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実施している。

<実施状況>

- | | |
|----------|---|
| (1) 実施日時 | 令和 6 年 9 月 8 日（日）
午後 1 時 30 分～3 時 40 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 | 蒲郡健康づくりのつどい実行委員会委員、スポーツ推進員、
日本生命職員、明治安田職員、ヤクルト職員、在宅保健師、
ウェルビーイング推進課職員、長寿課職員、スポーツ推進課職員、
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 | 体験・測定コーナー（糖化度測定、ストレスチェック、骨超音波測定、
ベジチェック、血管年齢測定、認知機能セルフチェッカー、ニュースポ
ーツ体験、ウェルビーイング実感コーナー、がん特設コーナー）
健康づくりの活動紹介（市民団体・企業）
第 19 回蒲郡いきいき市民健康づくり講演会
「蒲郡市の皆さんに知ってもらいたい『がんのすべて』」
講師：東京大学大学院 医学系研究科 総合放射線腫瘍学講座
特任教授 中川恵一 氏 |

<実施結果>

参加人数 300 人

1－3 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 年8回（台風のため1回中止）土曜日
午前9時30分～11時30分
3月のみ午前9時～午後0時45分
- (2) 実施場所 市民会館 東ホール
3月のみ市民体育センター 競技場
- (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
- (5) 周 知 健康ガイド、広報、ホームページ、ちらし等
- (6) 内 容 筋トレ体操、脳トレ実践教室、ミニ講話、測定会（7月・1月）
3月のみ筋トレ体操と測定及び体験コーナー

<実施結果>

内容及び参加状況 (人)

実施日	内容	参加人数
4 月 27 日	○脳トレ実践教室 ○筋トレ体操 ○健康ミニ講話（9 月・10 月・12 月） ○簡単体力チェック（7 月・1 月） ○3 月 筋トレ体操 測定（血圧・握力・骨密度・血糖・血管年齢等） 体験（ニュースポーツ・けん玉・フラフープ等）	108
5 月 25 日		109
7 月 6 日		117
8 月 31 日		中止
9 月 28 日		96
10 月 19 日		74
12 月 14 日		85
1 月 11 日		65
3 月 14 日		200
合計		854

1-4 がまごおり健康マイレージ

健康づくりの意識啓発ときっかけづくりを目的とし、愛知県と協働で実施している。

個人が健康づくりの取り組みを実践することでマイレージ（ポイント）を獲得でき、一定のポイントを獲得した方に、愛知県内の協力店でサービスなどが受けられる優待カード（まいかカード）の発行、記念品を提供している。

<実施状況>

- (1) 実施時期 令和6年4月1日～令和7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 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>

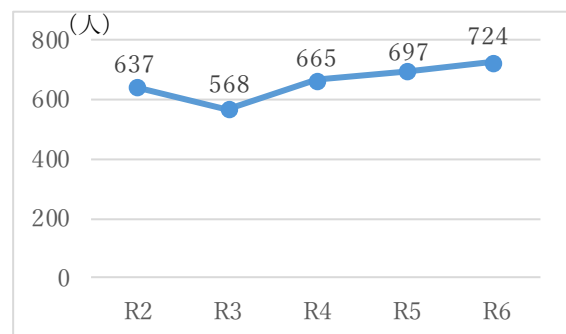
- (1) まいかカード年代別交付者数 (人)

年齢	10代	20代	30代	40代	50代	60代	70歳以上	不明	合計
交付者数	10	24	27	54	99	211	296	3	724

※内訳：体重測定100日チャレンジ参加者 646人
窓口・運動サポートセンター等で交付 78人

- (2) まいかカード交付者数年次推移 (人)

年度	R2	R3	R4	R5	R6
交付者数	637	568	665	697	724



- (3) 健康マイレージ協力店（蒲郡市内）
47店舗 ※令和7年3月末現在

1-5 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。体重のほかに歩数、朝ごはん、ラジオ体操、体温も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。

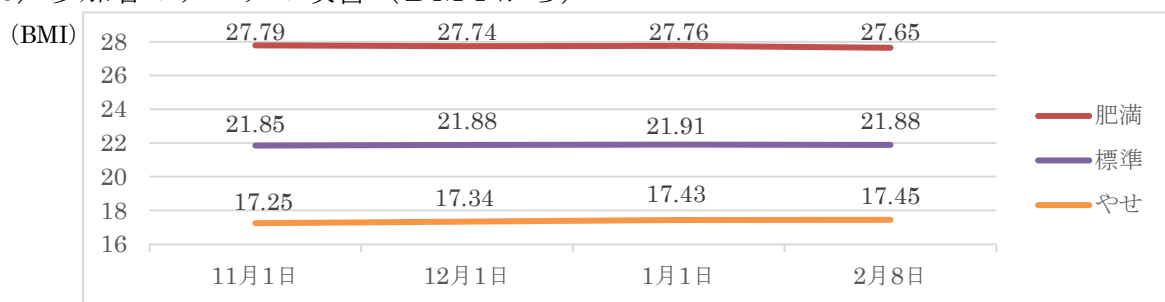
<実施状況>

- (1) 実施時期 令和6年11月1日～令和7年2月8日
- (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
幼稚園・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）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日から12月20日まで実施した。

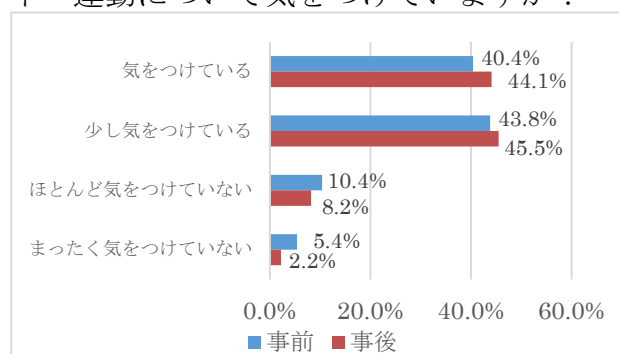
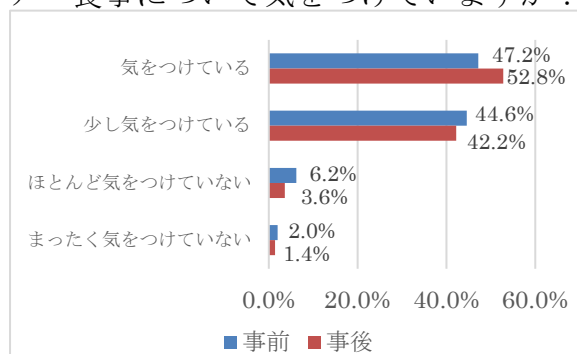
<実施結果>

- (1) 参加者数 1,024人（WEB参加者524人、記録表参加者500人）
- (2) 達成内容 100日達成者：784人（76.6%）
30～99日達成者：61人（5.9%）
該当なし、記録提出なし：179人（17.5%）
- (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 5,204人 うち50日達成者 4,568人 (87.8%)

	配布数 (枚)	回収数 (枚)	回収率 (%)	学年	50日達成者 数(人)	未達成者数 (人)	合計 (人)	50日達成率 (%)
小学校	3,674	3,420	93.1	1年	506	63	569	88.9
				2年	478	57	535	89.3
				3年	529	68	597	88.6
				4年	510	57	567	89.9
				5年	484	70	554	87.4
				6年	539	59	598	90.1
中学校	2,016	1,784	88.5	1年	502	90	592	84.8
				2年	473	101	574	82.4
				3年	547	71	618	88.5

(6) 体重測定100日チャレンジゴールイベント

(人)

実施日時	実施場所	内容	参加人数
令和7年 2月24日 (月・祝)	市民会館 中ホール	第20回蒲郡いきいき市民健康づくり講演会 「生涯歩ける足でいるために～赤ちゃんからお年寄りまで～」 講師：塩之谷整形外科 院長 塩之谷香 氏 抽選会、賞品交換 健康体験コーナー（糖化度測定、血管年齢測定、握力測定、 ベジチェック、骨密度測定）	400

健康がまごおり21第3次計画の指標「BMI25以上の者の割合（40～64歳）」

R12年度の目標値：男性34.6%、女性18.5% R4年度数値：男性37.2%、女性21.3%

「毎日朝ごはんを食べている者の割合（小学3～6年生）」

R9年度の目標値：90.0% R5年度数値：84.9%

「毎日朝ごはんを食べている者の割合（中学生）」

R9年度の目標値：90.0% R5年度数値：71.3%

1-6 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6年6月19日～9月26日
- (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、LINE、ちらし
- (4) 実施内容 毎日ラジオ体操を行い、記録する

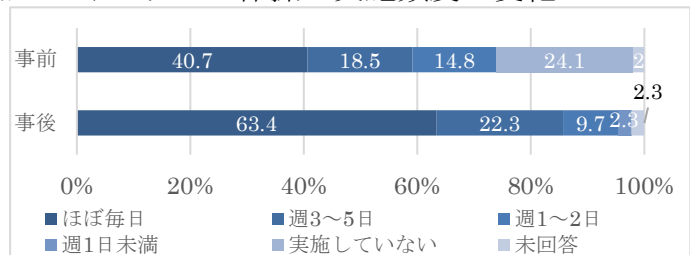
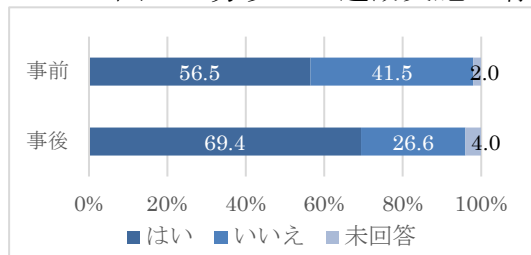
<実施結果>

- (1) 参加者数 607人（WEB参加者273人、記録表参加者334人）
- (2) 終了者数 350人（WEB参加者91人、記録表参加者259人）（人）

100日達成者	50～99日達成者	0～49日達成者
146（41.7%）	190（54.3%）	14（4.0%）

- (3) 健康意識の変化（事前アンケート607人、事後アンケート350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



- (4) ラジオ体操講習会 (人)

実施日時	実施場所	内容	参加人数
6月19日（水） 午後2時～3時	体育センター	ラジオ体操講習 講師：東海地方・愛知県ラジオ体操連盟 理事 野々部利夫氏 ピアノ伴奏：亀谷治美氏	79

- (5) ゴールイベント (人)

実施日時	実施場所	内容	参加人数
10月6日（日） 午前11時～正午	保健医療センター	ラジオ体操ポイント講習 講師：東海地方・愛知県ラジオ体操連盟 理事 野々部利夫氏 抽選会	30

健康がまごおり21第3次計画の指標

「1回30分、週2日以上の運動を1年以上続けている者の割合」

R12年度の目標値：男性45%以上、女性40%以上 R5年度の数値：39.8%、女性35.3%

1-7 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」のサイトを開設し、5つの項目で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6年4月1日～令和7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」！

<実施結果>

(1) 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（昨年度比較増減）
メタボチェック	710	59.2（-39.4）
活動量（運動量）チェック	315	26.3（-8.2）
引き算ダイエット	211	17.6（-12.7）
とっても怖い「糖尿病」！	288	24.0（-8.2）
とっても怖い「高血圧」！	244	20.3（-3.5）
合 計	1,768	147.3（-72.0）

イ 居住地別利用状況 (件)

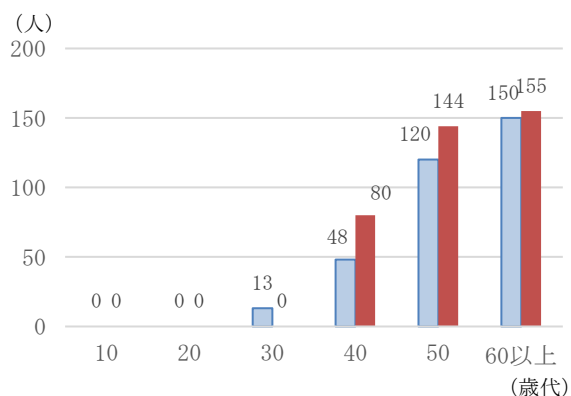
居住地	アクセス数	月平均
蒲郡市在住の方	1,768	147.3（-72.0）
市外在住の方、居住地未入力の方	1,203	100.3（-18.0）
合 計	2,971	247.6（-90.0）

(2) アクセス数の年次推移 (件)

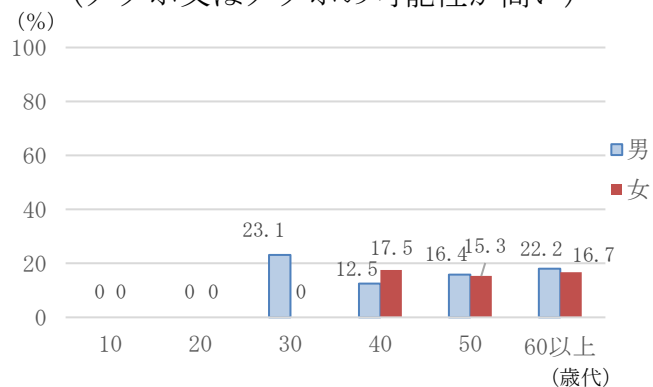
R2	R3	R4	R5	R6
3,977	4,073	4,480	4,051	2,971

(3) 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6年9月18日（水） 第1部：午後5時～6時15分 第2部：午後6時45分～8時
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 EVENING 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：24人、第2部：37人

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、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 2 日(日)	握力測定、味覚チェック、簡単レシピ紹介、禁煙啓発	160
蒲郡まつり	7 月 28 日(日)	握力測定、視力測定、SAT システム、健(検)診 PR	160
合計	2 回	延人数	320

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 9 日(日)	握力測定、簡単レシピ紹介、健(検)診 PR	53
三谷公民館まつり	2 月 15 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	53
蒲郡公民館まつり	2 月 9 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	56
小江公民館まつり	2 月 2 日(日)	握力測定、味覚チェック、簡単レシピ紹介、健(検)診 PR	66
府相公民館まつり	11 月 10 日(日)	握力測定、味覚チェック、簡単レシピ紹介、健(検)診 PR	108
東部地区運動会	10 月 20 日(日)	握力測定、簡単レシピ紹介、健(検)診 PR	167
北部公民館産業文化祭	11 月 16 日(土)	握力測定、簡単レシピ紹介、健(検)診 PR	42
塩津公民館まつり	2 月 16 日(日)	握力測定、味覚チェック、簡単レシピ紹介、健(検)診 PR	72
形原公民館生きがい教室	6 月 13 日(木)	握力測定、味覚チェック、簡単レシピ紹介	18
西浦町民体育祭	10 月 27 日(日)	握力測定、簡単レシピ紹介、健(検)診 PR	200
合計	10 回	延人数	835

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の数値変化などで評価している。

<実施状況>

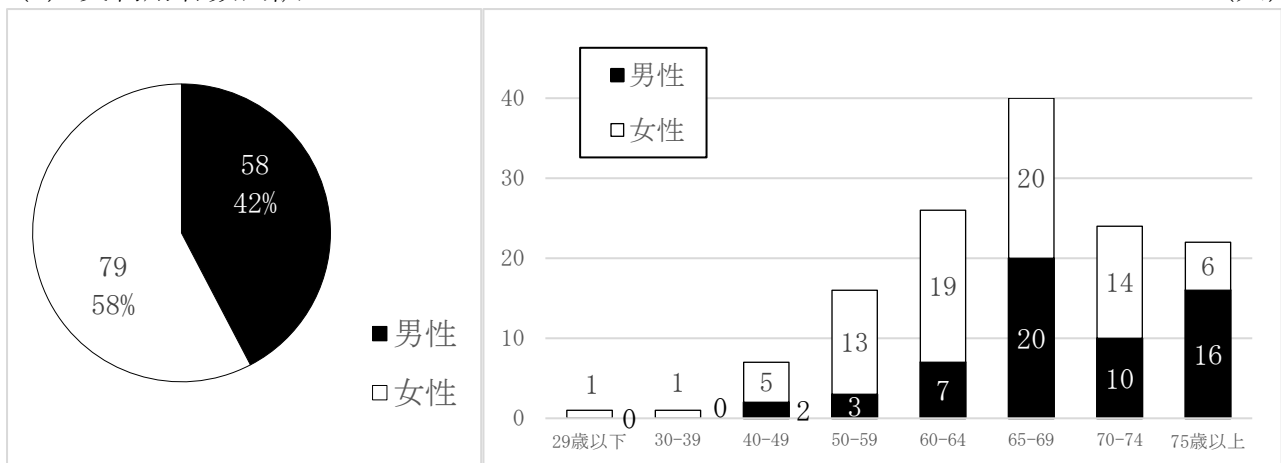
- (1) 実施期間 令和6年4月1日～令和7年3月31日
(木・日曜日、祝日、年末年始は除く) 午前9時～正午、午後1時～5時
- (2) 実施場所 保健医療センター
- (3) 対象者 市内在住・在勤の方で健康診査等の結果から以下のいずれかに該当する方
BMI: 25以上
血圧: 収縮期130mmHg以上または拡張期85mmHg以上
脂質: 中性脂肪150mg/dl以上またはHDLコレステロール40mg/dl以下、LDLコレステロール135mg/dl以上
血糖: HbA1c5.6%以上または空腹時血糖100mg/dl以上
その他、主治医から運動サポートセンターへ利用紹介があった方
- (4) 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137人 延人数2,618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
	個別	電話	
82	37	36	9

健康がまごおり 21 第3次計画の指標

「1回30分、週2日以上の運動を1年以上続けている者の割合」

R12年度の目標値：男性45%以上、女性40%以上 R5年度の数値：39.8%、女性35.3%

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づけを行い、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6年4月～令和7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 48人 延人数 75人

- (2) 性・年代別 (人)

	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳代	合計
男性	1	1	10	7	2	21
女性	0	2	14	8	3	27
合計	1	3	24	15	5	48

5-2 ランチセミナー

<実施状況>

- (1) 実施日時 令和6年11月28日(木)・令和7年1月17日(金)
3月7日(金)(年3回) 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、保健師、ヘルスメイト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 15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
13	2

健康がまごおり21第3次計画の指標

「バランスのよい食事を1日2回以上とる日が週4日以上割合」

R9年度の目標値：65.0% R4年度数値：60.3%

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6年4月～令和7年3月 |
| (2) 実施場所 | 保健医療センター |
| (3) 対象者 | 市内在住・在勤の喫煙者、喫煙者の家族 |
| (4) スタッフ | 保健師 |
| (5) 周知 | 健康ガイド、ちらし等 |
| (6) 内容 | 個別相談 |

<実施結果>

- | | |
|------------------|----|
| (1) 禁煙サポート利用者 | 0人 |
| (2) 禁煙外来治療費助成利用者 | 0人 |

健康がまごおり21第3次計画の指標「40歳以上の喫煙率」

R12年度の目標値：男性30%、女性6.0% R4年度の数値：男性28.5%、女性5.4%

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6年7月11日（木）午前10時～正午
- (2) 実施場所 保健医療センター
- (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（健康運動指導士）、管理栄養士、保険年金課職員
- (5) 周知 対象者にちらしを郵送（保険年金課）
- (6) 内容 健診・検診制度紹介（保険年金課職員）
食生活・運動（管理栄養士、健康運動指導士）
地域の活動の紹介（社会福祉協議会職員）
体験コーナー：認知機能チェック・SATシステム・ベジチェック・
ソルセイブ・握力・立ち上がり・インボディ（体組成）

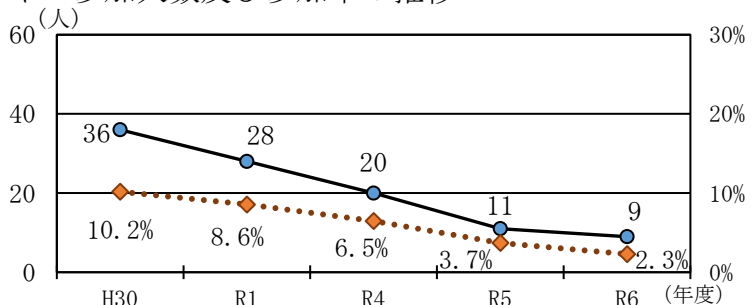
<実施結果>

- (1) 送付者数 395人
- (2) 参加者数 9人（参加率2.3%）

ア 性別年齢別内訳（人）

年齢	男性	女性	計
55～59歳	1	0	1
60～64歳	1	2	3
65～69歳	3	1	4
70～74歳	1	0	1
小計	6	3	9

イ 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予防のため中止

ウ 参加者の令和6年度特定健診受診状況

9人中6人受診（66.7%）

※うち1人は国保資格喪失のため未受診

8 結果説明会

健診後の健康管理として、出張健診の結果返却時に合わせ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

日時		場所
8月20日(火)	午前10時 ～11時	市役所
9月29日(日)		三谷公民館
11月10日(日)		西浦公民館
12月19日(木)		市役所
1月24日(金)		保健センター
2月21日(金)		保健センター

- (2) 対象者 出張健診受診者、その他健診受診者
 (3) スタッフ 保健師、管理栄養士、保険年金課職員、
 蒲郡市医師会健診センター職員
 (4) 周知 出張健診受診時に直接案内、広報、ホームページ、ちらし
 (5) 内容 健診結果の見方と健康づくりの講話、体験、
 特定保健指導該当者及び希望者には個別指導

<実施結果>

(1) 参加者数 165人

ア 参加者内訳 (人)

	出張健診 受診者	その他健診 受診者	再掲 節目人間 ドック 受診者	計
8月20日(火)	23	3	3	26
9月29日(日)	20	4	2	24
11月10日(日)	16	2	1	18
12月19日(木)	29	1	1	30
1月24日(金)	34	0	0	34
2月21日(金)	31	2	2	33
計	153	12	9	165

イ 性別・年齢別内訳 (人)

	40～64歳	65歳以上	計
男性	39	47	86
女性	36	43	79
計	75	90	165

ウ 健診結果内訳 (人)

	人数
特定保健指導該当者	24
重症化予防該当者	15
CKD 該当者	1

※重複あり

健康がまごおり 21 第3次計画の指標 「特定保健指導の実施率」

R12年度の目標値：60.0% R6年度：45.0%