【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6年9月3日・9月30日又は10月3日・10月29日
午前10時～正午

(2) 実施場所 保健医療センター

(3) 対象者 ヘルスマイト

(4) スタッフ 管理栄養士、保健師

(5) 内容及び参加状況

延人数：163人

実施日	内容	参加人数
9月3日(火)	講話「災害時の栄養・食事について」 講師：名古屋文理大学短期大学部 食物栄養学科 准教授 山村浩二氏	50
9月30日(月) 又は 10月3日(木)	講話及びデモンストレーション 「災害時に手軽にできるレシピを考えてみよう」 講師：管理栄養士 広瀬輝美氏 グループワーク 「地区ごとにレシピ案を考えよう」	60
9月～10月	各地区で手軽にできるパッククッキングレシピ試作	
10月29日(火)	パッククッキングレシピ発表会	53

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 R6年度数値：77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。また、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。

令和6年10月に食生活改善推進に貢献した団体に贈られる食生活関係での最高賞「南・賀屋賞」を受賞した。

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6年6月～令和6年11月（年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
大塚西保育園	6月26日(水)	1回目	年少・年中・年長・先生	20
	10月11日(金)	2回目	年少・年中・年長・先生	19
府相保育園	6月25日(火)	1回目	年中・年長・先生	48
	10月23日(水)	2回目	年中・年長・先生	49
西部保育園	6月21日(金)	1回目	年少・年中・年長・先生	42
	10月7日(月)	2回目	年少・年中・年長・先生	32
南部保育園	6月27日(木)	1回目	年中・年長・先生	70
	11月5日(火)	2回目	年中・年長・先生	62
形原北保育園	6月28日(金)	1回目	年少・年中・年長・先生	44
	10月25日(金)	2回目	年少・年中・年長・先生	42
計				428

健康がまごおり21第2次計画の指標「朝食を欠食するものの減少」

R6年度の目標値：3歳児健診4.0%以下 R6年度数値：5.3%

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6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年生及びその保護者
- (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：30人（15組） 延参加者：60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6年6月8日、6月22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：16人 延参加者：32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7年1月20日（月）午前10時40分～午後0時30分
イ 実施場所	大塚中学校
ウ 対象者	大塚中学校2年生2クラス
エ スタッフ	管理栄養士2人、保健師2人、ヘルスマイト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」、ヘルスマイトの簡単レシピ紹介、食育SATシステムを使用したグループワーク
カ 参加状況	52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7年1月25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 11 回	2 (14)
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)
ヘルスサポート事業 (中学校)	体験型教室準備	大塚中学校	年 1 回	2
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	6
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 (22)
食のサポート事業	試食準備	保健医療センター	年 3 回	3 (9)

(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 21 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 「生活習慣病予防」(食のサポート事業) 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 プラス乳製品セミナー」 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 11 日、12 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 R6 年度数値：77 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24日(水)	<ul style="list-style-type: none"> 令和6年度総会 特別講演会 演題「身体を動かそう！健康づくりの新情報！」 講師：健康運動指導士 伊藤聖子氏 	15
活動報告会	3月19日(水)	<ul style="list-style-type: none"> 令和6年度活動報告 これからのやろまい会の活動について話そう！ (座談会) 	16
役員会	毎月 第3水曜日 実施12回 (1月のみ第5水曜日に実施)	<ul style="list-style-type: none"> 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 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	12月7日(土)	【蒲郡の名所を巡るコース】 蒲郡駅～竹島園地～三谷祭 山車の見学～八剣神社～若宮公園～ラグーナビーチ	53
	3月29日(土)	【西浦を巡り、春を感じる桜コース】 名鉄西浦駅～光忠寺～稲生港石積防波堤～橋田鼻灯台～西浦園地(昼食)～西浦魚市場～名鉄西浦駅	65
フォロー アップ研修	10月30日(水)	「健口から始める健康づくり」 講師：歯科衛生士 榊原裕子氏	17
	1月28日(火)	「振り返ろう！市民いきいきウォーキング20回の歩み &聞いてみよう！ウォーキング作成のポイント」 講師：やろまい会役員 壁谷裕道氏	17
ひとねる祭 やろまい会 コーナー	10月6日(日)	【あなたは運動派？楽しく交流派？】 意外に気づいていない 人とのコミュニケーション(掲示)、モルック体験 等	100

ノルディック ウォーキング 体験会	2月26日(水)	体験会	35
	2月10日(月)	三谷地区での体験会	17
	3月3日(月)	小江・府相・蒲郡・東西北地区での体験会 (悪天候のため中止)	

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)	・大塚公民館まつりで健康がまごおり 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
		53
三谷地区 (16)	・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) ・三谷公民館だよりで活動周知	12
		延 187
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	9
		延 94
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
		72
形原・西浦 地区 (12)	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)	10
		延 117

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 R6年度数値: 男性 15 人・65歳未満 2 人