

【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7年9月2日～令和8年2月24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 19 人 (人)

実施日	内 容	参加人数
9月2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」	17
9月30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3次計画について」	15
10月28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>	16
11月25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>	15
12月23日（火）	講話「子どもの健康について」 「食育について」 <調理実習>	16
1月27日（火）	講話「育成教室のふり返し」 「高齢者の健康について」 「高齢者の食事について」 <調理実習>	15
2月24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	15
延人数		109

2 食生活改善推進員（ヘルスメイト）活動

ヘルスメ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。

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年度からヘルスメ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7年6月～令和7年10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 ヘルスメイト、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
北部保育園	6月26日(木)	1回目	年中・年長・保育士	61
	10月7日(火)	2回目	年中・年長・保育士	57
東部保育園	6月2日(月)	1回目	年中・年長・保育士	34
	10月31日(金)	2回目	年中・年長・保育士	37
形原南保育園	6月27日(金)	1回目	年少・年中・年長・保育士	46
	10月24日(金)	2回目	年少・年中・年長・保育士	26
三谷東保育園	6月24日(火)	1回目	年中・年長・保育士	41
	10月20日(月)	2回目	年中・年長・保育士	44
西浦保育園	6月4日(水)	1回目	年中・年長・保育士	39
	10月1日(水)	2回目	年少・年中・年長・保育士	61
計				446

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7年7月5日、8月2日（土）
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、ヘルスメイトによる勧誘、ちらし、健康ガイド
- (5) スタッフ ヘルスメイト、管理栄養士
- (6) 内容 調理の基本、食育の5つの力、調理実習
夏休み生活習慣チェック、3つの食品群について

- (7) 参加状況 (人)

実施日	7月5日(土)	8月2日(土)	計
参加実人数(組数)	31(14)	33(15)	64(29)

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7年6月7日、6月21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、保健師
- (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：21人 延参加者：41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。高校生編と糖尿病予防編で実施している。

(1) 高校生編

<実施状況>

ア 実施日時	令和8年1月28日(水)・1月29日(木) 午前9時～午前9時50分
イ 実施場所	蒲郡高校
ウ 対象者	蒲郡高校2年生2クラス
エ スタッフ	管理栄養士、ヘルスメイト
オ 内容	調理実習「ポリ袋を使ったパッククッキング」 講話「家庭備蓄のすすめ(ローリングストック)」「食中毒予防や節水について」
カ 参加状況	53人

(2) 糖尿病予防編「健康食生活実践塾」

<実施状況>

ア 実施日時	令和7年10月30日(木) 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、ヘルスメイトによる勧誘
オ スタッフ	管理栄養士、保健師、ヘルスメイト4人
カ 内容	講話「糖尿病の予防について」、「バランスのよい食事のとり方」
キ 参加状況	7人

2-5 その他の食生活改善推進員(ヘルスメイト)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 5 回	9 (9)
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 5 回	2 (10)
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	1～2 (23)
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	1～2 (13)
健康大学	調理実習準備	保健医療センター	年 2 回	2～3 (5)
ヘルスメイト育成教室	調理実習準備	保健医療センター	年 4 回	1～2 (7)
ヘルスサポート事業 (高等学校)	体験型教室準備	高校	年 2 回	8～9 (17)
ヘルスサポート事業 (糖尿病予防)	体験型教室準備	保健医療センター	年 1 回	4
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	1～2 (18)
食のサポート事業	試食準備	保健医療センター	年 3 回	2～3 (8)

(2) 食生活改善推進員(ヘルスメイト)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 25 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「糖尿病予防」(ヘルスサポーター事業) 10 月「食育推進計画」(郷土料理・地場産について) 11 月「生活習慣病予防」(食のサポート事業) 12 月「おもてなし料理研修会」 1 月 明治食育セミナー「間食でおいしく健康長寿！」 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 (2 月 7 日、8 日)
その他	数回	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 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 44 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 23 日(水)	・ 令和 7 年度総会 ・ 講話 内容「健康がまごおり 21 第 3 次計画がはじまります！」 蒲郡市健康推進課 保健師	11
活動報告会	3 月 18 日(水)	・ 令和 7 年度活動報告 ・ 来年度の活動テーマについて話そう！（座談会）	16
役員会	毎月 第 3 水曜日 実施 12 回	・ 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 91

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 6 日(土)	【蒲郡の名木・史跡を巡るコース(蒲南・蒲北)】 蒲郡駅～長存寺～天桂院～中央公園～安楽寺～ 清田の大クス～水竹公園（昼食）～蒲郡駅	47
フォロー アップ研修	6 月 24 日(火)	「ニュースポーツで身体を動かそう！」 講師：スポーツ推進員 スポーツ推進課	10
	7 月 23 日(水)	コツコツ(骨骨)やろう！骨粗しょう症予防！ 講師：理学療法士 星野茂 氏	13
ひとねる祭 やろまい会 コーナー	11 月 2 日(日)	【若いころからコツコツ健康習慣！】 測ろう！骨密度、最近話題の「糖化度」について 知ろう！ニュースポーツ「モルック」 プレゼント配布 等	100
モルック 体験会	12 月 20 日(土)	ニュースポーツ「モルック」体験	44

ノルディック ウォーキング 体験会	2月26日(木)	体験会	40
	3月2日(月)	小江・府相・蒲郡・東西北地区での体験会	14
	3月9日(月)	三谷地区での体験会	25

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 (4)	・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
		45
三谷地区 (15)	・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	11
		延 251
東西北・小江 ・府相・蒲郡 地区 (9)	・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 101
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
		94
形原・西浦 地区 (9)	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 130