

【地域づくり】

1 ヘルスメイトフォローアップ研修(食生活改善推進員教育事業)

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 平成28年9月6日～10月18日(全4回)
午前9時30分～正午
(3回目は2日間に分け実施し午後1時まで)

(2) 実施場所 保健センター

(3) 対象者 ヘルスマイト 77人

(4) スタッフ 外部講師、管理栄養士、保健師

(5) 内容及び参加状況 延人数：200人

回	実施日	内 容	参加人数
1	9/6	講話「愛知県野菜摂取量ワースト1からの脱却に向けて」 講師：東海学園大学 准教授 長幡友実氏	48
2	9/27	講話「蒲郡市の健康状況を考えよう」 講師：保健センター 保健師・管理栄養士	48
3	10/4 10/5	講話及び調理実習「野菜を摂取するための工夫を考えよう」 講師：管理栄養士 広瀬輝美氏	33 30
4	10/18	グループワーク「野菜摂取向上キャンペーン企画案を考えよう」 講師：保健センター 保健師	41

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年度から食生活改善推進員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 平成28年6月～平成29年2月（各園2回ずつ10回）
- (2) 実施場所 市内保育園5園
- (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「元気なマーちゃん」（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
三谷東保育園	10月21日 (金)	1回目	年少・年中・年長・先生	95
	2月6日 (月)	2回目	年少・年中・年長・先生	98
東部保育園	8月2日 (火)	1回目	年少・年中・年長・先生	50
	10月13日 (木)	2回目	年少・年中・年長・先生	48
北部保育園	10月3日 (月)	1回目	年少・年中・年長・先生	82
	10月31日 (月)	2回目	年少・年中・年長・先生	77
塩津北保育園	6月22日 (水)	1回目	年少・年中・年長・先生	85
	10月6日 (木)	2回目	年少・年中・年長・先生	84
形原保育園	6月13日 (月)	1回目	年少・年中・年長・先生	42
	1月30日 (月)	2回目	年少・年中・年長・先生	43
計				704

2-2 子どもクッキング

子どもが楽しく、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げる機会になるよう実施している。

<実施状況>

- (1) 実施日時 平成28年7月3日・8月7日(日) 2回1コース
午前10時～午後1時
- (2) 実施場所 蒲郡公民館
- (3) 対象者 小学3～6年生
- (4) 周知 広報、ヘルスマイトによる勧誘、小学校3年生へのちらし配布
- (5) スタッフ ヘルスマイト、管理栄養士
- (6) 内容 健康講座、調理実習「簡単ランチ」、みんなで試食
- (7) 参加人数 延 35人(参加人数 18人)

2-3 男性の健康料理教室

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た。

<実施状況>

- (1) 実施日時 平成28年6月4日・6月25日(土) 2回1コース
午前10時～午後1時
- (2) 実施場所 保健センター
- (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 バランスのとれた食事とは
調理の基本パート1…計量方法・だしのとり方等
献立説明・調理実習
2回目 調理の基本パート2…包丁の使い方等
献立説明・調理実習
- (7) 参加状況 実人数：25人 (人)

回	参加人数
1回目	24
2回目	22
延人数	46

年代内訳 (人)

30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代
1	1	1	15	7

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>

- ① 実施日時 10月21日、10月25日、10月26日、10月27日
午前9時～午後0時15分
- ② 実施場所 中部中学校
- ③ 対象者 中部中学校2年生4クラス 119人
- ④ スタッフ 食生活改善推進員、管理栄養士、保健師
- ⑤ 内容 講話「中学生の健康」「朝食の大切さ」及び調理実習
- ⑥ 参加状況 中部中学校2年生4クラス 118人

(2) 高血圧予防編「健康食生活実践塾」

<実施状況>

- ① 実施日時 平成29年1月28日(土) 午前10時～午後1時
- ② 実施場所 保健センター
- ③ 対象者 市内在住の方
- ④ 周知 広報、健康ガイド、ちらし配布、食生活改善推進員による勧誘
- ⑤ スタッフ 講師：羽田野由美子管理栄養士
食生活改善推進員、管理栄養士、保健師
- ⑥ 内容 講話「減塩対策で高血圧を予防しよう」
調理実習「バランスメニューを作ってみよう」・試食
- ⑦ 参加状況 23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

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	食生活のアドバイス	各公民館等	年12回	1~4(23)
骨粗しょう症検診	カルシウムの多い食材	保健センター	年6回	2(12)
げんきっこクラブ	キャラバン隊	塩津保育園	年2回	3~4(7)
もぐもぐ教室(離乳食前期)	試食準備	保健センター	月1回	2(24)
カミカミ教室(離乳食後期)	試食準備	保健センター	月1回	1(12)
健康大学	バイキング実習準備	保健センター	年2回	5(10)

(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(3グループ) テーマ 「地域で食育をすすめよう」 ※食生活改善推進員活動をするために必要な勉強会 (講話・グループワーク・調理実習)	年21回	5月「男性の料理教室」 6月「子どもクッキング教室」 7月「中学生の健康について(ヘルスサポーター)」 11月「高血圧予防について」 12月「おもてなし料理」 1月「雪印講習会」 2月「骨粗しょう症について」
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3回	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	大鍋のふるまいの手伝い 食育コーナー
福祉まつり	年1回	食生活コーナー「3つの元気っこ」
その他	数回	健康づくりのつどい・ひとねる祭への参加・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
高齢者自立支援事業	年12回	8地区
食育講座	年4回	3地区 自主活動として3児童館で行った

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う。

<実施状況>

- (1) 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（51名）
- (2) 周知方法 広報、健康ガイド、ホームページ、ちらし、健康づくり地域活動セミナー、メンバーによる勧誘
- (3) 内容及び参加状況

①総会・活動報告会・役員会 (人)

	実施日	内 容	会員参加人数
総 会	4/18(月)	<ul style="list-style-type: none"> ・今年度の活動について ・講演会 ～蒲郡の元気づくりに向けて～ 「楽しく体験！自分も相手も元気に するコミュニケーション法」 講師 (株) クリエイトハーモニー 代表取締役 大竹美保子氏 	28
瀬戸市 保健推進員 との交流会	10/6(木)	<ul style="list-style-type: none"> ・健康づくりいっしょにやろまい会活動発表 ・瀬戸市保健推進員の活動発表 ・交流ワークショップ「お互いのまちを語ろう！」 ・ノルディックウォーキング体験 	20 (瀬戸市 40)
活動報告会	3/1(水)	<ul style="list-style-type: none"> ・地区活動、全体活動の報告 ・ストレッチ体操 ・地区ごとのグループワーク 	26
役員会	毎月 第3水曜日 (全12回)	<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(5月、1月) 	延 96

②全体活動

(人)

	実施日	実施内容	会員活動人数
			市民参加人数
市民いきいき ウォーキング	H28 3/30(水)	【春のお花見コース】 蒲郡競艇場前駅-拾石川-源光寺 -石上神社-あじさいの里-うぐいすの里 -双太山公園-形原神社・春日山-形原駅	10
			63
	12/3(土)	【秋の紅葉コース】 蒲郡駅-長存寺-天桂院-中央公園 -安楽寺-清田の大クス-石山神社 -長泉寺-妙善院-高雲寺-三河三谷駅	11
			60
ノルディック ウォーキング 講習会&体験 会	2/27(月)	講習会 講師 ノルディックインストラクター 中川明治氏	12
	3/ 6(月)	体験会① 小江・府相・蒲郡・東西北地区 ※雨天のため内容を変更して実施	4
			10
3/13(月)	体験会② 三谷地区	5	
ひとねる祭 やろまい会コ ーナー	11/20(日)	・大腸がんクイズラリー (大人用) ・めざせ! バナナうんち (子ども用) ・ノルディックウォーキングの紹介、体験 ・いきいきウォーキング、3地区ウォーキングの紹介	8
			167
あいち健康 プラザへ GO!	11/30(水)	・簡易体力測定 ・リラクゼーション体験 ・館内見学	7
			8

③地区活動

地区 (会員数)	内 容	活動回数 (地区会議)
		会員活動人数 市民参加人数
大塚地区 (5)	<ul style="list-style-type: none"> ・大塚小学校・大塚中学校に協力依頼「朝ごはんカレンダー」を実施（カレンダー作製、集計、結果配布） ○実施期間：7/4～10（7日間） ○質問内容： <ul style="list-style-type: none"> ・朝ごはんを食べましたか ・朝ごはんに野菜を食べましたか ・排便はありましたか ○回答数：小学生 263 人/中学生 163 人 ・おおつか健康がまごおり 21 実践隊の実施 	2 回 (3 回)
		3 人
		431 人
三谷地区 (12)	<ul style="list-style-type: none"> ・ウォーキングを月 1 回実施（8 月はお休み、5,6 月は雨天中止） ・三谷公民館だよりにウォーキング日程と内容を掲載 ・ウォーキングマップの配布 	9 回 45 人
		156 人
東西北・小江 ・府相・蒲郡 地区 (9)	<ul style="list-style-type: none"> ・本町公園を拠点として月 1 回ウォーキングを実施（計 5 回） ・うち 2 回は、ノルディックウォーキング体験を実施（10 月） ※3 月は雨天のため簡単なポール体操を実施 ・夏期、雨天時は生きがいセンターで室内体操を実施（計 4 回） ・公民館だよりに掲載依頼 	10 回 (10 回)
		29 人
		83 人
塩津地区 (7)	<ul style="list-style-type: none"> ・塩津地区公民館まつりで健康がまごおり 2 1 の P R 簡単体力チェックを行い、プラステンなどを周知 	1 回 2 人
		76 人
形原・西浦 地区 (18)	<ul style="list-style-type: none"> ・形原・西浦の名所をめぐるウォーキング会を実施（計 13 回） ※うち、公民館事業と合同開催が 1 回、計画以外が 2 回 ・ウォーキングマップの配布 	13 回 (3 回)
		72 人
		156 人

4 健康づくり地域活動セミナー

「健康がまごおり21」の市民推進グループである健康づくりいっしょにやろまい会の新たなメンバーを養成するために、健康づくり全般についての知識や技術を学ぶ講座を実施する。

<実施状況>

- (1) 実施日時 平成28年9月26日～平成28年11月21日 全5回
- (2) 実施場所 保健センター
- (3) 対象者 市内在住で健康づくりの地区活動に興味のある方
- (4) 周知 回覧、健康ガイド、ちらし配布、やろまい会メンバーによる勧誘
- (5) 内容及び参加状況 実人数20人

回	実施日	内 容	講師・スタッフ	参加人数
1	9/26(月)	「健診の見方、体調の感じ方、健康生活の考え方」	保健師	15
2	10/ 3(月)	「身体活動&運動の基本は？」	保健師 講師：運動指導士	16
3	10/17(月)	「栄養&食生活の基本は？」	保健師 講師：管理栄養士	17
4	10/31(月)	「体験！ラジオ体操の効果」	保健師 講師：ラジオ体操 一級指導士	18
5	11/21(月)	「健康づくりのまとめ」	保健師	12

5 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、ヘルスマイト、健康づくりいっしょにやろまい会
(随時：管理栄養士 ※各会場の実施内容により調整)
- (4) 内容および参加状況

①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	6/5 (日)	血圧測定・握力チェック・肺年齢測定・呼 気中一酸化炭素濃度測定・タバコクイズ・ 味覚チェック	140
蒲郡まつり	7/31 (日)	血圧測定・握力チェック・SAT システム	200
福祉まつり	3/ 6 (日)	血圧測定・握力チェック	54
合 計	3 回	延人数	394

②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	3/13 (日)	1 健康チェック ・血圧測定 ・握力測定 ・脚力測定	35
三谷公民館まつり	2/18 (土)	・味覚チェック	65
蒲郡公民館まつり	2/12 (土)	2 健診・健康づくり等 PR	100
小江公民館まつり	2/ 5 (日)	・がん検診 PR	59
府相公民館まつり	11/13 (日)	・ヤングエイジ健診 PR	50
東部地区運動会	10/23 (日)	・プラステンの紹介 ・筋力アップの紹介	160
北部公民館産業文化祭	10/29 (土)	・健康マイレージの紹介	52
塩津公民館まつり	2/19 (日)	※健康チェック、教室や講座の PR 等の内	76
形原公民館活動発表会	6/19 (日)	容は会場や実施時期に合わせて実施	70
西浦公民館運動会	10/23 (日)	3 健康相談	110
合 計	10 回	延人数	777

6 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、「蒲郡市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) 蒲郡信用金庫の各店舗に保健センターコーナーを設置し、がん検診等の周知

(2) がんを知るセミナーの開催

①実施日時 平成28年11月27日（日） 午前10時～11時30分

②実施場所 蒲郡商工会議所1階コンベンションホール

③テーマ 「ピロリ菌の話～胃がんは予防できる！～」

④講師 医療法人トリイクリニック 院長 鳥居尚隆氏

⑤内容 講演：ピロリ菌について

診療の場面から事例紹介

ABC検診とは

保健センターより蒲郡市のがん検診受診PR

がん検診受診票送付希望の受付を実施

会場内に乳がん自己検診体験、大腸がんQ&Aポスター等展示

⑥参加人数 120人

7 地区組織からの依頼健康教室

(1)いきいきサロン

高齢者の閉じこもり予防を目的に、社会福祉協議会事業として各地区のボランティアグループ等の主催で実施されている。保健センターは、地区担当の保健師・管理栄養士により、健康に関する講話の依頼で参加すると共に運営の相談にも応じている。平成25年度から長寿課に保健師が配属されたことにより、連携して対応している。

<実施状況>

(人)

地区	実施日	会場	内容	スタッフ	参加人数
形原	5月13日 (金)	文化広場	バランスの良い食事について	保健師	28
塩津	1月17日 (金)	塩津公民館	今年の健康づくりのテーマは？	保健師	16
計 2 回					28

(2)自主グループ（健診事後教室、健康運動体験教室等の自主グループ）

教室修了後も自主的に集まり、体操を中心に活動している。グループの依頼に応じて講話や健康相談を行っている。

<実施状況>

(人)

グループ名	実施日	内容	スタッフ	参加人数
木曜会	10月13日 (木)	体重測定について	保健師	11
計 1 回				11

(3) 地域介護予防活動支援事業

長寿課から委託を受けたヘルスマイトとともに、地区の特色に合わせた方法で実施している。

<実施状況>

(人)

地 区 (事業名)	実施日	対 象 者	内 容	スタッフ	参加人数
蒲 郡 (かしわば会)	6 月 17 日 (金)	蒲郡地区高齢者	手作り弁当	保健師・管理栄養士	54
大塚	10 月 13 日 (木)	大塚地区高齢者	調理実習	管理栄養士 ヘルスマイト	12
府相	11 月 18 日 (金)	府相地区高齢者	調理実習	管理栄養士 ヘルスマイト	20
三谷 (三谷お楽しみ会)	11 月 29 日 (火)	三谷地区高齢者	バランスよく食べよう	保健師 ヘルスマイト	11
塩津	7 月 12 日 (火)	塩津地区高齢者	3色について	保健師 ヘルスマイト	29
計 5 回					126

(4) その他の依頼

地域の関係機関や健康づくりの自主グループ等からの依頼に応じて、対象者にあわせた内容で健康講話を実施している。

<実施状況>

(人)

事業名 (主催機関)	実施日	対 象 者	内 容	スタッフ	参加 人数
ソフィア看護専門学校	4月28日(木)	ソフィア看護専門学校 3年生	健康づくりと保健センター の役割	事務職 保健師	33
管理栄養士 会 特別講演会	6月20日(月)	東三河管内 栄養士会会員	蒲郡市の健康データと健康 課題～私たち栄養士になに ができるか考えてみよう～	管理栄養士	20
防災塾	6月22日(木)	防災塾「知ってて 蒲郡」	～東日本震災派遣保健師活 動～被災地からの学び	保健師 防災課職員	27
漁業組合 女性部	9月15日(火)	蒲郡市魚協所女性 部連絡協議会	健診結果の見方・活用法	保健師	12
中級職員研 修	10月7日(金)	30歳以上の市職員	元気に動く秘訣！～病気を 予防し、仕事も私事も元気 に～	保健師	19
全国労働安 全衛生週間 説明会	9月2日(金)	労働安全衛生管理 者	蒲郡市における保健事業の 紹介	保健師	69
カロリー会	12月7日(水)	カロリー会会員	健診結果の見方・活用法 調理実習	管理栄養士	20
出前講座	9月20日(火)	伊藤光学 安全衛生委員会	今日から始める！働き盛り の健康づくり	保健師	15
	11月28日(月)	蒲郡市漁協女性部連 絡協議会			11
	7月4日(月)	鹿島保育園	3つの元気っこをそろえよ う～食育劇～	保健師 ヘルスマイト	97
	9月20日(火)	塩津地区高齢者	3つの元気っこをそろえよ う～食育劇～	管理栄養士 ヘルスマイト	15
	2月7日(火)	蒲郡競艇臨時職員 健康づくり研修	今日から始める！働き盛り の健康づくり あいち巡りん体操	保健師 健康づくり リーダー	77
	9月15日(木)	みらいあ包括支援 センター利用者	みんなで あいち巡りん体操	保健師 健康づくり リーダー	20
	1月13日(金)	まちづくりサロン 参加者・スタッフ			15
	2月17日(金)	蒲郡市老人クラブ 連合会学習会形原			13
3月15日(水)	宮成町高齢者のつ どい	45			
計 16 回					542

8 地区組織からの依頼健康相談

地域の関係機関や健康づくりの自主グループ等からの依頼に応じて、健康教育等の保健事業と同時に実施している。

<実施状況>

	実施回数(回)	相談人数(延人数)
形原いきいきサロン	1	54
ステップしおさい・あじさい健康相談	4	76
オレンジホーム健康相談	2	38
合 計	7	168