

【健康相談・保健指導】

1 健康相談

1-1 健康相談・栄養相談・歯科相談

健康に関する相談や健診の事後相談等、自分に合った健康づくりを相談できる場として実施している。

<実施状況>

- (1) 実施日時 4月22日、6月24日、7月22日、8月26日、9月23日、10月28日、11月25日、1月27日、2月24日、3月24日
各金曜日 年10回 午前9時～正午
- (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、健康教育等にてちらし配布、
特定健診等の結果送付時にちらしを同封
ヤングエイジ健診、生活保護健診事後相談者へは個別に案内
- (5) スタッフ 保健師1～3人、管理栄養士1～2人、随時歯科衛生士1人
- (6) 内容 個別健康相談（予約制）
保健師：健康相談、血圧測定、体重測定、健康手帳の交付
管理栄養士：栄養相談
歯科衛生士：歯科相談

(7) 参加状況

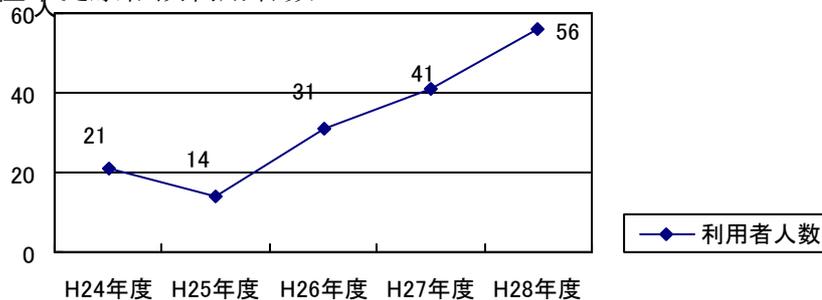
①年齢別内訳 (人)

年齢	40歳未満	40～64歳	65～74歳	75歳以上	合計
相談者数	15	15	25	1	56

②健診対象別内訳 (人)

	ヤングエイジ 健診事後	節目人間ド ック結果説明	高血糖 重症化予防	健診事後 一般相談	後期高齢
相談者数	15	4	9	27	1

③経年健康相談利用者数



1-2 健康がまごおり 21 実践隊における健康相談

市内のイベントで実施する「健康がまごおり 21 実践隊」で行う健康チェック及び健康づくり普及活動に合わせ、相談希望者には保健師及び管理栄養士が健康相談を実施している。

<実施結果> 年6回 延60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 特定保健指導

蒲郡市総合保健センターが人間ドックを受託している保険者から特定保健指導の委託を受け実施してきたが、市民の疾病予防及び健康維持向上を図るため、蒲郡市の国民健康保険特定保健指導該当者への保健指導利用勧奨及び保健指導の実施を拡充し、取り組んでいる。平成28年度から、地区担当保健師による特定保健指導利用勧奨及び個別特定保健指導の実施を行い、特定保健指導率向上を図っている。

<実施状況>

- (1) 実施時期 平成28年6月～平成29年3月
(初回集団指導：年7回 個別初回指導：随時)
- (2) 実施場所 保健センター
- (3) 対象者 下記のうち、特定保健指導に該当した者
① 蒲郡市国民健康保険被保険者で特定健診を受診した者
② 愛知県市町村職員共済組合被保険者、公立学校共済組合愛知支部被保険者、中部電力健康保険組合被保険者で、当センターの人間ドック(特定健診を含む)を受診した者
- (4) 周知 特定保健指導利用券の郵送に合わせて案内ちらしを周知、広報掲載
※国民健康保険被保険者の該当者には電話及び郵送にて再度利用勧奨
- (5) スタッフ 保健師、管理栄養士
- (6) 指導内容

指導区分		指導内容
積極的	初回	・集団指導(60分)と個別面接(30分) ※集団日程の都合が悪い方は個別面接又は訪問(1時間)
	中間支援 (対象者に合わせて実施)	・必須個別面接A(30分:120P)×1~2回 ※3か月後支援の面接は必須。 ・電話による支援A(15分:45P)×1~2回 ・電話又はEメールによる支援B(5分:10P)×1~2回
	最終評価	集団指導(60分)又は個別面接(30分) 又は電話による支援(15分)
動機付け	初回	集団指導(60分)とグループワーク(30分) ※集団日程の都合が悪い方は個別面接又は訪問(1時間)
	中間支援	対象者に合わせ、電話、面接、訪問による支援
	最終評価	初回集団の方は集団指導評価として案内 その他個別面接・電話による支援

<実施結果>

(1) 特定保健指導該当者数及び利用勧奨数 (人)

	対象者数 (保健指導 該当率)	本人から申込み連絡あり	本人から利用拒否連絡あり	連絡先不明等で勧奨電話未	勧奨電話実人数
積極的支援	176 (3.3%)	13 (7.3%)	1 (0.6%)	14 (8.0%)	148 (84.1%)
動機付け支援	440 (8.2%)	28 (6.4%)	4 (0.9%)	25 (5.7%)	383 (87.0%)
合計	616 (11.6%)	41 (6.7%)	5 (0.8%)	39 (6.3%)	531 (86.2%)

※蒲郡市国民健康保険特定健診受診者のうち、JA蒲郡市の特定健診受診者を除く

※JA蒲郡市委託の特定健診受診者の特定保健指導利用勧奨は、JA蒲郡市が実施。

(2) 利用勧奨結果及び初回特定保健指導実施数 (人)

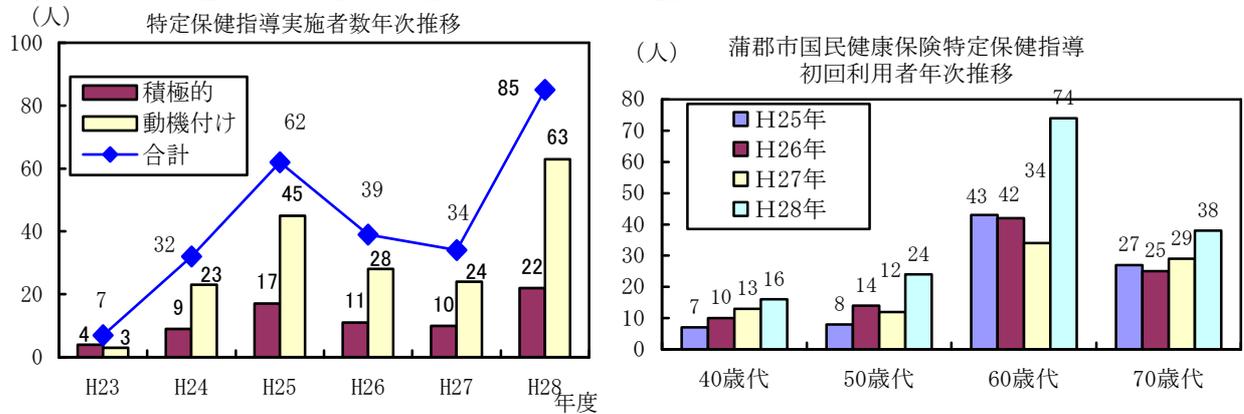
	対象者数	本人からの連絡による保健指導利用	勧奨電話による保健指導利用	初回保健指導実施数
積極的支援	176	13 (7.3%)	27 (15.3%)	40 (22.7%)
動機付け支援	440	28 (6.4%)	84 (19.1%)	112 (25.5%)
合計	616	41 (6.6%)	111 (18.0%)	152 (24.7%)

※蒲郡市国民健康保険特定健診受診者のうち、JA 蒲郡市の特定健診受診者を除く

(3) 初回特定保健指導実施別内訳 (人)

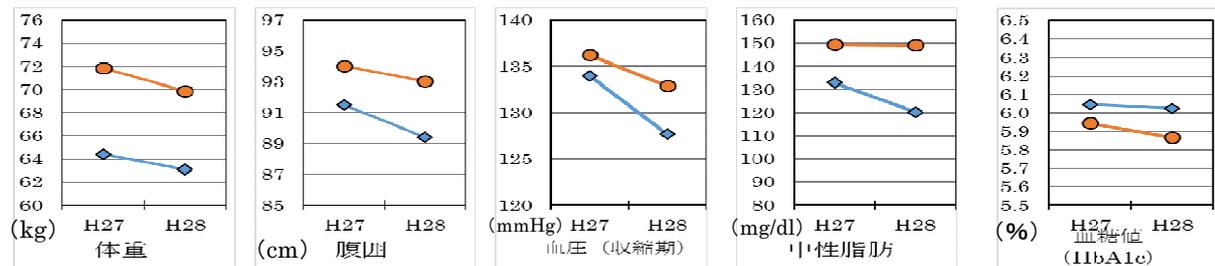
	健康推進課 (集団指導)	健康推進課 (個別指導)	保険年金課 (個別指導)	愛知県健康づくり振興事業団	JA 蒲郡市	合計
積極的支援	8	13	7	9	3	40
動機付け支援	27	36	20	25	4	112
合計	35	49	27	34	7	152

(4) 初回指導実施人数 (健康推進課スタッフ実施分)



(5) 平成 27 年度特定保健指導の実施効果 (平均) ※平成 28 年度特定健診結果より

●—● 積極的支援利用者 ◆—◆ 動機付け支援利用者



3 宿泊型保健指導「スマート・ライフ・ステイ in 蒲郡」

市内の旅館に宿泊し、効果的で実践的な合宿型の生活習慣病予防プログラムを実施し、旅のもつ楽しみを感じながら日常から離れた場で仲間とゆっくりと学ぶことで意欲が増し、宿泊後は保健師や管理栄養士が6ヶ月間支援を行うことで、健康づくりの取り組みの定着化を目指すため実施した。

＜実施状況＞

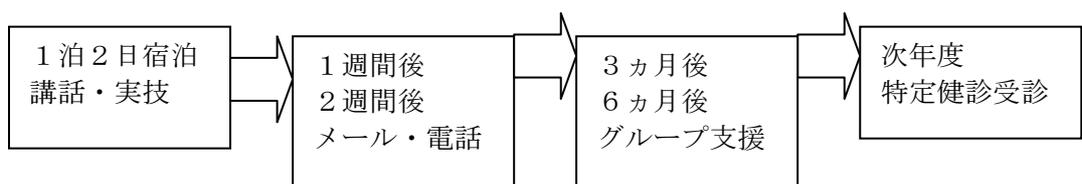
- (1) 実施日 平成28年9月～平成29年3月（4コース）
- (2) 実施場所 西浦温泉（4旅館）
- (3) 対象者 市内在住・在勤の40歳以上75歳未満の方で健康診断・特定健診等の結果から以下のいずれかに当てはまる方
 - ①メタボリックシンドローム基準該当者の方
 - ②メタボリックシンドローム予備群の方
 - ③血液検査HbA1c 5.6%以上8.0%未満の方
 - ④BMI 25以上

※ハイリスク者については、主治医へ確認、留意した
- (4) 周知 広報・ちらし・ホームページ など
- (5) スタッフ 講師・保健師・管理栄養士
- (6) 内容 1泊2日の宿泊型保健指導と6ヶ月間の継続保健指導
 - ①宿泊型プログラム

日程	プログラム内容
1 日 目	現地集合（9：30）⇒ 身体測定（体重・腹囲・血圧測定） ⇒ 開校式⇒ オリエンテーション⇒ 講話「わくわく健康トーク～健康&生活を語ろう」⇒ 簡易血糖測定・味覚測定 ⇒ 料理長考案（お楽しみヘルシーランチ）⇒ 講話「ヘルシーな食べ方の秘訣」⇒ 簡易血糖測定⇒ 講話「運動の効果と秘訣」 ⇒ 運動実技「ウォーキング」⇒ チェックイン⇒ 各旅館アクティビティー（※）⇒ グループワーク⇒ 夕食⇒ 自由時間
2 日 目	体重測定・朝の体操・散歩⇒ 朝食（野菜たっぷり朝食） ⇒ 映像授業⇒ブレインストーミング⇒ 「健康宣言」 ⇒ 終了（11：45）

（※）岩盤浴・景色とヘルシーおやつを楽しむ・武将隊のおもてなし・中国の健康座学等

②6ヶ月間の流れ



<実施結果>

(1) 参加状況 / 参加人数 50人

日程	場 所	定員	参加数	男	女
9月 3日(土)～4日(日)	西浦温泉 末広	15人	12人	7人	5人
11月 27日(日)～28日(月)	西浦温泉 はづ	15人	12人	5人	7人
2月 3日(木)～4日(金)	西浦温泉 東海園	15人	13人	1人	12人
3月 12日(日)～13日(月)	西浦温泉 龍城	15人	13人	0人	13人

(2) 参加者年代別・男女別

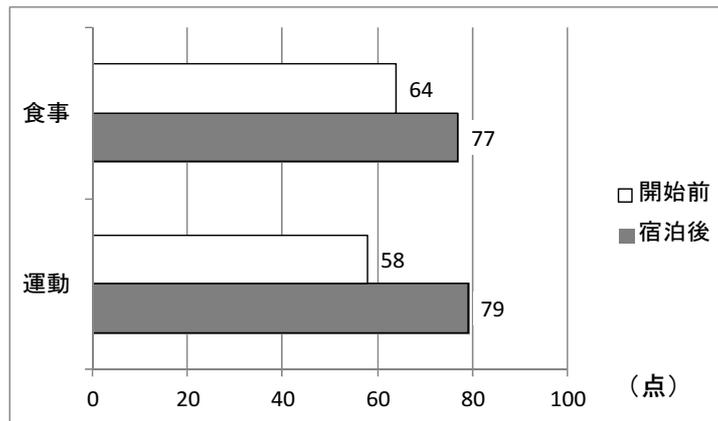
年代	人数	男	女
40歳代	3人	1人	2人
50歳代	1人	1人	0人
60歳代	22人	6人	16人
70歳代	24人	5人	19人
合 計	50人	13人	37人

(3) 参加者保険種別

保険種別	人数
国民健康保険	43人
市町村共済組合	2人
協会けんぽ・その他	5人
合 計	50人

(4) 宿泊指導後の参加者の変化

- ・定期的に運動を行っていく自信
 - ・健康的な食事をとっていく自信
- (100点満点中)



※参加者終了時のプログラム全体の満足度は昨年91%⇒今年度100%だった。

4 健康手帳の交付

健康の自己管理と健康意識の向上のために健康手帳を交付している。

<実施状況>

- (1) 実施期間 随時
- (2) 実施場所 保健センター、市役所（保険年金課、長寿課、福祉課）、体育センター、蒲郡公民館、各種保健事業（検診、教室、相談、保健指導等）
- (3) 対象者 市内在住の方

<実施結果>

- (1) 交付状況 (人)

年齢	40歳未満	40～64歳	65～74歳	75歳以上	計
交付者数	33	135	90	39	297

- (2) 場所別交付者数 (人)

場所	交付者数	場所	交付者数
保健センター	210	保険年金課	8
体育センター	0	長寿課	15
蒲郡公民館	0	福祉課	64

5 成人家庭訪問・個別面接・電話相談

健康についての心配や相談のある人、日常の健康管理で気になることのある人などに対して保健師、管理栄養士、歯科衛生士が随時、本人及びその家族の相談に応じている。

また本人や家族の希望により健康診査事後の保健指導対象者への訪問指導も行っている。

<実施状況>

- (1) 保健師による成人家庭訪問 (件)

訪問種別	実件数	延件数
個別健康教育（禁煙）	1	1
健康診査事後保健指導・特定保健指導	19	35
閉じこもり予防・介護予防事業	4	4
その他	1	1
合計	25	41

- (2) 保健師・管理栄養士・歯科衛生士による個別面接・電話相談

個別面接（延件数）	電話相談（延件数）
104	187