

## 【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専門職（保健師・管理栄養士・歯科衛生士）に気軽に相談できる場として実施している。

#### <実施状況>

- (1) 実施日時 毎月第4金曜日（11月は第4木曜日実施）年12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、人間ドック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に個別案内
- (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

#### <実施結果> 実人数101人 延人数102人（月平均8.5人）

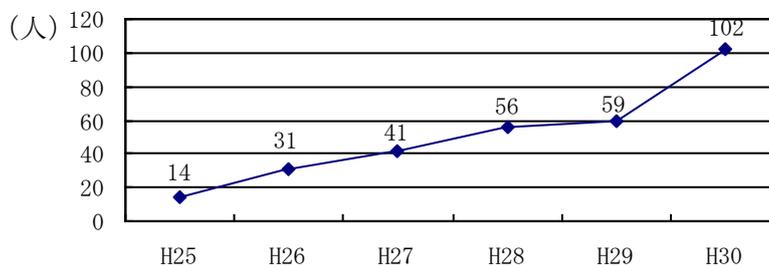
#### (1) 年齢別内訳 (人)

年齢	40歳未満	40～64歳	65～74歳	75歳以上	合計
延相談者数	4	49	41	8	102

#### (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	特定保健 指導	高血糖 重症化 予防	健診事後 一般相談	後期高齢	合計
延相談者数	2	30	12	7	43	8	102

#### (3) 健康相談延利用者数



## 1-2 健康がまごおり 21 実践隊における健康相談

「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>

#### ①市内全域イベント

(人)

イベント名	実施日	参加人数
歯の健康フェスティバル	6月3日(日)	10
蒲郡まつり	7月29日(日)	183
福祉まつり	3月3日(日)	1
合 計	3回	194

#### ②地区イベント

(人)

イベント名	実施日	参加人数
西浦町民体育祭	10月28日(日)	8
合 計	1回	8

### 1-3 障がい者支援センター健康相談

知的・精神的に障がいを持つ方の通所施設利用者に対し、健康維持や疾患管理など個々の状態に合わせた生活管理の必要性等について相談をしている。

#### <実施状況>

- (1) 実施日時 5月14日・9月3日・10月29日・3月4日（年4回）  
午前10時～正午
- (2) 実施場所 障がい者支援センター
- (3) 対象者 ステップしおさい、あじさい利用者
- (4) スタッフ 保健師3人、歯科衛生士1人
- (5) 内容 集団健康教育、個別相談

#### ①健康教育実施内容

実施日	内容
5月14日（月）	生活習慣チェック表 生活習慣を振り返ろう・間食、飲み物の取り方
9月3日（金）	毎日歯磨きをしよう
10月29日（月）	体重測定で健康管理をしよう
3月4日（金）	体重測定から生活を振り返ろう

#### <実施結果>

##### (1) 年代別参加状況

(人)

実施日	40歳未満	40～64歳	65歳以上	合計
5月14日（月）	5	14	1	20
9月3日（金）	4	14	1	19
10月29日（月）	5	13	1	19
3月4日（金）	4	14	1	19
実人数	5	14	1	20
延人数	18	55	4	77

#### 1-4 オレンジホーム健康相談

オレンジホーム・オレンジプラス利用者が、各自の健康状態、生活スタイルに合わせた相談ができるよう、施設スタッフと連携し、健康づくりに取り組めるよう実施している。

##### <実施状況>

- (1) 実施日時 6月8日・10月12日・3月1日（年3回）  
午前10時～正午
- (2) 実施場所 生きがいセンター
- (3) 対象者 オレンジホーム、オレンジプラス利用者
- (4) スタッフ 保健師1～2人、管理栄養士1～2人、
- (5) 内容 集団健康教育、個別相談

##### ①健康教育実施内容

実施日	内容
6月8日(金)	生活習慣チェック表 おやつ、ジュースについて 運動体験
10月12日(金)	生活習慣チェック表 ジュースについて 運動体験
3月1日(金)	生活習慣チェック表 体重測定100日チャレンジについて 運動体験

##### <実施結果>

##### 年代別参加状況 (人)

	40歳未満	40～64歳	65歳以上	合計
6月8日(金)	8	14	3	25
10月12日(金)	7	17	2	26
3月1日(金)	6	14	3	23
実人数	8	19	3	30
延人数	21	45	8	74

## 2 特定保健指導

特定健康診査後の生活習慣病予防及び重症化予防を図ることを目的に、蒲郡市の国民健康保険被保険者の特定保健指導該当者を対象に実施している。

運動サポートセンターやスマート・ライフ・ステイなど、他の保健事業での初回特定保健指導も行っている。また、平成28年度からは地区担当保健師による利用勧奨・保健指導を実施している。

### <実施状況>

- (1) 実施時期 平成30年4月～平成31年3月  
(初回集団指導：年9回 初回個別指導：随時)
- (2) 実施場所 保健センター
- (3) 対象者 蒲郡市国民健康保険被保険者で特定健診を受診した者のうち該当者
- (4) スタッフ 保健師、管理栄養士
- (5) 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同封、広報掲載  
電話及び郵送にて再度利用勧奨
- (6) 指導方法 初回：面談、測定（体重・腹囲）  
目標設定（体重・腹囲・1日のカロリー減少量・生活習慣等）  
中間：体重・腹囲の確認、生活習慣の改善状況、行動目標の見直し  
最終：体重・腹囲の確認、6か月間の振り返り、今後の生活に向けて

指導区分		指導内容
積極的支援	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（最大30分120P）×1～2回 ※3か月後支援の面接は必須 支援A：電話（最大20分60P）×1～2回 支援B：電話又はEメール（最大10分20P）×1～2回 合計180P以上の支援ポイントが必要
	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）
動機付け相当	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) 利用勧奨結果及び初回特定保健指導実施数 (人)

指導区分	対象者数	初回実施数 (実施率%)	利用経路別内訳（実施率%）		
			本人からの連絡	勧奨電話・訪問から	出張健診・節目
積極的支援	162	44 (27.2)	11 (6.8)	15 (9.3)	18 (11.1)
動機付け相当	5	3 (60.0)	0 (0.0)	2 (40.0)	1 (20.0)
動機付け支援	442	142 (32.1)	40 (9.0)	77 (17.4)	25 (5.7)
合計	609	189 (31.0)	51 (8.4)	94 (15.4)	44 (7.2)

※対象者のうち服薬者、後期高齢者となった方、転出者、死亡者等を除く

※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

(2) 初回特定保健指導区分別・実施機関別内訳 (人)

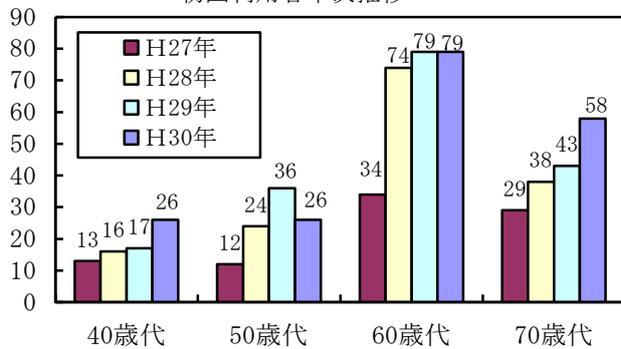
指導区分	対象者数	指導数 (実施率%)	集団 指導	個別 指導	運動 ホ-ート	スマート・ ライフ・ステイ	事業 団	JA	病院
積極的支援	162	44 (27.2)	2	30	1	2	6	2	1
動機付け相当	5	3 (60.0)	1	2	0	0	0	0	0
動機付け支援	442	142 (32.1)	13	85	10	3	25	6	0
合計	609	189 (31.0)	16	117	11	5	31	8	1

(3) 年代別初回特定保健指導実施率 (人)

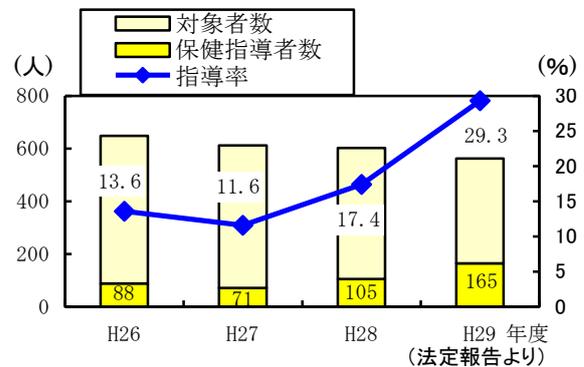
年代	対象者数	指導数 (実施率%)	再掲：指導区分別					
			積極的 支援	指導数 (実施率%)	動機付 け相当	指導数 (実施率%)	動機付 け支援	指導数 (実施率%)
40歳代	81	26 (33.3)	48	13 (27.1)	2	2 (100.0)	31	11 (35.5)
50歳代	97	26 (26.8)	64	17 (26.6)	1	0 ( 0.0)	32	9 (28.1)
60歳代	252	79 (31.0)	50	13 (26.0)	2	1 ( 50.0)	200	65 (32.5)
70歳代	179	58 (32.4)	-	-	-	-	179	58 (32.4)
合計	609	189 (31.0)	162	43 (26.5)	5	3 ( 60.0)	442	143 (32.4)

(4) 年次推移

(人) 蒲郡市国民健康保険特定保健指導  
初回利用者年次推移

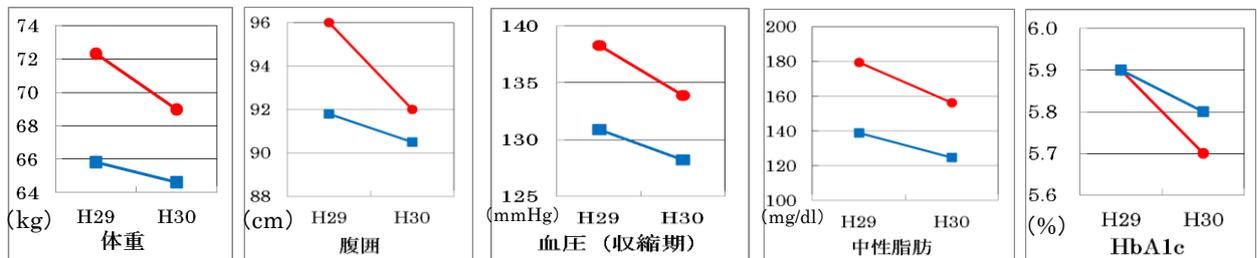


特定保健指導終了率年次推移



(5) 平成29年度特定保健指導の実施効果 (平均) ※平成30年度特定健診結果 (104人) より

●● 積極的支援利用者 (32人)      ■■ 動機付け支援利用者 (72人)



### 3 宿泊型保健指導「スマート・ライフ・ステイ in 蒲郡」

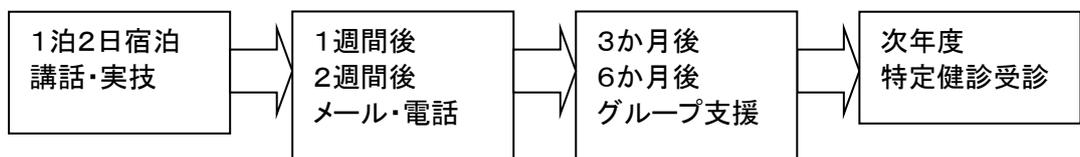
地域資源である温泉旅館を活用し、旅のもつ楽しみを感じながら健康づくりに取り組める効果的な合宿型の生活習慣病予防プログラムを実施する。宿泊後は保健師や管理栄養士が6か月間支援を行い、健康づくり実践の定着化を図るため実施する。

＜実施状況＞

- (1) 実施期間 平成30年9月～平成31年3月（年4回）
- (2) 実施場所 西浦温泉（2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
  - ②メタボリックシンドローム予備群
  - ③血液検査HbA1c 5.6%以上8.0%未満
  - ④BMI 25以上
- (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か月間の継続保健指導
  - ①宿泊型プログラム

	プログラム内容
1 日 目	<ul style="list-style-type: none"> <li>・受付（午前9時30分～）身体測定（体重・腹囲・血圧測定）</li> <li>・開校式、オリエンテーション</li> <li>・講話「わくわく健康トーク～健康&amp;生活を語ろう」</li> <li>・簡易血糖測定（食前、食後2時間）・味覚チェック</li> <li>・料理長考案「お楽しみヘルシーランチ」</li> <li>・講話「食生活の秘訣」</li> <li>・講話「運動の効果と秘訣」、運動実技「ウォーキング、体操」</li> <li>・グループトーク「今日のまとめ、健康づくりへの気づき」</li> <li>・チェックイン</li> <li>・各旅館アクティビティー（岩盤浴・三河湾パノラマ絶景を見ながらヘルシー和菓子と抹茶で癒しタイム）</li> <li>・夕食、自由時間、各自就寝前体重測定</li> </ul>
2 日 目	<ul style="list-style-type: none"> <li>・各自朝の体重測定</li> <li>・みんなでラジオ体操、散歩・朝食「ご飯を自分で量ろう！」</li> <li>・チェックアウト</li> <li>・映像授業「糖尿病予防」</li> <li>・ブレインストーミング「健康目標、行動目標の設定」</li> <li>・「健康宣言」発表</li> <li>・まとめ、旅館からのあいさつ（午前11時45分終了）</li> </ul>

#### ② 6か月間の流れ



<実施結果>

(1) 参加状況/定員各15人/参加合計人数52人 (人)

宿泊日程	宿泊場所	参加数	男	女
9月29日(土)～30日(日)	西浦温泉 末広	12	6	6
11月8日(木)～9日(金)	西浦温泉 末広	11	7	4
2月3日(日)～4日(月)	西浦温泉 東海園	10	3	7
3月10日(日)～11日(月)	西浦温泉 東海園	19	5	14

(2) 参加者年代別・男女別 (人)

年代	人数	男	女
40歳代	4	4	0
50歳代	3	1	2
60歳代	17	4	13
70歳代	28	12	16
合計	52	21	31

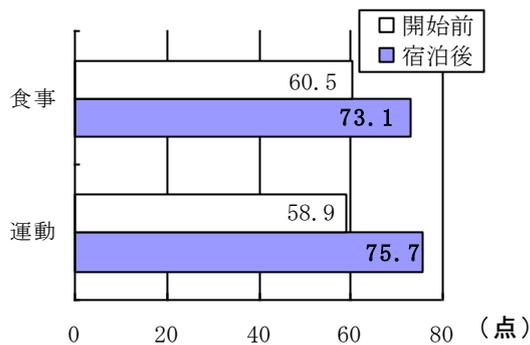
(3) 参加者保険種別 (人)

保険種別	人数
国民健康保険	32
市町村共済組合	4
その他	16
合計	52

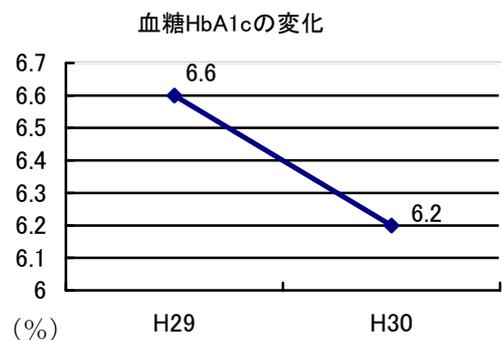
(4) 健診該当区分(複数該当あり) (人) (%)

該当内容	人数	割合
HbA1c5.6%以上	44	84.6
BMI25以上	16	30.8
特定保健指導	5	9.1
重症化予防(血圧・脂質・血糖重複リスク)	3	5.8

(5) 宿泊指導後の参加者の変化  
 ・定期的に運動を行う自信  
 ・健康的な食事を行う自信  
 (100点満点中)



(6) 平成29年度宿泊型保健指導参加者の平成30年度健診結果



※平成30年健診結果の把握できた25人のデータ(平成29年度 HbA1c5.6%以上の方)  
 改善率 92%(23人)

#### 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（長寿課）、  
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	合計
交付者数	35	73	26	8	142

- (2) 場所別交付者数 (人)

場 所	交付者数
保健センター	130
長寿課	12
合計	142

#### 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。  
また健康診査事後の保健指導対象者への訪問指導を拡充し、対応している。

<実施結果>

- (1) 保健師・管理栄養士による成人家庭訪問 (人)

訪問種別	実人数	延人数
特定保健指導	20	21
特定保健指導外の保健指導	6	6
生活保護世帯（健診事後訪問）	5	5
その他（精神・ホームレス等）	9	20
合計	40	52

- (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 (件)

個別面接(延人数)	285	再掲)特定保健指導	94	再掲) 栄養相談	88
電話相談(延人数)	469	再掲)特定保健指導	102	再掲) 栄養相談	99

## 6 地区組織からの依頼健康教育

### (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。健康に関する講話の依頼に地区担当の保健師・管理栄養士が応じ、運営の相談を行っている。

<実施状況>

(人)

地区	実施日	会場	内容	スタッフ	参加人数
塩津	1月18日(金)	塩津公民館	冬の健康管理について	保健師	22
小江	2月15日(金)	勤労福祉会館	膝や腰の痛みへの予防	保健師	28
計 2 回					50

### (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。各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
リフレッシュ会	9月20日(木)	秋の過ごし方、果物について	保健師	10
	12月20日(木)	年末年始、冬の健康管理	保健師	10
木曜会	9月27日(木)	秋の食事、果物について	保健師 管理栄養士	15
計 3 回				35

### (3) 高齢者介護予防食生活改善事業

長寿課からヘルスマイトが委託を受け、地区担当保健師や管理栄養士とともに地区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
形原 (いきいきサロン)	6月14日(木)	形原地区 高齢者	毎日食べよう10種の食品群 調理実習、会食	管理栄養士 ヘルスマイト	18
蒲郡 (かしわば会)	6月15日(金)	蒲郡地区 高齢者	栄養バランス 運動の必要性	保健師 管理栄養士 ヘルスマイト	53
大塚	11月9日(金)	大塚地区 高齢者	毎日食べよう10種の食品群 調理実習、会食	管理栄養士 ヘルスマイト	10
三谷 (お楽しみ会)	11月27日(火)	三谷地区 高齢者	毎日食べよう10種の食品群	保健師 ヘルスマイト	15
小江	1月18日(金)	小江地区 高齢者	毎日食べよう10種の食品群 おやつ作り、会食	管理栄養士 ヘルスマイト	31
計 5 回					127

## (4) 出前講座

生涯学習課に依頼のあった自主グループや企業等に出向き、希望の講座メニューに沿った健康教育を実施している。

<実施状況>

(人)

講座名	実施日	対象	スタッフ	参加人数
3つの元気っこをそろえよう～食育劇～	12月18日(火)	鹿島こども園	管理栄養士 ヘルスマイト	139
みんなで あいち巡りん体操	5月17日(木)	栄町カフェ	保健師 健康づくり リーダー	17
	10月18日(木)	拾石町ぼちぼち カフェ		15
	11月6日(火)	さんかく屋根の ふれあいサロン		18
	1月17日(木)	小江女性学級		22
	2月8日(金)	竹谷茶屋		8
	2月27日(水)	いきいき鶴ヶ浜		15
健康寿命を延ばそう！ 1 食事バランス編	7月13日(金)	さんかく屋根の ふれあいサロン	管理栄養士	19
	3月27日(木)	いきいき鶴ヶ浜		12
健康寿命を延ばそう！ 2 健康運動編	9月21日(金)	さんかく屋根の ふれあいサロン	保健師	16
	10月18日(木)	栄町カフェ		10
健康寿命を延ばそう！ 3 心の健康・睡眠編	10月26日(金)	寿楽荘 得ダネ講座	保健師	15
	12月20日(木)	蒲郡東高等学校 学校保健委員		46
	1月18日(金)	川東悠和会		33
	1月21日(月)	伊藤光学工業 株式会社 安全衛生委員会		10
	3月8日(金)	悠々会		38
健康寿命を延ばそう！ 4 がん予防編	6月8日(金)	小池商事株式会社	保健師	43
	12月12日(水)	共伸紙工株式会社		38
計 18 回				514

## (5) 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、対象者に合わせた内容で健康講話を実施している。

## &lt;実施状況&gt;

(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26日(木)	ソフィア看護 専門学校3年生	蒲郡市の概要 蒲郡市の保健の現状	保健師 管理栄養士	32
西浦公民館 にしまち カフェ	7月31日(火)	西浦地区高齢者	熱中症予防	保健師	21
	11月6日(火)		風邪・肺炎予防		23
	2月27日(水)		高血圧予防		29
男性の料理 教室(大塚 公民館)	9月21日(金)	一般男性市民	調理の基本と調理実習	管理栄養士 ヘルスマイト	12
にこにこ会	9月25日(火)	にこにこ会 参加者	健康長寿について	保健師	12
	2月12日(火)		ロコモ予防について		14
男性の料理 教室(小江 公民館)	9月26日(水)	一般男性市民	調理の基本と調理実習	管理栄養士 ヘルスマイト	30
	11月28日(水)				
健康クラブ はるかぜ	11月2日(金)	健康クラブ はるかぜ参加者	食事のバランスに ついて	管理栄養士	12
男遊会	11月9日(金)	男遊会会員	ラジオ体操第1の ポイント	保健師	15
初級・中級 職員研修	11月12日(月)	初級・中級の 市職員	素敵な30、40代に なるために	保健師	41
2005年の会	12月14日(金)	2005年の会 会員	高齢者の健康づくり	保健師	15
ホイテクノ 物流 株式会社	1月12日(土)	ホイテクノ 株式会社 役員・支店長等	年頭に健康を考える ～主に生活習慣病に ついて～	保健師	26
西浦公民館 ゆとり教室	2月15日(金)	西浦地区高齢者	冬の健康管理 低栄養を予防する 食生活のポイント	保健師 管理栄養士	45
楽々サロン	3月15日(金)	楽々サロン 参加者	高血圧について	保健師	21
計 16 回					348

## 7 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>

事業名	実施回数(回)	相談人数(延人数)
シニア健康づくり教室	1	12
ホームレス巡回健康相談	5	5
三谷 お楽しみ会	1	19
西浦 にしまちカフェ	3	36
合計	10	72