

第6回

蒲 郡 市

健 康

ア ワ ー ド

目次

● 第6回蒲郡市健康アワード応募団体の活動紹介

🏆 優秀賞	🏆 オレンジホーム	1
🏆 優秀賞	🏆 はつらつ会		
🏆 優秀賞	🏆 むかいやまエヌズ	2
🏆 優秀賞	🏆 木曜会		
	いきいき鶴ヶ浜	3
	形原アトムズ		
	蒲郡スポーツ少年団 蒲郡ドロップス		
	コカリナアンサンブル ドルフィン	4
	Dreamer		
	西浦クラブ		
	美body	5
	友愛茶の間がまごおり		

(50音順)

● 蒲郡市 健康宣言企業の紹介	6
-----------------	-------	---

第6回 蒲郡市健康アワード 募集要項

- ▼ 募集期間 令和元年5月13日(月)～7月12日(金)
- ▼ 対象 蒲郡市内で健康づくりに取り組んでいる個人・団体
- ▼ 募集内容 健康づくりや生活改善の取り組み
- ▼ 応募件数 12件
- ▼ 評価項目
 - ・市民の健康意識の啓発効果がある取り組み
 - ・誰もが取り組みやすく効果的な活動
 - ・地域や市民へ広く波及効果が認められる取り組み
 - ・長期間にわたる継続的な取り組み
 - ・ユニークな健康づくり活動 ほか
- ▼ 表彰 9月28日(土)「がまごおり健康づくりのつどい」にて優秀賞の表彰と活動発表を実施し、来場者による投票で最優秀賞を決定。
※最優秀賞は、10月中旬に蒲郡市のホームページで発表。
12月22日(日)「ひとねる祭」にて表彰。

<問い合わせ先> 蒲郡健康づくりのつどい実行委員会事務局(蒲郡市健康推進課内)
〒443-0036 蒲郡市浜町4 電話(0533)67-1151

優秀賞4団体

体操
体重測定

オレンジ ホーム



施設利用者の健康のため、体操や体重測定、散歩などを実施しています。体重や食生活は記録をとっています。

- ① 毎週月～金曜日
- ② オレンジホーム・オレンジプラス
- ③ 30人（10～70歳代、平均47歳）
- ④ 10年程度

<アピールポイント>

利用者同士、スタッフも一緒になって、励ましあいながら体重測定や運動に取り組んでいます。やせた人には定期的に体験談を発表してもらったり、毎月発行のオレンジニュースでも定期的に健康づくりについて取り上げ、モチベーションを高めています。



体操

はつらつ会



介護予防を目的として、健康体操などの軽運動を行っています。

- ① 毎週木曜日午前10時～11時30分
- ② Aコープ形原
- ③ 35～40人（60～80歳代）
- ④ 8年（平成13年3月～）
- ⑤ 会費100円/月
直接見学OKです！



<アピールポイント>

『腹は立てず、心は丸く、気は長く。』自分の体力、体調に合わせた体操ができます。1歳でも若々しく、いつまでも背筋を伸ばして自分の足で歩けるようがんばっています。



体重測定
ウォーキング

むかいやま エヌズ



体力と健康の維持を目的に、
毎日の体重測定とウォーキングをし、
歩数を記録しています。

- ① 体重測定：毎朝・毎晩
ウォーキング：不定期
- ② 様々
- ③ 2人（夫婦で）
- ④ 10年（平成20年頃～）

＜アピールポイント＞

育児・家事・仕事で、自分のために
時間をとれないときの健康・体
力づくりは、はじめから100%を
目指さないということ！

「0より10%」を励みに、少し
ずつウォーキングから始めたのが
今でも続いています。

ここ5年間は
夫婦とも毎日1万歩を
目標にしています！



体操

木曜会



健康づくり、仲間づくりを目的に、
健康づくりリーダーの指導のもと、
健康体操に取り組んでいます。

- ① 毎月第2、4木曜日
午後1時30分～3時
- ② 保健医療センター
- ③ 20人（最高年齢84歳）
- ④ 19年
- ⑤ 会費2,000円/6ヶ月
新規メンバー歓迎！
直接見学に来てください！



＜アピールポイント＞

木曜日にやっているから『木曜会』
タオルやボール、椅子を使った運動で、
足腰が悪くてもその人に合わせて行えます。
皆で仲良く楽しく運動でき、
知らない間に体を動かせます。
年に数回、健康づくりの講話を聞き、
健康意識を高めています。



《活動内容の見方》 ①活動日時 ②活動場所 ③活動人数 ④活動年数 ⑤備考・その他

体操
脳トレ

いきいき 鶴ヶ浜

住民同士のつながりや体力向上を目的に、ラジオ体操や脳トレ、レクリエーションなど、様々な活動に取り組んでいます。

- ① 毎週水曜日 午後1時30分～3時30分
- ② 県営鶴ヶ浜住宅 集会場
- ③ 24人（平均76歳）
- ④ 2年（平成29年6月～）
- ⑤ 参加費100円/回



＜アピールポイント＞

心（笑い）と体（体操）と交流を大切に活動しています。でづくり感いっぱい！自由な活動、自由な発想、参加者がやりたいことを楽しむ憩いの場になっています。

少年
野球

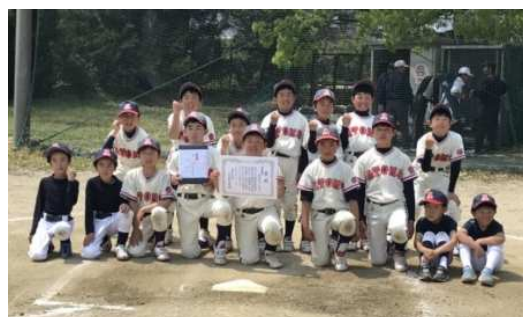
形原アトムズ

少年野球を通じて、技術・体力の向上やチームワーク、上下関係などを学んでいます。

- ① 毎週土曜日、日曜日午前8時～午後4時
- ② 文化広場運動場
- ③ 28人（小学1～6年生、監督・コーチ等）
- ④ 42年（昭和52年4月～）

＜アピールポイント＞

野球を教えるだけでなく礼儀やマナーの指導もしています。73歳のコーチが2～3時間バッティングピッチャーを務めています。練習以外の日もトレーニングをし、強靱な体力を維持しています。



バドミ
トン

蒲郡スポーツ少年団 蒲郡ドロップス

バドミントンを通じて技術の向上、礼儀や物の大切さを学んでいます。

- ①② 毎週火曜日 午後6時30分～8時…文化広場
毎週土曜日 午後5時30分～9時…体育センター
（初心者は前半、経験者は後半）
- ③ 49人（年長～小学6年生、一般大人）
- ④ 4年
- ⑤ 会費4000円/6ヶ月



＜アピールポイント＞

バドミントンは天気に左右されることなくできるスポーツです。年長から入団でき、礼儀なども学びながら、のびのびと楽しく活動しています。お楽しみ会などの行事も楽しみのひとつです。

音楽 コカリナアンサンブル ドルフィン

木の優しい音色を奏でるコカリナの練習を通じた仲間づくりや地域交流、市内外各地でのボランティア演奏を行っています。

- ① 毎月第1、3金曜日午後3時30分～5時
毎月第2、4水曜日午後7時～8時30分
- ② 蒲郡公民館
- ③ 24人（男性3人、小学生～70歳代）
- ④ 13年（平成18年4月～）
- ⑤ 参加費1000円/回



＜アピールポイント＞

全国植樹祭の式典、小学校、公民館など様々な場所でボランティア演奏を行っています。コカリナを吹くことは音色に癒されるだけでなく、呼吸を整えて身体や精神を鍛錬する効果もあります。

キッズ ダンス

Dreamer

体力づくりや精神向上のため、キッズダンスをしています。

- ①② 毎週木曜日 午後5時40分～8時45分…東部公民館
毎週金曜日 午後5時30分～9時…形原公民館
- ③ 30人（小学2～6年生）
- ④ 3年（平成28年1月～）
- ⑤ 1レッスン1000円



＜アピールポイント＞

『楽しく！』をモットーに取り組んでいます。ダンスは有酸素運動なので、体力づくりを楽しみながら頑張っています。

卓球 西浦クラブ

卓球を通じて、技術の習得や向上、体力づくりや会員間の親睦を目的に、活動しています。

- ① 毎週日曜日
第1、3、5午前9時30分～11時30分
第2、4 午後1時30分～4時
- ② 西浦小学校体育館
- ③ 29人（男13人・女16人、10～75歳）
- ④ 39年（昭和55年4月～）
- ⑤ 会費1000円/年（小学生は500円）



＜アピールポイント＞

勝ち負けよりも継続することを心がけており、40年も続いています！
児童館での卓球教室、中学生との交流試合など、地域との交流も深めています。

ヨガ

美 body

凝りや歪みの改善やストレス解消を目的に、
ヨガの動きを取り入れながら、リラクゼーションや
ストレッチ、筋トレを行っています。

- ① 月2回火曜日 午前10時～11時30分
- ② 保健医療センター
- ③ 22人（30～50歳代の女性）
- ④ 6年（平成25年～）
- ⑤ 参加費500円/回
子育て中のママなど新規メンバー大歓迎！



<アピールポイント>

毎月テーマを決め様々なヨガの動きを教
わっています。続けることで、凝りに早
くに気づくようになり、体幹がすっきり
し、美意識が変わるのを実感できます。

居場所
づくり

友愛茶の間 がまごおい

居場所づくりを目的に、体操や民謡、
出前講座など様々な活動を行っています。

- ① 毎月第2月曜日
午前10時～午後14時30分
- ② 天桂院
- ③ 143人（毎回30人前後の参加）
- ④ 3年（平成28年4月～）
- ⑤ 参加費200円/回、昼食代200円



<アピールポイント>

役員等は決めておらず、みんなで立ち上げて
いこうと取り組んでいます。夏場を除いてみ
んなでお昼ごはんを食べており、楽しい時間
を過ごしています。

蒲郡市内の企業・事業所の健康宣言のご紹介

企業や事業所では、従業員の方々が健康でいきいきと働ける職場を目指し職場健診後の健康管理や健康づくりの啓発・実践、働き方の見直し等に取り組んでいます。

蒲郡市では、働く人たちの健康づくりを推進し、職場での健康づくりの取組を応援するために、全国健康保険協会（協会けんぽ）愛知支部と蒲郡商工会議所と協同で、企業や事業所が従業員の健康づくりに取り組む仕組み「企業の健康宣言Wチャレンジ宣言」を平成29年度より推進しています。

現在市内94社（令和元年8月末現在）が「企業の健康宣言Wチャレンジ宣言」し、職場での健康づくりに取り組んでいます。

企業の健康宣言Wチャレンジ宣言

蒲郡市 × 協会けんぽ「健康宣言」Wチャレンジ宣言

蒲郡市 健康アワード・健康マイレージ チャレンジ宣言

蒲郡市では、健康づくりに取り組む事業所を応援します。
取り組みが優秀な事業所には、蒲郡市と協会けんぽにより協同で「蒲郡市健康づくり推進優良事業所」として表彰いたします。

協会けんぽ「健康宣言」により「蒲郡市健康アワード・健康マイレージ チャレンジ宣言」にエントリーとなります。健康宣言された企業のご担当者様には、後日、健康づくりへの取り組みの相談等のサポートや蒲郡市の保健事業の活用に関するご案内をいたします。

蒲郡市Wチャレンジ宣言
★健康アワード 健康づくりの優れた取り組みを地域にご紹介し、表彰します。
★健康マイレージ 健診受診と健康づくりの取り組みで100ポイント貯まると、県内協力店でサービスを受けられる「まいかカード」と賞品をお渡しします。

「健康宣言」の取り組みに活用できる蒲郡市の保健事業(裏面)をご利用ください

Wチャレンジの流れ

取組内容を「健康宣言書」に記入して協会けんぽに提出 ※Wチャレンジ宣言として登録されます

取組を実施。年度末に取り組みを愛知支部に報告

優秀な事業所を「蒲郡市健康づくり推進優良事業所」として表彰

健康宣言チャレンジ認定証を交付

優秀な取り組みを蒲郡市と協会けんぽまで共同表彰!

蒲郡市の健康宣言のお申込・保健事業のお問い合わせ先

〒443-0036 蒲郡市浜町4番地
蒲郡市健康推進課 (蒲郡市保健センター)
電話 (0533) 67-1151 ファクス (0533) 67-9101
Eメール hoken@city.gamagori.lg.jp

蒲郡市「健康アワード・健康マイレージチャレンジ宣言」取り組み項目一覧表

※後日、蒲郡市保健センターより「健康マイレージ」チャレンジシートをお送りいたします。

①～⑭の健康宣言の取り組み項目に合わせて蒲郡市の保健事業をご活用下さい	保健事業内容	マイレージポイント
オススメ! 1 蒲郡市民対象 ワンコインがん検診 (各様自己負担金500円) 2 蒲郡市民 18歳～39歳対象 ヤングエイジ健診 (自己負担金500円)	胃: 50歳以上で、前年度受診していない方 (2年に1回) 胃がんリスク検査: 40歳以上5歳刻み年齢 肺・大腸: 40歳以上 前立腺: 51歳以上奇数年齢男性 B型・C型肝炎: 40歳以上で過去に検査したことのない方 乳がん: 40歳以上女性 (隔年) 子宮頸がん: 20歳以上女性 (隔年) HPV検査 (25～54歳希望者)	各5
1 蒲郡市民 20歳～80歳の5歳刻み年齢 歯周病検診・8020検診 (無料)	20歳・25歳・30歳・35歳・40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・70歳・75歳 80歳の方を対象に歯科検診を無料で実施します。 対象者の方には4月に受診ハガキをお送りします。	5
1 蒲郡市民女性 骨粗しょう症検診 (300円)	20歳以上70歳以下の女性 骨密度測定と結果説明 ※40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・70歳の方は無料	5
3 インターネットでチェック ところの体温計・生活習慣1つ!	インターネットで、健康状態やこころの状態を無料でどなたでもチェックできます。	5
5 出前講座の活用 (健康教育の機会) ・食生活 ・運動 ・心の健康、睡眠 ・がん予防 ・受動喫煙防止対策	職場等にむき、楽しく講話と実技体験等で健康づくりをお伝えします。希望のテーマ、日程をご連絡ください。	各5
オススメ! 9 スマート・ライフ・ステイIn蒲郡 (宿泊型保健指導)	対象: メタボ標準、予備群、高血糖、肥満 高血圧等に該当して、糖尿病予防やメタボ改善の方法を講話や実技で学び、6ヶ月間健康づくりに取り組みます。	40
結果活用セミナー	健診結果の見方や健康づくり実践法を講話と体験でお伝えします。	5
健康相談・栄養相談・歯科相談	健診後の健康づくり等、個々の健康状態に合わせてお話しします。	5
健康大学糖尿病予防学	糖尿病予防の食事や運動を講話と実技で学びます。 ①通学コース ②専門コース	25
11 運動サポートセンター	対象: 肥満、高血糖、高血圧、血圧高値異常等に該当している方 ○月・火・水・金・土 (午前9時～正午・午後1時～5時) ○蒲郡市保健医療センター内 ○利用期間は100日間。利用料は1回200円 ○初回オリエンテーションのみ要予約	30
12 禁煙サポート	敷地内禁煙・室内禁煙の方法や喫煙者の方への禁煙方法をお伝えします。	5
その他オススメ! 体重測定100日チャレンジ	100日間、体重を量って記録します。体重の増減と自分の生活の振り返りつき、自然に体重コントロールができます。	100日連続で50

蒲郡市では平成 30 年度より「企業の健康宣言Wチャレンジ宣言」の取組報告のあった企業・事業所の取組内容を審査し、「蒲郡市健康づくり推進優良事業所」として表彰しています。

令和元年度と平成 30 年度に認定された企業・事業所をご紹介します。

令和元年度蒲郡市健康づくり推進優良事業所

豊田東海警備グループ

(日本信託警備・豊田東海警備)

★健康管理

家族への健診受診通知や産業医による毎月訪問、健診結果による個別指導を実施。

★健康づくり推進

市町村のマラソン大会や他社の 100 km ウォークに会社として参加し、ランニング・ウォーキングの練習には誰でも参加できるようにしている。

★その他

社内に自動血圧計、腹筋マシンを設置。

蒲郡商工会議所

★健康管理

職員の 40 歳以上の奥様への健診受診の呼びかけや健診後面談で精密検査受診を勧告、産業保健センター医師による健康相談を実施。

★健康づくり推進

職員全員で 2 か月に 1 回ヘルシーランチ会を実施。近隣訪問は自転車使用や階段の使用を推奨、自動販売機に特定保健用食品飲料のメニューを充実させ推奨。

艶栄工業 株式会社

★働き方改革

(勤務体制改善)

変則勤務時間の変更を行い、残業時間を削減。病気休職者が減少。

★健康づくり推進

体重測定 100 日チャレンジに会社で参加。仕出し弁当メニューにカロリーたんぱく質、脂質、塩分を表示。健康セミナーを受講し、全社員参加の朝礼で説明。

平成 30 年度 蒲郡市健康づくり推進優良事業所

小森 株式会社

★健康管理

勤務時間内の通院、治療の実施。

★健康づくり推進

50 年以上前から毎朝全社員でラジオ体操実施。昼食を会社が用意して食生活の改善。

小池商事 株式会社

★健康管理

全社員に対して巡回検診を実施。

★健康づくり推進

部門ごとの毎月の行動目標に「健康に対する取組」を掲げ意識の向上に努めている。

株式会社ホンダカーズ蒲郡

★健康管理

任意検診も会社負担で勧奨。

★健康づくり推進

インフルエンザ予防接種を勤務時間に会社負担で実施し、感染者 0 人であった。禁煙外来治療費助成と成功者賞与。

蒲郡市「企業の健康宣言Wチャレンジ宣言」企業・事業所の取組紹介

令和元年度の「健康宣言 取組報告」による企業・事業所のご紹介をします。
どの企業・事業所も従業員の方の健康を考え、工夫した取組がされています。

<p>特定非営利活動法人 ブックパートナー</p> <p>病気療養の職員へのサポートとして、主治医との情報連絡や限度額適用認定申請、傷病手当金申請の体制を整えた。市の健診等の保健事業活用。</p>	<p>飯島精密工業 株式会社</p> <p>インフルエンザ予防接種を、全社員を対象に社内にて接種。健診後、精密検査が必要な従業員は産業医より受診推奨。保健指導の面談時間の確保。</p>	<p>株式会社 共伸紙工</p> <p>健診チラシを従業員に手渡しし、家族の健診受診を推奨。健診結果による受診推奨。市の出前講座を全社員で受け、がん予防について啓発。</p>
<p>医療法人 カワイ外科</p> <p>勤務時間内に健診の結果説明を受け、精密検査や治療が必要になった従業員はすぐに診療を受け、治療を開始。残業中のテレビ体操実施。</p>	<p>有限会社 東海セラミック</p> <p>休憩室に足踏み器具、ぶら下がりの棒を設置。健診後の保健指導が受けやすいよう配慮。懇親会を増やし、社員の交流の機会を増やした。</p>	<p>宝物流サービス 株式会社</p> <p>健診後の二次検査対象者は検査受診実施。健康教育の外部研修に参加。扶養者のインフルエンザ予防接種を会社負担で実施。</p>
<p>株式会社 小田鐵工</p> <p>産業保健センターの産業医による健診後の指導と健康相談を実施。喫煙時間と場所の徹底をし、分煙を実施。</p>	<p>株式会社 三協</p> <p>定期健診は35歳以下、パート、研修生も全員受診し、付加健診、がん検診も同時に会社負担で実施。健診後の保健指導面談の実施。</p>	<p>カネキ水産 株式会社</p> <p>毎朝部署ごとに朝礼時に体操を実施。仕出し弁当に摂取エネルギー制限食も導入。喫煙場所の設定による分煙の実施。</p>
<p>株式会社 千賀屋</p> <p>ストレスチェック後、希望者は医師の面談実施。健診結果に異常がある者は産業医により指導。昼食弁当業者の選択による食生活の改善。</p>	<p>株式会社 松坂</p> <p>社内全面禁煙実施により、社員の禁煙の成功につながった。外出先から戻った際の手洗い、うがいの習慣化をはかり感染予防に努めた。</p>	<p>竹本技研 株式会社</p> <p>階段を使うように推奨。今後は体重測定100日チャレンジにチームで参加する予定。</p>

蒲郡市内の「健康宣言」企業・事業所の紹介

前ページ以外の「健康宣言」をしている企業・事業所をご紹介します。

(令和元年9月2日現在)

株式会社 細井組	音部 株式会社	山八歯材工業 株式会社
合同会社 持田	社会福祉法人 蒲郡市社会福祉協議会	ナカタ工業 株式会社
株式会社 金トビ志賀	有限会社 水野印刷工芸	株式会社 ニデック
鈴木工業 株式会社	サンローズ 株式会社	サンリドー 株式会社
特定非営利活動法人 楽笑	庭八重造園 有限会社	株式会社 ホテル末広
イチブン 株式会社	東海自動車工業 株式会社	株式会社 ミスコンシャス
有限会社 イナテック	株式会社 生田タイヤ商会	株式会社 ひと to ひと
大江 株式会社	株式会社 蒲郡養鶏	有限会社 明功塗装
株式会社 シーエンジ	株式会社 丸清電気	三協樹脂 株式会社
株式会社 みつわ電業社	杉江電設 株式会社	有限会社 魚末
株式会社 ジーエム	株式会社 蒲郡オレンジパ ーク	蒲伸商事 株式会社
有限会社 横田設備	蒲信リース 株式会社	株式会社 平野屋
ARNES 株式会社	フロンティアシップ 協同 組合	株式会社 リアライズ
株式会社 鈴木商店	伊藤機械器具 株式会社	有限会社 蒲郡オートサービス
株式会社 真木代理店	株式会社 井口動物病院	株式会社 麻生
有限会社 川上商店	勢宝 株式会社	有限会社 パーフェクト
マルカ建設 株式会社	エスイーティー 株式会社	株式会社 三浦組紐工場
有限会社 三浦組紐工場	有限会社 エムケーケー	有限会社 丸寿染色工場
山八商事 株式会社	蒲郡市役所	カネヤ製鋼 株式会社
森菊 株式会社	※情報公開可の企業・事業所について掲載しています。	

健康宣言をしている企業・事業所は、職員やその家族の健康を会社の財産と捉え、健康で元気で働ける職場の体制や環境づくりに取り組んでいます。

少子高齢化が進む現代を支えている働く世代の人の健康。

今後も多くの職場で健康づくりに取り組めるよう、蒲郡市、保険協会愛知支部、蒲郡商工会議所はとともに企業・事業所の「健康宣言」を応援します。