

【健康教室・健診事後教室】

1 蒲郡いきいき市民健康づくり事業

平成23年度の国保特定健診の結果で、メタボ該当率県内1位、特定保健指導終了率が最下位であったことをきっかけに、健康づくりを市の重点施策に位置づけ、平成25年度から「蒲郡いきいき市民健康づくり事業」を実施している。

1-1 蒲郡市健康大学糖尿病予防学部

＜各コースの参加状況の推移＞

	入学者数						
	H25	H26	H27	H28	H29	H30	R1
通学コース	52	29	17	13	28	19	14
専門コース		12	10	21	14	23	21
親子コース		7組	4組	6組	6組	5組	6組

	卒業生数						
	H25	H26	H27	H28	H29	H30	R1
通学コース	50	29	16	13	27	17	14
専門コース		12	10	21	14	22	21
親子コース		7組	4組	6組	6組	5組	6組

(1) 通学コース

＜実施状況＞

- ①実施期間 令和元年6月～令和2年2月（全5回）
- ②実施場所 保健センター
- ③対象者 市内在住・在勤で、糖尿病の治療をしていない方
- ④スタッフ 講師、保健師2～3人、管理栄養士
- ⑤周知 広報、健康ガイド、ホームページ、ちらし
- ⑥内容 ア 必須科目：大学授業（全5回）、特定健診受診（個々で受診）
イ 特別科目：市民病院糖尿病教室（全5回）
ウ 選択科目：大学外の健康に関連する講座等への参加
エ 自主学習：自主的なウォーキングや食生活改善など

＜実施結果＞

- ①参加状況 入学者数14人 卒業生数14人

実施日	内容	参加人数
6月29日（土）	入学式・ガイダンス・健康チェック	12
7月20日（土）	講義「なぜ怖い？糖尿病」 講師：蒲郡厚生館病院 医師 横山敦司氏	13
9月7日（土）	食事「あなたの食べ方正しいですか？」	10
11月9日（土）	運動「楽しく運動を続けるコツ」 取り組み目標を立てよう	9
2月1日（土）	卒業式・まとめ・健康チェック	8

②効果測定（11人）

入学時（6月29日）と卒業時（2月1日）の数値比較 (人)

項目	改善	変化なし	悪化
生活習慣チェック点数（食生活）	5	3	3
生活習慣チェック点数（運動）	4	3	4
生活習慣チェック点数（その他）	4	2	5

(2) 専門コース

<実施状況>

- ①実施期間 令和元年6月～令和2年2月（全5回）
- ②実施場所 保健センター
- ③対象者 市内在住・在勤で、糖尿病予防の生活改善が必要と思われる方
特定健診受診者のうち、HbA1c 6.5%以上の方 など
- ④スタッフ 講師、管理栄養士、保健師3人、ヘルスマイト6名
- ⑤周知 広報、健康ガイド
平成30年度特定健診の結果、HbA1c 6.5%以上、空腹時血糖
126mg/dl以上の方に個別案内
- ⑥内容 講座5回及び個別支援2回

<実施結果>

①参加状況 入学者数21人 卒業者数21人 (人)

日程	内容	参加人数
6月29日(土)	入学式・ガイダンス・生活習慣チェック・血糖値について	20
7月20日(土)	講義「なぜ怖い？糖尿病」 講師：蒲郡厚生館病院 医師 横山敦司氏	20
8月24日(土)	講義と調理実習「あなたの食べ方正しいですか？」 講師：修文大学 准教授 小田雅嗣氏 講義と実技「これなら続く！簡単にできる運動実践」	17
9月21日(土)	目標設定会	18
2月1日(土)	卒業式 今後の健康に向けての私の健康づくり宣言	16

②効果測定（16人）

入学時（6月29日）と卒業時（2月1日）の数値比較 (人)

項目	改善	変化なし	悪化
生活習慣チェック点数（食生活）	8	1	7
生活習慣チェック点数（運動）	7	5	4
生活習慣チェック点数（その他）	8	7	1

(3) 親子コース（学童期の健康スクール）

学童期から児童自らが健康に関心を持ち、親子で自主的に健康づくりのための生活改善の取り組みを実施することにより、肥満や将来の生活習慣病の発症予防や健康の保持増進を目的に実施する。

<実施状況>

- ①実施期間 令和元年8月～令和2年3月
- ②実施場所 保健センター
- ③対象者 学童スクール：小学3～6年生で肥満度20%以上又は健康づくりに興味のある親子
- ④スタッフ 講師、保健師、管理栄養士
- ⑤周知 小学3～6年生にちらし配布、広報
- ⑥内容 講座（1回・中止1回）及び個別支援1回

<実施結果>

親子参加人数 参加数：6組14人 参加者延数28人（出席率100%）

実施日時	内容
8月31日（土） 午前10時～午後3時	ガイダンス 健康チェック（身体測定・生活習慣チェック等） 栄養「主食・主菜・副菜、おやつについて」 調理実習「ヘルシーランチを作って食べよう」 講師：管理栄養士 羽田野由美子氏 運動「親子で体を動かそう」 講師：健康運動指導士 伊藤聖子氏
冬休み	個別面談 計測・取り組み目標の確認
3月14日（土） 午前10時～正午	中止

1-2 健康がまごおり 21 第2次計画推進のための会議・活動

(1) 健康化政策全庁的推進プロジェクト（行政ワーキング）

「健康がまごおり 21 第2次計画」の推進のため、市役所職員で組織した健康化政策全庁的推進プロジェクトを設置し、市民の健康意識の向上、健康づくりの実践者の増加のための取組みを推進している。

<実施状況>

①全体会議

日 時	内 容	参加人数(人)
8月16日(金) 午後1時30分～ 16時	健康化政策全庁的推進プロジェクト活動発表 健康づくり研修会「厚生労働省発！最新情報『高齢化は今後どうなる？』を学び蒲郡からの発信を目指して！～国の動向を学び、地域の先進事例を学び、私たちが今発信できることを考えよう～」 講演「高齢化社会はこれからどうなる？」 (講師 厚生労働省老建局老人保健課 富安知翔 氏) 講演「東近江市の連携のいまー失敗/成功……」 (講師 滋賀県東近江市健康福祉部管理兼地域医療政策課長 夏原善治氏) パネルディスカッション「蒲郡市から何が発信できるか」 (助言者 富安知翔氏、日名子まき氏、司会 夏原善治氏)	メンバー 18 職員・関係者 22 東三河 10
2月3日(月) 午後1時30分～ 3時30分	健康化政策全庁的推進プロジェクト活動報告会 情報提供 健康化政策全庁的推進プロジェクト活動報告 グループワーク	メンバー 14 職員 32 プラザ 1

②交流会

日 時	内 容	参加人数(人)
7月9日(火) 午後1時～ 3時30分	草津市健幸都市づくりの取組紹介 蒲郡市各グループの取組紹介 意見交換会	メンバー 13 草津市 11

③代表者会

日 時	内 容	参加人数(人)
6月14日(金) 午後3時30分～ 4時30分	健康がまごおり 21 第2次計画中間評価の報告について 令和元年度活動体制 意見交換	10
9月13日(金) 午後3時30分～ 4時30分	プロジェクト活動について意見交換 他グループとの連携について	10

④各グループでの会議

推 進 内 容	会議開催回数 (回)	メンバー延人数 (人)
1 グループ：野菜ファースト、野菜摂取量向上	3	14
2 グループ：動く事を楽しもう	5	18
3 グループ：体重測定 100 日チャレンジ	5	17
4 グループ：蒲郡けんこう処の周知・受動喫煙防止	3	5
5 グループ：健診・検診PR・マイレージPR	4	15
合 計	20	69

⑤市民への推進活動

推 進 内 容	活動実施回数 (回)	メンバー参加延人数 (人)	市民参加延人数 (人)
1 グループ：スーパーにて「野菜の日」周知活動	1	5	146
2 グループ：地区防災訓練での体力チェック	1	2	27
3 グループ：体重測定 100 日チャレンジ紹介	1	2	104
4 グループ：蒲郡けんこう処の募集・周知 受動喫煙防止活動	1	0	77
5 グループ：キャッチコピー啓発 がん検診受診率向上プロジェクト・マイレージPR	1	1	90
全グループ：健康づくりのつどい、ひとねる祭	2	16	800
合 計	7	26	1,244

(2) 市民・関係機関ワーキング

行政ワーキングで検討した活動を普及・実践するために健康課題の共有や、それぞれの立場で推進するための検討を行った。

<実施状況>

日 時	内 容	参加人数(人)
9月11日(水) 午後1時30分～ 3時	健康がまごおり 21 第2次計画中間評価について グループワーク 100日チャレンジ推進のために	市民 8 関係機関 8
10月30日(水) 午後1時30分～ 3時	情報提供 受動喫煙・がん検診 グループワーク 受動喫煙防止・がん検診受診勧奨のために	市民 8 関係機関 8
3月5日(木)	中止(書面送付で代行)	

(3) 愛知県健康づくり振興事業団との検討会

日 時	内 容	参加人数(人)
6月5日(水) 午後1時30分～ 3時	健康がまごおり 21 第2次計画中間評価報告書について プロジェクト活動・保健事業について助言・指導	10
12月26日(金) 午後1時30分～ 3時	事業評価(保健指導、運動サポートセンター等)	9
1月31日(金) 午後1時30分～ 3時	事業評価(健康づくりいっしょにやろまい会等)	8
3月16日(月)	事業評価に基づいた次年度事業(中止)	

(4) 課内ワーキング

日 時	内 容	参加人数(人)
4月15日(月) 午後3時30分～ 4時30分	プロジェクト活動について意見交換 他グループとの連携について	10
9月9日(月) 午後3時15分～ 4時	行政プロジェクト代表者会について 市イベントでの活動について	9
1月10日(金) 午後4時～5時	健康化政策全庁的推進プロジェクト全体会について グループ活動意見交換	9

1-3 がまごおり健康づくりのつどい

「健康がまごおり21第2次計画」を策定した市民ワーキンググループが実行委員となり、平成26年度から個人や地域の健康づくりを応援する健康イベントとして「健康づくりのつどい」を実施している。

<実施状況>

- (1) 実施日時 令和元年9月28日(土) 午後0時30分～午後4時
- (2) 実施場所 市民会館 中ホール
- (3) 対象者 市内在住・在勤の方
- (4) スタッフ 講師、健康づくりのつどい実行委員会委員
健康化政策全庁的推進プロジェクトメンバー、健康推進課職員
- (5) 周知 広報、ポスター、ちらし、ホームページ、健康ガイド等で周知
- (6) 内容

内	容
健康づくりの体験コーナー (インボディ、血管年齢測定、脳年齢測定、蒲郡市健康化政策全庁的推進プロジェクトの活動紹介)	
第6回 蒲郡市健康アワード優秀賞(4団体)の表彰・発表・投票 ・オレンジホーム ・はつらつ会 ・木曜会 ・むかひやまエヌズ	
第11回いきいき市民健康づくり講演会 『住み慣れたこの蒲郡で、健幸(健康で幸せ)に暮らすため、私たちができること』 講師：福井県おおい町国保名田庄診療所所長 中村 伸一 氏	

- (7) 参加状況 400人

1-4 脱メタボのための筋トレ・脳トレ実践教室

多くの市民が健康づくりに参加し、生活習慣病予防、認知症予防に取り組むことにより、健康長寿な街づくりをめざすことを目的に、平成25年6月から「蒲郡いきいき市民健康づくり事業」の一環として、関係機関が連携して毎月1回開催している。

<実施状況>

- (1) 実施日時 毎月1回土曜日（年11回・中止1回）
9時30分～11時30分
- (2) 実施場所 市民会館 東ホール（3月市民体育センターは中止）
- (3) 対象者 どなたでも
- (4) スタッフ 蒲郡市民病院早川潔医師、蒲郡市民病院職員、健康推進課職員等
- (5) 周知 広報、健康ガイド、ポスター、ちらしの配布

<実施結果>

内容及び参加状況

(人)

実施日	内 容	参加人数	
4月13日	○脳トレ実践教室(60分) 健康ミニ講話 (8・10月：糖尿病・2月：傷の手当) 簡身体力チェック(7月・1月) ○筋トレ体操(60分)	120	
5月3日		100	
6月8日		110	
7月6日		120	
8月3日		120	
9月21日		100	
10月5日		120	
11月9日		100	
12月14日		150	
1月11日		150	
2月15日		150	
3月14日		中止	
合 計		1340	

1-5 がまごおり健康マイレージ

健康に関心を持ち、健康づくりに取り組むきっかけづくりとなることを目的に、愛知県と協働で、市内、県内の協力店の協力のもと、平成26年9月から実施している。

<実施状況>

- (1) 実施時期 平成31年4月1日～令和2年3月31日
- (2) 対象者 18歳以上の市内在住・在勤・在学の方
- (3) 周知 広報、ホームページ、保健事業等でチャレンジシート配布
- (4) 内容 ①健康づくりに取り組んで100ポイントためる
健診分野、健康教室・イベント等参加分野、個人の取組み分野の3分野 ※健診受診は必須
②100ポイントたまったら、“まいかカード”をもらう
③愛知県内の協力店で“まいかカード”を使用する

<実施結果>

- (1) まいかカード年代別交付者数 (人)

年齢	10歳代	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	合計
交付者数	0	9	26	68	105	177	217	602

- (2) まいかカード交付者数年次推移 (人)

	H27	H28	H29	H30	R1
交付者数	83	78	451	541	602

- (3) 健康マイレージ協力店
51店舗

1-6 体重測定100日チャレンジ！（体重管理で健康づくり事業）

体重を毎日測定することにより、自己の健康について意識し、体重の変化から生活習慣の気づきや改善につなげ、個人が健康づくりを取り組むことを目的に、平成26年度から実施している。

<実施状況>

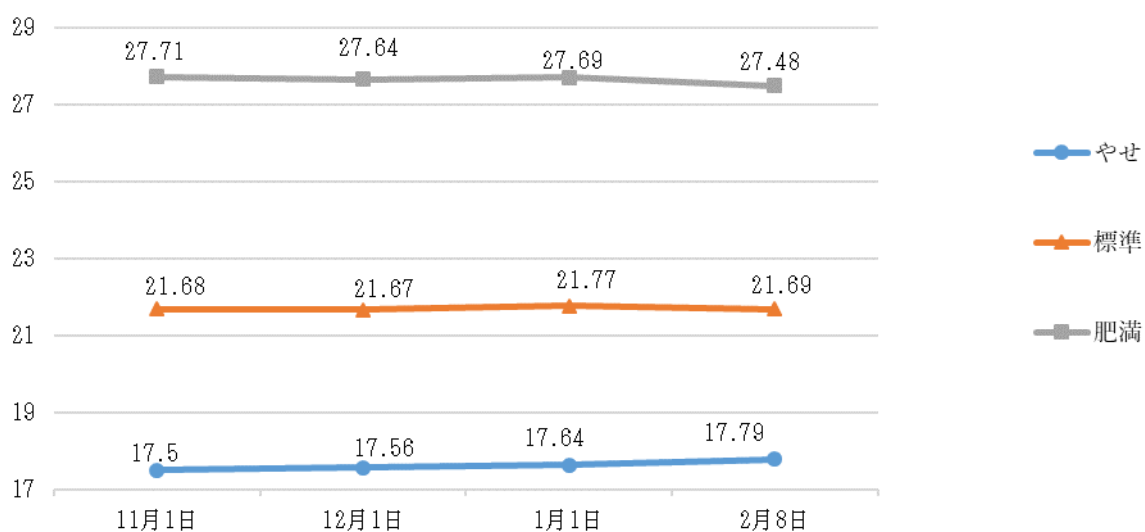
- (1) 実施時期 令和元年11月1日（金）～令和2年2月8日（土）の100日間
- (2) 対象者 市内在住・在勤の方
- (3) 周知 市内企業・商工会議所等関係機関へちらし配布
幼保育園、小中学校の会議等で依頼
ホームページ、広報、ちらし、メール
- (4) 実施内容 毎日体重測定をし、記録する
事前と事後のアンケートにより参加前後の効果測定を行う
12月に100日チャレンジ通信を発行
※小中学生には朝ごはん50日チャレンジ通信を12月に発行
- (5) 体重記録方法 ①WEB（パソコン・スマホ・携帯）での記録
②手書きの記録表での記録

※市内の小中学生には、教育委員会・学校と連携し、毎日朝ごはんを食べる朝ごはん50日チャレンジを令和元年11月1日から12月20日まで実施した。

<実施結果>

- (1) 参加者数 1,288人（うちWEB参加者623人、記録表参加者665人）
- (2) 達成内容 100日達成者：818人（63.5%）
30～99日達成者：127人（9.9%）
該当なし、記録提出なし：343人（26.6%）
- (3) 参加者のデータの改善（BMIから）

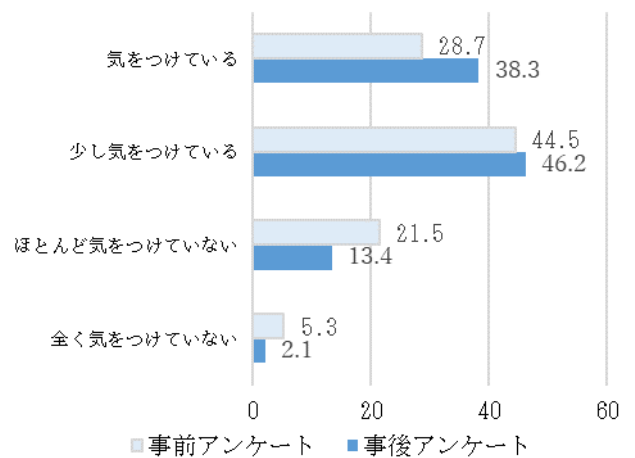
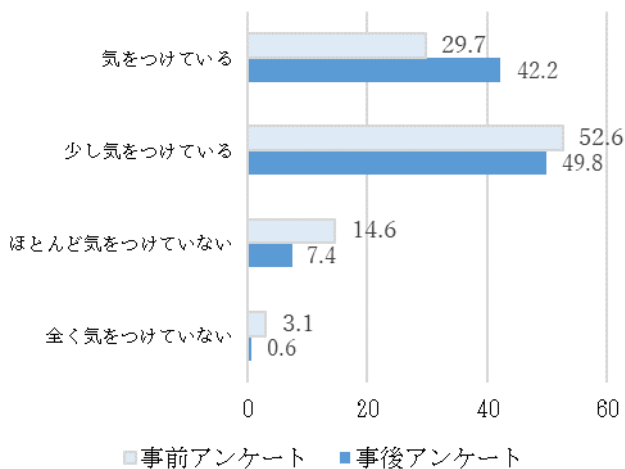
(BMI)



(4) 健康意識の改善（アンケート結果より抜粋）

◆食事について気をつけていますか？

◆運動について気をつけていますか？



(5) 朝ごはん50日チャレンジの結果

①参加者数 5,955人 うち50日達成者 5,412人(90.9%)

	配布数	回収数	回収率 (%)	学年	50日達成者数	未達成者数	合計	50日達成率 (%)
小学校	4,053	3,957	97.6%	1年	571	48	619	92.2%
				2年	601	54	655	91.8%
				3年	576	63	639	90.1%
				4年	628	46	674	93.2%
				5年	628	68	696	90.2%
				6年	635	47	682	93.1%
中学校	2,124	1,998	94.1%	1年	572	78	650	88.0%
				2年	578	89	667	86.7%
				3年	623	58	681	91.5%

(6) 体重測定100日チャレンジゴールイベントの開催

①実施日時 令和元年2月24日(日) 午後1時30分～4時

②実施場所 蒲郡市民会館 中ホール

③内 容 第12回蒲郡いきいき市民健康づくり講演会

「ココロ動く！カラダ変わる！スポーツのある日常」

講師 筑波大学体育系准教授 中田由夫 氏

体重測定100日チャレンジゴールイベント、抽選会、賞品交換

※新型コロナウイルス感染拡大のため体重測定100日チャレンジゴールイベント中止
賞品の交換のみ実施

1-7 生活習慣チェック

健康管理のために自分自身で簡単に確認できる「生活習慣チェック」のサイトを平成25年度より創設した。5つの項目で生活習慣チェックが行えるようにしている。

<実施状況>

- (1) 実施時期 平成31年4月～令和2年3月
- (2) 内 容 メタボチェック、活動量（運動量）チェック、引き算ダイエット
とって怖い「糖尿病」！ とって怖い「高血圧」！
- (3) 利用状況

①生活習慣チェック利用状況 (件)

内 容	アクセス数	月平均
メタボチェック	915	76
活動量（運動量）チェック	517	43
引き算ダイエット	486	41
とって怖い「糖尿病」！	388	32
とって怖い「高血圧」！	365	30
合 計	2,671	222

②居住地別利用状況 (件)

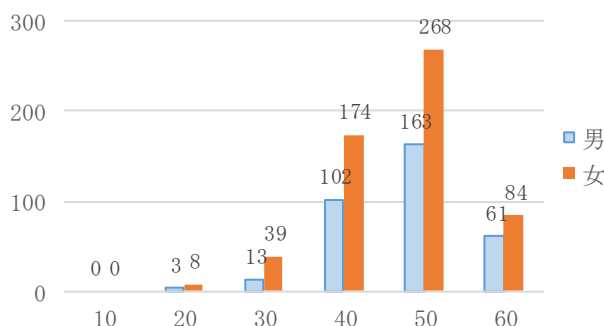
居住地	アクセス数	月平均
蒲郡市在住の方	2,671	222
市外在住の方、居住地未入力の方	1,673	140
合 計	4,344	362

(4) アクセス数の年次推移 (件)

H27	H28	H29	H30	R1
8,876	6,174	6,007	6,209	4,344

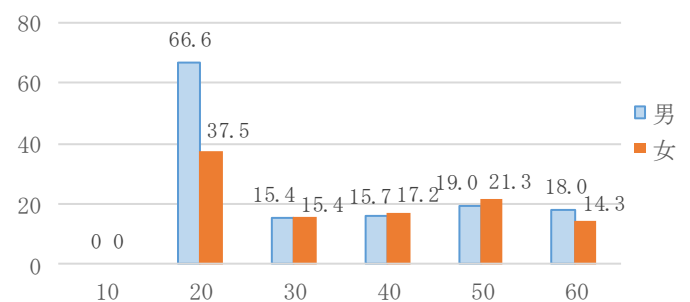
(5) メタボチェック利用者の状況

①性・年齢別アクセス内訳



②レベル4・5該当者の割合

(メタボ又はメタボの可能性が高い)



2 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、「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) 事業周知

蒲郡信用金庫の各店舗に保健センターコーナーを設置

(2) がんを知るセミナーの開催

ア 実施日時	令和2年1月11日（土）	午後1時30分～3時
イ 実施場所	蒲郡信用金庫 1F コミュニティホール	
ウ テーマ	「がんを予防する」	
エ 講師	愛知県がんセンター研究所 がん予防研究分野 分野長兼バイオバンク部門長 松尾 恵太郎 医師	
オ 内容	講演会 アフラックによるパネル展示等	
カ 参加人数	110人	

3 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月 2日 (日)	握力測定・味覚チェック・こころの体温計	77
蒲郡まつり	7月 28日 (日)	血圧測定・握力測定・SAT システム・がん 検診アンケート	200
福祉まつり	3月 8日 (日)	中止	/
合 計	2回・中止1回	延人数	277

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月 8日 (日)	中止	/
三谷公民館まつり	2月 15日 (土)	1. 健康チェック ・血圧測定 ・体力チェック (握力・脚力) ・ストレス対処チェック ・味覚チェック 2. 健診・健康づくり等 PR ・がん検診 PR ・ヤングエイジ健診 PR ・プラステンの紹介 ・筋力アップの紹介 ・健康マイレージの紹介 3. 健康相談 ※内容は会場や時期に合わせて実施	51
蒲郡公民館まつり	2月 16日 (日)		31
小江公民館まつり	2月 2日 (日)		45
府相公民館まつり	11月 17日 (日)		85
東部地区運動会	9月 29日 (日)		180
北部公民館産業文化祭	11月 2日 (土)		45
塩津公民館まつり	2月 16日 (日)		72
形原公民館文化祭	6月 16日 (日)		41
西浦町民体育祭	10月 27日 (日)		100
合 計	9回・中止1回		延人数

4 運動サポートセンター

生活習慣病の予防、重症化予防のための運動の動機付けと実践、及び継続支援の場として、あいち健康づくり振興事業団の技術支援を受けながら実施している。

4-1 運動サポートセンター

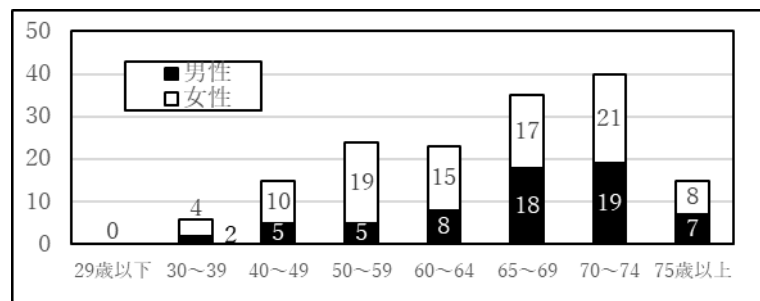
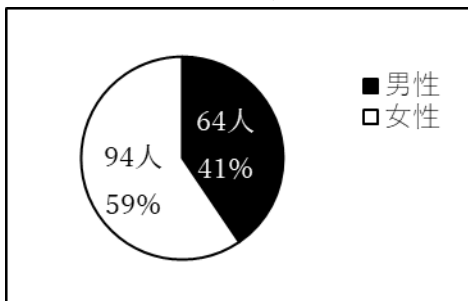
健康診査や検査結果をもとに、おおむね3か月間の運動指導により、運動習慣をつけ、生活改善や健康づくりの実践につなげるよう専門職が指導をし、終了後は地域の運動や個人の取り組みにつなげ、健診結果や参加前後数値変化などで評価している。

<実施状況>

- (1) 実施期間 平成31年4月1日～令和2年3月31日
(木・日曜日、祝日、年末年始は除く)
午前9時～正午、午後1時～5時
※休館期間：11月 4日～12月 8日（空調設備工事のため）
2月29日～ 3月31日（感染症拡大防止のため）
- (2) 実施場所 保健医療センター
- (3) 対象者 市内在住・在勤の方で健康診査等の結果から以下のいずれかに該当する方
BMI：25以上
血圧：収縮期130mmHg以上または拡張期85mmHg以上
脂質：中性脂肪150mg/dl以上またはHDLコレステロール40mg/dl以下、LDLコレステロール135mg/dl以上
血糖：HbA1c5.6%以上または空腹時血糖100mg/dl以上
その他、主治医から運動サポートセンターへ利用紹介があった方
- (4) スタッフ 保健師、看護師、健康運動指導員、事務員
- (5) 周知 健康ガイド、ホームページ、ちらし、医療機関等にポスター掲示、イベントでPR
- (6) 内容
ア 初回からおおむね100日間の運動実践
初回と終了時にオリエンテーション実施
健康度測定（身体計測、体力チェック等）、検査値等前後比較
※本人の体調及び検査結果から運動処方をし、実践指導
イ 休館期間中の運動支援
(ア)健康づくり教室（空調設備工事期間中）
運動のポイントに関する講話と運動実技
(イ)電話やリーフレットの郵送等による運動支援
- (7) 使用機器 トレッドミル、エアロバイク、リカンベントバイク、筋力トレーニング機器3種類、ダンベル、ストレッチマット、ストレッチポール、セラバンド（4種類）、体力チェック測定器（ザリッツ）

<実施結果>

- (1) 利用者数 実人数158人 延人数3,622人 1日平均18.9人
- (2) 実利用者数内訳 (人)

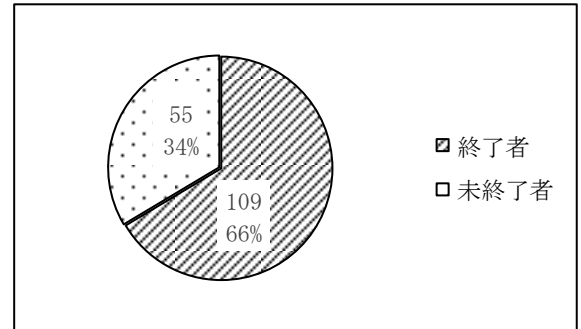


(3) 終了者数 (人)

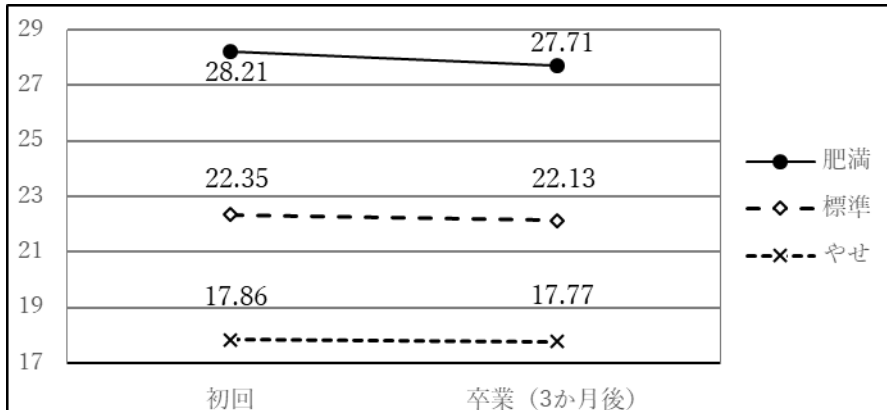
	男性	女性	合計
終了者※1	38	71	109
未終了者※2	11	44	55

※1…終了時面接を実施した方

※2…初回から100日を迎えるが終了時面接を実施していない方



(4) 終了者のBMIの変化



(人)

肥満	38
標準	64
やせ	7

※肥満：25以上

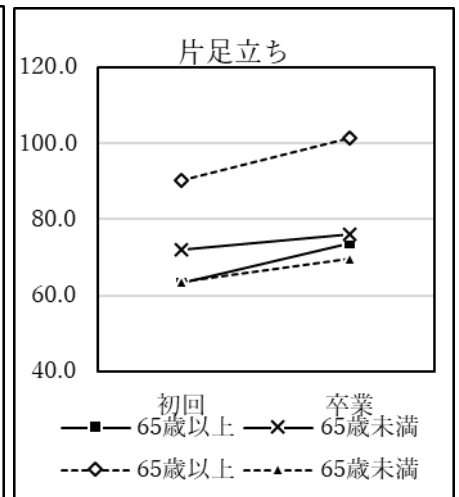
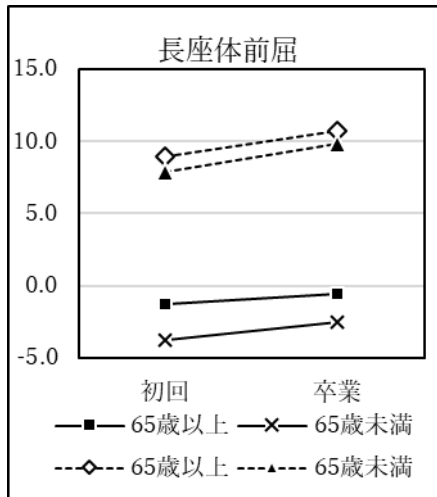
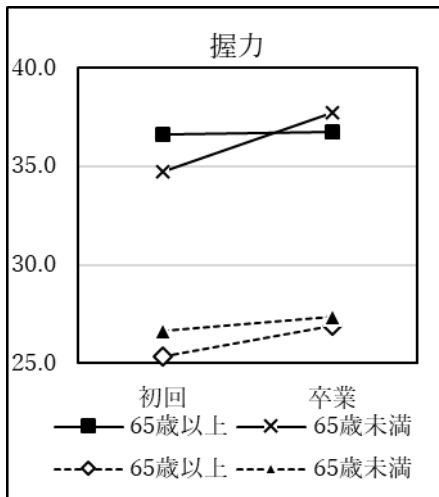
標準：18.5以上25未満

やせ：18.5未満

※令和元年度中に終了された109名の集計

(5) 終了者の体力チェックの変化

—男性 ……女性



※体調により、測定不可の人を除く

(6) 医療機関との連携状況

医療機関連絡件数 68件

(7) 休館期間中の取り組み

ア からだづくり教室（空調設備中） 参加者数 63人(延人数)

日程	人数(人)	日程	人数(人)
11月9日(土)	12	11月30日(土)	9
11月15日(金)	12	12月7日(土)	9
11月21日(木)	11		

イ 個別対応(感染症拡大防止)

利用中の方に電話連絡 各2回

4 - 2 運動サポートセンター OB会

運動サポートセンター終了後も継続した運動ができるように、運動の実施状況を再確認及び支援する場として実施している。

<実施状況>

- (1) 実施日時 毎月第4木曜日（年10回・中止2回）
午前9時30分～午前10時30分
- (2) 実施場所 保健センター
- (3) 対象者 運動サポートセンター終了後、3か月経過した者
- (4) スタッフ 保健師、看護師
- (5) 周知 個別通知
- (6) 内容 身体計測、座談会、運動体験

<実施結果>

参加状況 (人)

対象者数	参加者数	欠席者数
110	26 (23.6%)	84 (76.3%)

5 食のサポート

各種保健事業利用者などを対象に健診結果に基づいた管理栄養士による相談やセミナー、事後のアンケートを実施し、個々にあった専門的な食のサポートによって食生活の改善の意識付けを行い、生活習慣病予防を図るため実施して平成30年度より実施している。

5-1 個別相談

<実施状況>

- (1) 実施期間 平成31年4月～令和2年3月
- (2) 実施場所 保健センター
- (3) 対象者 ①年齢18歳以上の市内在住・在勤の方で健康診断の結果から食生活改善が必要な者
②各種保健事業や運動サポートセンター参加者で食生活改善が必要と判断した者
③主治医から保健センターに紹介された者
④その他希望者
- (4) スタッフ 管理栄養士
- (5) 内容 個別相談

<実施結果>

- (1) 個別指導 実人数 35人 延べ人数 50人

- (2) 性・年代別 (人)

	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳代	合計
男	0	2	0	3	6	0	11
女	2	1	3	8	10	0	24
合計	2	3	3	11	16	0	35

5-2 ランチセミナー

<実施状況>

- (1) 実施日時 令和元年9月5日(木)、9月12日(木)、
令和2年1月30日(木)、2月5日(水)(全4回、中止1回)
- (2) 実施場所 保健センター
- (3) 対象者 食のサポート事業個別相談実施者
- (4) スタッフ 管理栄養士2人、講師、保健師2人、ヘルスマイト4～6人
- (5) 内容 FFQ(食物摂取頻度調査)、講話、500kcalバランス食の試食

<実施結果>

- (1) 参加者数 28人

- (2) アンケート結果

ランチセミナー後アンケートより
参加者の満足度 (人)

満足した	まあまあ満足した	未記入
25	2	1

6ヶ月後の意識調査アンケートより
健康的な食生活をしていく自信度 (%)

面談前	ランチセミナー後
68.3	70.0

6 禁煙サポート

平成30年度の蒲郡市の国民健康保険特定健診受診者の喫煙率は12.2%（県内28位）、また各乳幼児健診における両親の喫煙率の平均は17.9%、特に父親は32.1%と高い。禁煙に関心のある方が個々に合わせて禁煙できるようサポートしている。

<実施状況>

- (1) 実施日時 6月15日、9月14日（各土曜日）2回1コース
午前10時～11時30分
※その他、禁煙サポート希望者には個別支援実施
- (2) 実施場所 保健センター
- (3) 対象者 禁煙の意思のある方、喫煙者の家族
- (4) スタッフ 保健師2人
- (5) 周知 広報、保健事業等でちらし配布、ホームページ
個別通知（特定健診受診者及びヤングエイジ健診受診者の喫煙者）
- (6) 内容 ①初回サポート（1回目）
講話（たばこと健康の関係・ニコチン作用のメカニズム・禁煙方法）
参加者トーク（たばこへの思い・取組み方法の具体策・禁煙宣言）
測定等（呼気中一酸化炭素濃度、肺年齢、ニコチン依存度）
②個別中間サポート
本人の希望に応じて電話等の個別支援
③3か月後（2回目）
取組み状況の報告・禁煙対策法について
測定（呼気中一酸化炭素濃度・肺年齢）
※特定保健指導実施者には支援の中で個別禁煙サポートを実施

<実施結果>

(1) 参加人数

(人)

実施日	実人数	延人数
集団禁煙サポート	7	9
個別禁煙サポート	16	22
合計	23	31

(2) 年齢別内訳

(人)

年齢	実人数
40歳未満	0
40歳以上 65歳未満	7
65歳以上	16
合計	23

(3) 禁煙実施状況

集団禁煙サポート 7人中2人禁煙継続（28.6%）

7 ヘルシーライフセミナー

退職後はこれまでの生活が大きく変化する節目である。退職にて新規に国民健康保険へ加入となる年代を対象に、国民健康保険の制度を伝えるとともに、特定健診を毎年受診し健診結果から健康づくりをすることや地域参加の大切さを伝え、国民健康保険加入者の健康維持・増進をはかるため実施している。

<実施状況>

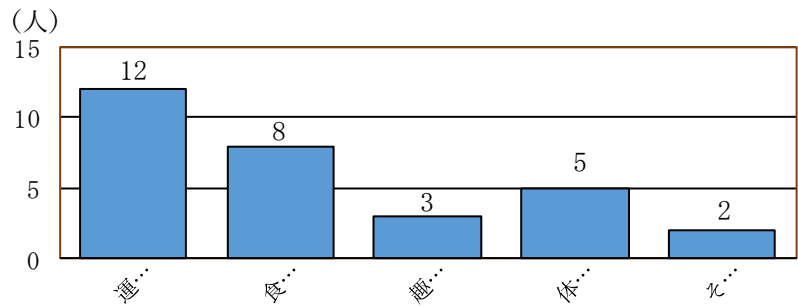
- (1) 実施日時 令和元年6月9日(日) 午後1時30分～3時30分
- (2) 実施場所 市民会館 東ホール
- (3) 対象者 55歳以上の新規国民健康保険加入者
- (4) スタッフ 保健師、管理栄養士、事務職員
- (5) 周知 個別郵送案内、返信用ハガキで出欠確認
- (6) 内容 「国民健康保険制度」保険年金課事務職員
「いきいき健康ライフ法」保健師、管理栄養士
「健康づくり宣言」グループトーク

<実施結果>

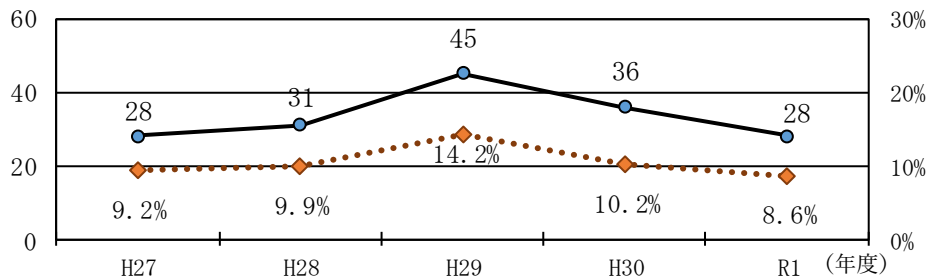
- (1) 通知返信率 通知327人 返信115人(回収率35.2%)
- (2) 参加者数 27人(参加率8.3%)

① 男女別年齢別内訳(人) ②健康づくり宣言の内容と人数

年齢	男性	女性
55～59	0	2
60～64	4	12
65～69	3	2
70～74	2	2
小計	9	18
合計	27	



③参加人数及び参加率の推移



8 結果活用セミナー

健診受診者が継続的に健診を受けて健康づくりを心がけ、生活習慣病を予防するとともに、結果の見方がわかり結果を活用した生活習慣改善へとつながるよう実施している。節目人間ドック受診者（国保加入の40・45・50・55歳の方）は、受診後に結果説明（セミナーまたは個別面談）を受けることを必須としている。

<実施状況>

- (1)実施日時 4月22日(月)、7月11日(木)、9月25日(水)、
11月11日(月)、1月14日(火) (年5回)
①集団：午後1時30分～3時 ②個別相談：午後3時～
※3月6日(金)は新型コロナウイルス感染拡大防止のため集団中止
希望者には個別面談で実施
- (2)実施場所 保健センター
- (3)対象者 市内在住・在勤の方
- (4)スタッフ 保健師2～3人、管理栄養士
- (5)周知 健診結果送付時にちらしを同封、健康ガイドに掲載
- (6)内容 ①集団：講話・グループトーク
健診結果の見方・活用について
運動の効果と体験、食生活のポイント、健康宣言
②個別相談（特定保健指導、糖尿病重症化予防保健指導 他）

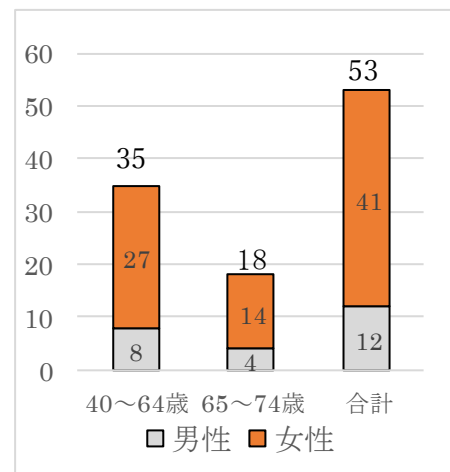
<実施結果> 参加者実人数 53人（国民健康保険被加入者のみ）

(1)参加状況 (人) (2)健診結果内訳 (人) (3)性別・年齢別内訳

実施月	参加人数
4月	12
7月	14
9月	10
11月	7
1月	10
合計	53

区分	人数
特定保健指導	2
重症化予防	2
服薬のため 情報提供	6
その他（上記以外）	24
節目人間ドック 受診者	20

※特定保健指導かつ重症化
予防 1人



9 出張健診及び結果説明会

特定健診連続未受診者に受診勧奨を行い、地区での出張健診の受診を促している。また、健診後の健康管理として結果説明会を実施している。

<実施状況>

(1) 実施日時及び場所

①実施日時及び場所

午前10時～正午
午後1時30分～3時

②結果説明会

午前10時～正午

(2) 対象者 国民健康保険被

保険者 ※結果説明会は受診者の家族(希望者)も含む

(3) スタッフ 出張健診：蒲郡市医師会健診センター職員、事務職員

結果説明会：保健師2～3人、管理栄養士、事務職員2人

(4) 周知 広報、ホームページ、ハガキ、ちらしの配布、電話勧奨

(5) 内容 出張健診：特定健診として実施

結果説明会：健診結果の見方・活用について、グループトーク

講話と体験(食生活のポイント、運動の効果)、健康宣言

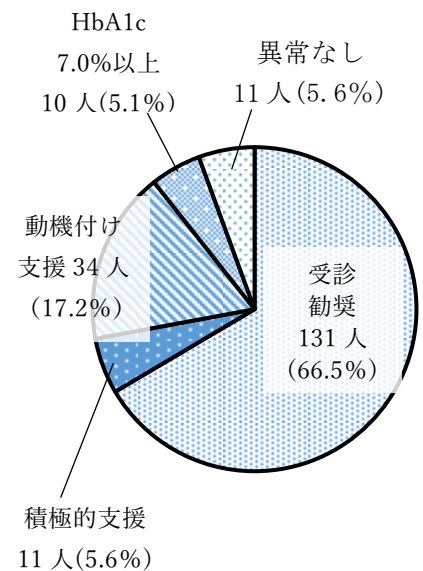
場所	出張健診日程	結果説明会日程
保健センター	8月23日(金)	9月20日(金)
三谷公民館	12月8日(日)	1月12日(日)
西浦公民館	12月17日(火)	1月21日(火)
保健センター	12月22日(日)	1月26日(日)
蒲郡市役所	1月30日(木)	2月27日(中止)
大塚公民館	2月16日(日)	3月22日(中止)

<実施結果>

(1) 健診受診者数及び説明会参加者数

(人) (2) 受診者健診結果内訳

場所	受診者数	説明会参加者数 (参加率%)	指導該当実施内訳			
			特定保健指導		重症化予防	
			対象	実施者 (実施率%)	対象	実施者 (実施率%)
保健センター	32	13 (40.6)	5	5 (100.0)	1	0 (0.0)
三谷公民館	37	24 (64.9)	10	8 (80.0)	2	2 (100.0)
西浦公民館	31	18 (58.1)	5	4 (80.0)	2	2 (100.0)
保健センター	28	20 (71.4)	5	4 (80.0)	2	1 (50.0)
合計	128	75 (58.6)	25	21 (84.0)	7	5 (71.4)



※当日欠席者数：53人(対応内訳：郵送30人・別日程実施23人)

欠席者のうち、43.4%別日程で個別対応

蒲郡市役所	34	/	7	5 (71.4)	3	0 (0.0)
大塚公民館	35		12	6 (50.0)	4	4 (100.0)

※説明会、面談・訪問(別日程)で指導を実施できなかった方へは、全員電話もしくは郵送にて対応

10 運動・スポーツによる地域活性化促進事業

蒲郡市国民健康保険の特定健診では、高血糖及び高血圧、メタボリックシンドロームの該当者が多く、また問診票では運動習慣のある者は県平均より低い状況にある。

スポーツ庁による「2019年度 スポーツによる地域活性化推進事業」を活用し、市民及び市内在勤者の健康づくりにおける運動習慣化を図るため実施した。

10-1 運動・スポーツによる地域活性化推進事業連携会議

市民の健康課題の共有と、地域連携による健康増進のための運動・スポーツを推進する体制づくりを目的に連携会議を開催した。

<実施状況>

- (1) 実施日時 令和元年11月6日(水) 午後1時30分～午後3時
- (2) 実施場所 蒲郡市役所 305会議室
- (3) 構成員 庁内各課(健康推進課・体育課・観光商工課・保険年金課・企画政策課・財務課)、
関係機関(愛知県健康づくり振興事業団・商工会議所・観光協会・社会福祉協議会、
健康づくりリーダー・スポーツ推進員・健康づくりいっしょにやろまい会)
- (4) 出席者数 19人
- (5) 内 容 市民・在勤者の運動習慣化に向けた取り組みについて

10-2 スポ温GO!

運動やスポーツ習慣のない人を対象とし、運動の実践への動機づけときっかけづくりを年代別に提供し、習慣化を促すことにより、健康づくりの推進を図る。また運動や健康に関心がない人へのアプローチとして、西浦温泉旅館を会場とし、海岸等の景観を活用した運動、スポーツの体験を行い、運動やスポーツの気持ちよさを実感してもらえる機会として実施した。

<実施状況>

年代別	子育てママ世代	ファミリー (小学生親子)	働く世代 (男性)	シニア
定員 対象者	定員:20人(大人) ※無料託児付き	定員:親子10組 対象:小学生親子	定員:20人 対象:20~60歳男性	定員:20人 対象:60~79歳
参加人数	19人	親子7組 20人	17人	20人
日 時	12月3日(火) 9時30分~13時30分	11月16日(土) 9時30分~15時	11月24日(日) 9時20分~15時30分	11月12日(火) 9時30分~15時
会 場	ホテル龍城	ホテル東海園	天空海遊の宿 末広	銀波荘
スポーツ 運動内容	リラックスヨガ タスポニー	親子で楽しく体操 スナッグゴルフ	クロスバイク タスポニー・ペタンク	ペタンク ノルディックウォーキング
講師 スタッフ	運動講師:運動指導士(愛知県健康づくり振興事業団) 保健師2~3人 体育課 スポーツ推進員3~5人 ホテルスタッフ 他(子育てボランティア・子育てコンシェルジュ) 子育てママ:ヨガ講師 働く世代:クロスバイク講師2人 シニア:ノルディックウォーキング講師			

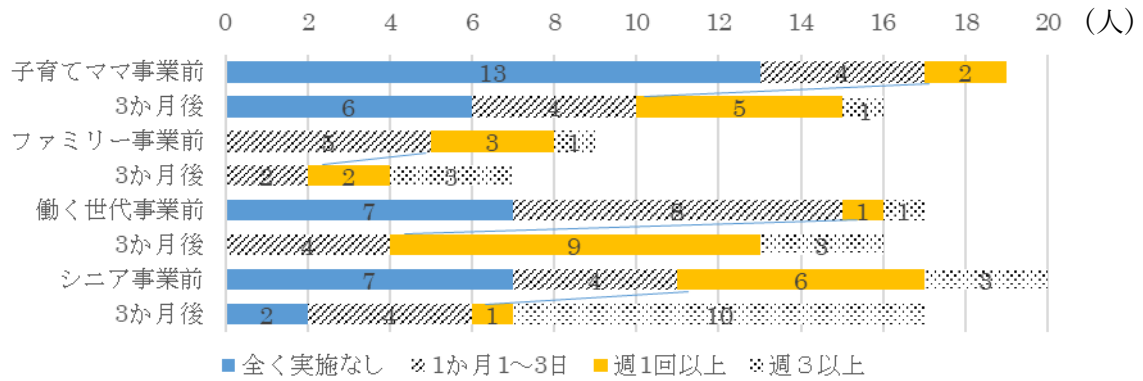
<実施結果>

(1) 参加人数 (人)

	男	女	合計
幼 児	1	2	3
小学生	3	5	8
20 歳代	2	3	5
30 歳代	8	16	24
40 歳代	4	6	10
50 歳代	5	0	5
60 歳代	6	11	17
70 歳代	2	2	4
合 計	31	45	76

(2) 運動習慣におけるアンケート結果

事業参加前・事業参加3か月後（回収率：86.2%）の運動習慣



10-3 運動100日プロジェクト

体重測定100日チャレンジに合わせ、運動習慣のない方を対象に活動量計を貸し出し、歩くことを意識するなど身体活動量を増やし、運動への意識づけのために実施した。

<実施状況>

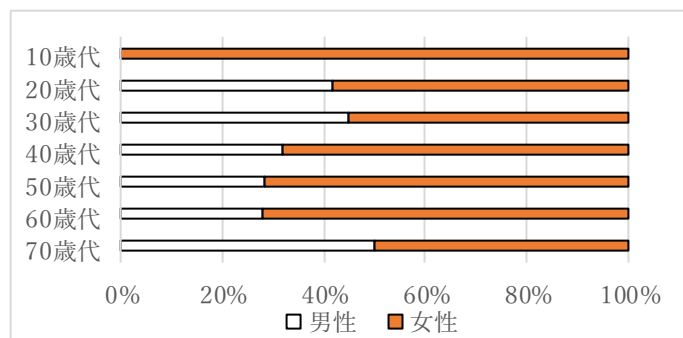
- (1) 実施期間 令和元年11月1日～令和2年2月8日
- (2) 対象者 市内在住・在勤の運動習慣のない方
- (3) 周知 市ホームページ、広報掲載、ちらし配布
- (4) 実施内容 活動量計貸出
前後に生活習慣チェックを実施

<実施人数>

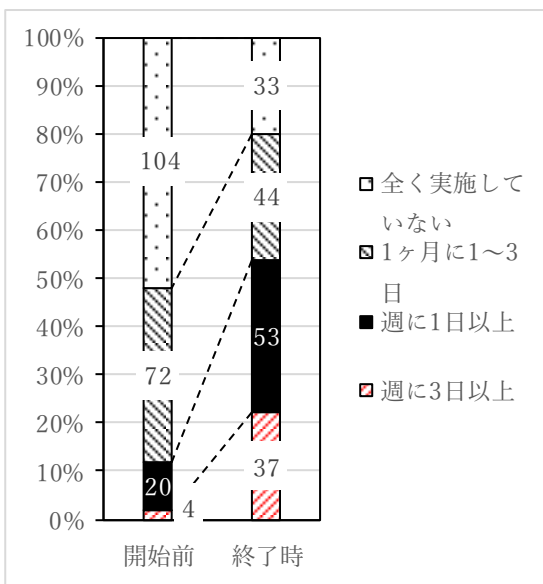
- (1) 参加者 200人（うち3人は中断）

(人)

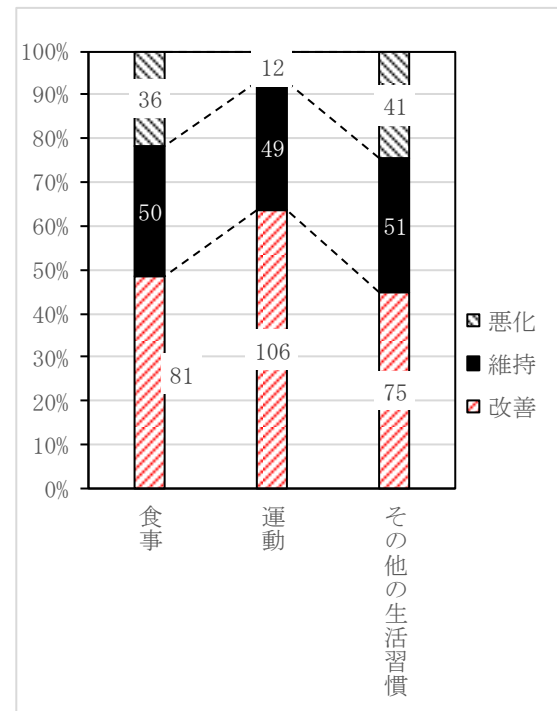
	男	女	合計
10歳代	0	1	1
20歳代	5	7	12
30歳代	13	16	29
40歳代	21	45	66
50歳代	13	33	46
60歳代	10	26	36
70歳代	5	5	10
合計	67	133	200



(2) スポーツの実施率 (アンケート回収率83.5%)



(3) 生活習慣チェックの前後比較



10-4 令和元年度蒲郡市運動施設等ネットワーク連絡会

蒲郡市内において運動サポートセンター卒業者などの疾病を抱えている人が安心して、市内の運動施設やフィットネスジムを利用できる環境づくりを目指し、行政の医療保健部門と体育部門、市内の健康増進施設が連携をとることができる仕組みを整備する。

<実施状況>

- (1) 実施日時 令和2年1月31日(木) 午後1時30分～午後3時30分
- (2) 対象者 市内運動施設管理者
- (3) 周知 ちらし配布
- (4) 実施内容
 - ア 各運動施設の紹介
 - イ 蒲郡市の運動推進の取り組みについて
 - ウ 講話「運動時の安全管理」
講師：愛知県健康づくり振興事業団 健康運動指導士 和田正樹氏
 - エ 意見交換
- (5) 出席者 市内運動施設7名