

【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 年12回 午前9時～正午
 ※3月は新型コロナウイルス感染拡大防止のため電話相談を実施
 上記日程で都合の合わない相談希望者には随時個別相談を実施
- (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、他保健事業等にてちらし配布
 特定健診、後期高齢者健診、人間ドック等の結果送付時ちらし同封
 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
- (6) 内容 個別健康・栄養・歯科相談（予約制）、血圧・体重測定（必要時）

<実施結果> 実人数71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
実人数	1	38	23	9	71

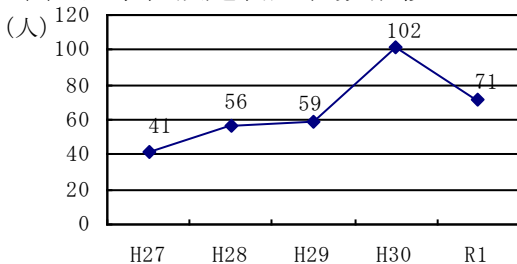
※うち別日での個別相談実施13人（18.3%）。3月電話相談実施の3人は除く。

(2) 健診対象別内訳（複数該当あり） (人)

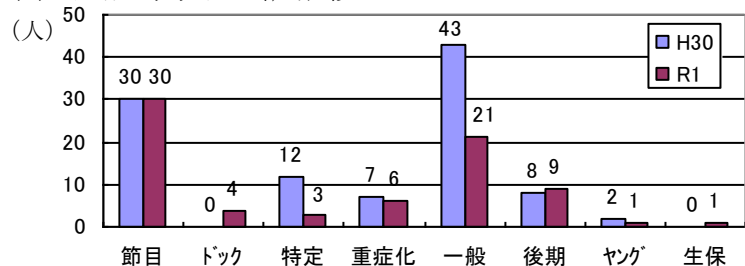
区分	節目人間ドック結果説明	節目以外人間ドック結果説明	特定保健指導	高血糖重症化予防	健診事後一般相談	後期高齢	ヤングエイジ健診事後	生活保護者健診事後	合計
延人数	30	4	3	6	21	9	1	1	75

※複数該当4人（節目人間ドックかつ特定保健指導2人、人間ドックかつ後期高齢2人）

(3) 健康相談延利用者数推移



(4) 健診対象別内訳推移



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
蒲郡まつり	7月28日(日)	148

(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27日(日)	1

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 令和元年6月17日(月)・10月21日(月)・2月10日(月)
(年3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

(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17日(月)	生活習慣チェック表 体の不調は何で見える？ ～健診で分かること、結果活用
10月21日(月)	生活習慣チェック 健康診断の結果から、病気を予防しよう 体重測定と健康管理
2月10日(月)	生活習慣チェック 感染症予防 手洗いの仕方、マスクのつけ方

<実施結果> (人)

実施日	40歳未満	40～64歳	65歳以上	合計
6月17日(月)	3	20	0	23
10月21日(月)	5	11	2	18
2月10日(月)	1	12	2	15
実人数	5	20	2	27
延人数	9	43	4	56

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 令和元年6月21日(金)・10月18日(金)
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、歯科衛生士
- (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21日(金)	生活習慣チェック表 健診受診勧奨 運動体験
10月18日(金)	生活習慣チェック表 歯科検診について 体重測定100日チャレンジPR 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21日(金)	6	14	4	24
10月18日(金)	6	16	2	24
実人数	6	16	4	26
延人数	12	30	6	48

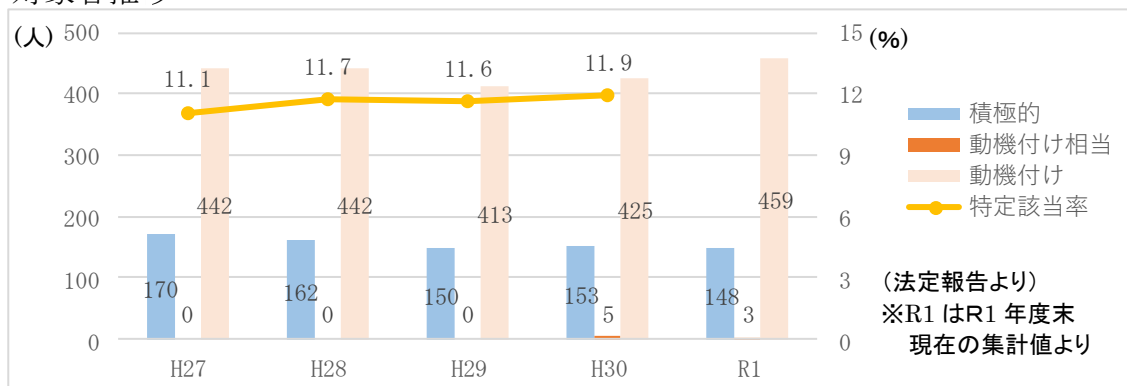
2 特定保健指導

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、地区担当保健師による利用勧奨電話・保健指導を実施している。また、運動サポートセンターやスマート・ライフ・ステイでも、対象者には特定保健指導として指導を実施している。

令和元年度から、蒲郡市民病院で健診当日に階層化して初回保健指導を実施している。

<実施状況>

- (1) 実施時期 平成31年4月～令和2年3月
(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
健康ガイド掲載、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
- (7) 対象者推移



<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	勧奨電話・訪問	出張健診・節目	市民病院
積極的支援	148	58(39.2)	4(2.7)	16(10.8)	9(6.1)	29(19.6)
動機付け相当	3	2(66.7)	0(0.0)	1(33.3)	1(33.3)	0(0.0)
動機付け支援	459	146(31.8)	13(2.8)	66(14.4)	25(5.4)	42(9.2)
合計	610	206(33.8)	17(2.8)	83(13.6)	35(5.7)	71(11.7)

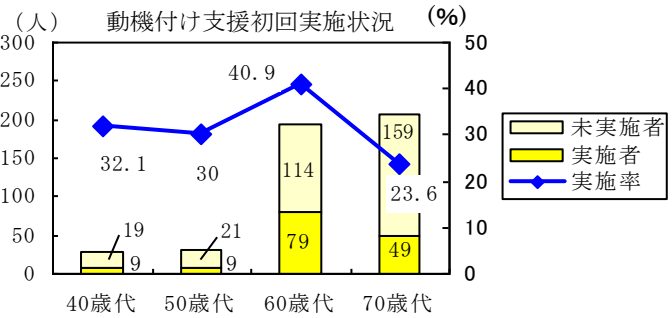
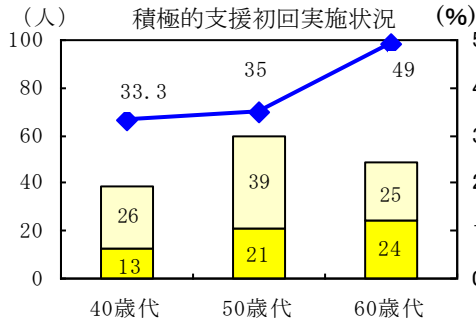
※対象者のうち服薬者、後期高齢者となった方、転出者、死亡者等を除く

- (2) 初回特定保健指導区分別・実施機関別内訳 (人)

指導区分	初回実施数	集団指導	個別		運動サポート	スマート・ライフ・ステイ	健康相談	事業団	JA	市民病院 当日実施
			面談	訪問						
積極的支援	58(39.2)	5	15	2	2	0	1	2	2	29
動機付け相当	2(66.7)	1	1	0	0	0	0	0	0	0
動機付け支援	146(31.8)	10	55	18	6	6	0	7	2	42
合計	206(33.8)	16	71	20	8	6	1	9	4	71

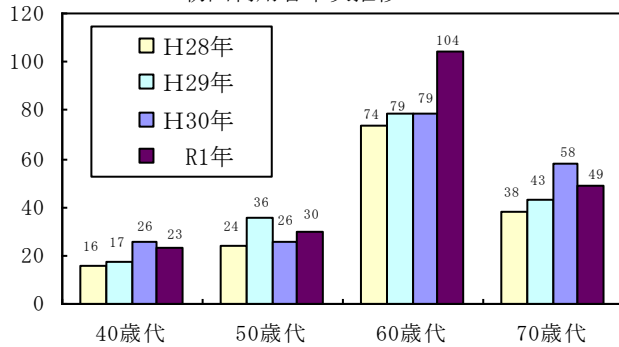
(3) 年代別初回特定保健指導実施率 ※65～74歳は動機付け支援のみ。75歳以上は後期高齢者に移行。(人)

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	69	23(33.3)	39	13(33.3)	2	1(50.0)	28	9(32.1)
50歳代	90	30(33.3)	60	21(35.0)	0	0(0.0)	30	9(30.0)
60歳代	243	104(42.8)	49	24(49.0)	1	1(100.0)	193	79(40.9)
70歳代	208	49(23.6)	-	-	-	-	208	49(23.6)
合計	610	206(33.8)	148	58(39.2)	3	2(66.7)	459	146(31.8)

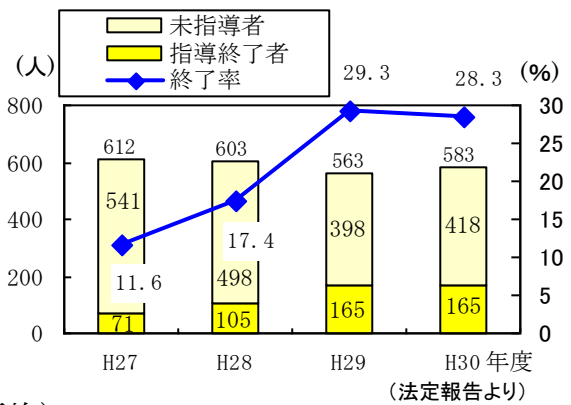


(4) 年次推移

(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

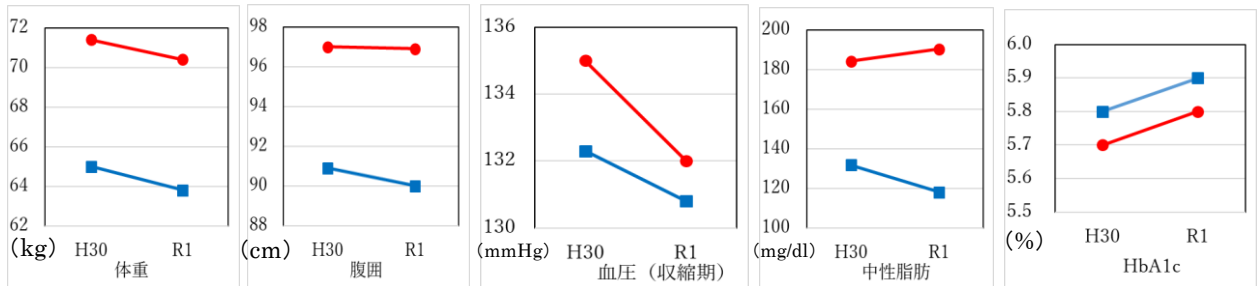


特定保健指導終了率年次推移



(5) 平成30年度特定保健指導の実施効果 (平均) ※令和元年度特定健診結果 (80人) より

●●● 積極的支援利用者 (14人) ■■■ 動機付け支援利用者 (66人)



3 宿泊型保健指導「スマート・ライフ・ステイ in 蒲郡」

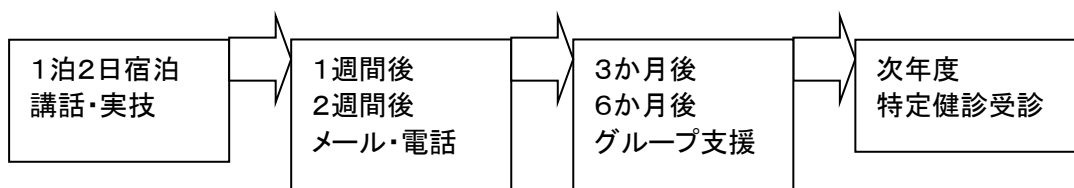
地域資源である温泉旅館を活用し、旅のもつ楽しみを感じながら健康づくりに取組める効果的な合宿型の生活習慣病予防プログラムを実施する。宿泊後は保健師や管理栄養士が6か月間支援を行い、健康づくり実践の定着化を図るため実施する。

<実施状況>

- (1) 実施期間 令和元年9月～令和2年2月（年3回・中止1回）
- (2) 実施場所 西浦温泉（3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 保健師、管理栄養士、健康運動指導士
- (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

プログラム内容	
1 日 目	<ul style="list-style-type: none"> ・受付（午前9時30分～）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（食前、食後2時間）・味覚チェック ・料理長考案「お楽しみヘルシーランチ」 ・講話「食生活の秘訣」 ・講話「運動の効果と秘訣」、運動実技「ウォーキング、体操」 ・グループトーク「今日のまとめ、健康づくりへの気づき」 ・チェックイン ・各旅館アクティビティ（おもてなし武将隊、帯アート、ヘルシー和菓子と抹茶で癒しタイム） ・夕食、自由時間、各自就寝前体重測定
2 日 目	<ul style="list-style-type: none"> ・各自朝の体重測定 ・みんなでラジオ体操、散歩 ・朝食「ご飯を自分で量ろう！」 ・チェックアウト ・健診結果と生活習慣の振り返り ・ブレインストーミング「健康目標、行動目標の設定」 ・「健康宣言」発表 ・まとめ、旅館からのあいさつ（午前11時45分終了）

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32人 (人)

宿泊日程	宿泊場所	参加数	男	女
9月29日(日)～30日(月)	西浦温泉 龍城	9	5	4
11月7日(木)～8日(金)	西浦温泉 吉慶	8	6	2
2月8日(土)～9日(日)	西浦温泉 東海園	15	3	12

(2) 参加者年代別・男女別 (人)

年代	人数	男	女
40歳代	1	0	1
50歳代	5	2	3
60歳代	14	5	9
70歳代	12	7	5
合計	32	14	18

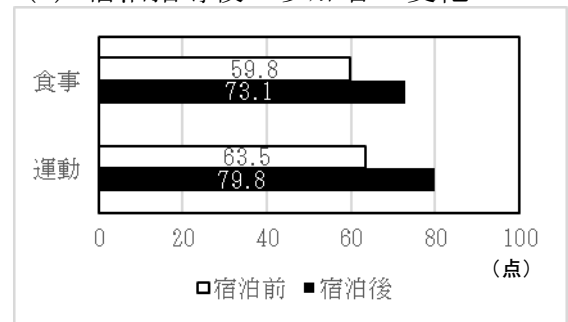
(3) 参加者保険種別 (人)

保険種別	人数
国民健康保険	24
市町村共済組合	4
その他	4
合計	32

(4) 健診該当区分 (複数該当あり)

該当内容	人数 (人)	割合 (%)
HbA1c5.6%以上	26	81.3
BMI25以上	15	46.9
特定保健指導	10	31.3
重症化予防	0	0

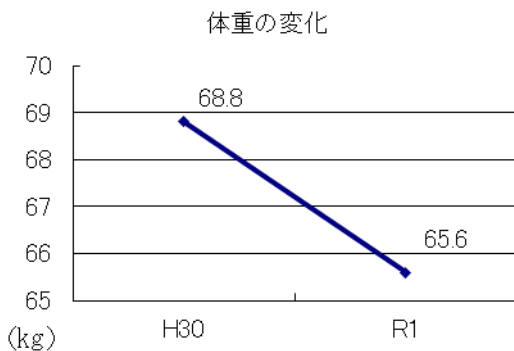
(5) 宿泊指導後の参加者の変化



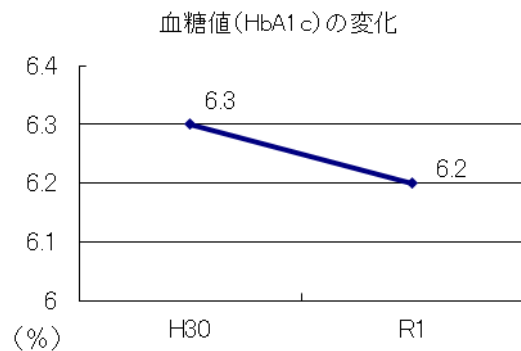
※食事:健康的な食事を行う自信
運動:定期的に運動を行う自信

(6) 平成30年度参加者の令和元年度健診結果

(令和元年度特定健診・後期高齢者健診を受診した28人の健診結果より)



※平成30年度BMI25以上の8人の平均値



※平成30年度HbA1c5.6%以上の27人の平均値

4 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や高齢者保健事業にて訪問及び面談を実施している。

<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・重症化予防(各事業再掲)	26	26
上記以外の各種健診事後保健指導	5	5
高齢者閉じこもり予防	85	85
その他(精神・ホームレス等)	11	15
合計	127	131

(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)	399	再掲) 栄養相談	153
電話相談(延人数)	1039	再掲) 栄養相談	205

5 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17日(金)	塩津公民館	冬の健康管理、低栄養を防ぐ食事のポイント	保健師	17
小江	1月17日(金)	小江公民館	冬の健康管理	保健師	32
計 2 回					49

(2) 高齢者教室

介護予防を目的に公民館からの依頼に合わせて地区公民館で講話を行っている。

<実施状況>

地区	実施日	会場	内容	スタッフ	参加人数
西部	6月5日(水)	西部公民館	フレイルを予防して健康寿命を延ばそう	保健師	22
三谷	6月5日(水)	三谷公民館	フレイルを予防して健康寿命を延ばそう	保健師	131
計 2 回					153

(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(金)	形原地区 高齢者	みんなおいでんヘルシーランチ 調理実習、会食	保健師 管理栄養士 ヘルスマイト	22
蒲郡 (かしわば会)	6月21日(金)	蒲郡地区 高齢者	毎日食べよう10種の食品群 会食	保健師 管理栄養士 ヘルスマイト	78
大塚	11月28日(木)	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	12
三谷 (三谷地区お楽しみ会)	11月27日(水)	三谷地区 高齢者	バランスのよい食事を摂ろう	保健師 ヘルスマイト	14
小江	2月21日(金)	小江地区 高齢者	毎日食べよう10種の食品群 会食	管理栄養士 ヘルスマイト	22
塩津	2月21日(金)	塩津地区 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	11
府相 (おいでん竹島)	8月28日(水)	府相地区 高齢者	熱中症を予防しよう、10種の食品群について、健口体操 調理実習、会食	管理栄養士 ヘルスマイト	9
計 7 回					168

(4) 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	7月18日(木)	熱中症予防について	保健師	10
	11月21日(木)	睡眠の話	保健師	10
木曜会	10月10日(木)	防災の話	保健師	15
計 3 回				35

(5) 出前講座

生涯学習課に依頼のあった自主グループや地域の居場所、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～	7月30日(火)	鹿島こども園	管理栄養士 ヘルスマイト	125
みんなで あいち巡りん体操	7月18日(木)	栄町カフェ	保健師 健康づくり リーダー	11
	10月9日(水)	蒲郡公民館女性学級		33
	10月15日(火)	きはちカフェ		13
	3月13日(金) (中止)	楽楽サロン		
健康寿命を延ばそう！ 1 食事バランス編	11月19日(火)	きはちカフェ	管理栄養士	13
健康寿命を延ばそう！ 2 健康運動編	6月7日(金)	株式会社小池商事	保健師 運動指導士	40
	9月12日(木)	府相公民館家庭教育学級		28
	3月17日(火) (中止)	きはちカフェ		
健康寿命を延ばそう！ 3 心の健康・睡眠編	10月17日(木)	栄町カフェ	保健師	12
	2月20日(木)	東三河身障者福祉協議会理事会		22
健康寿命を延ばそう！ 4 がん予防編	4月26日(金)	寿楽荘	保健師	13
	2月17日(月)	伊藤光学 労働安全衛生委員会		11
お口から健康をつくろう ～お口の話と体操・唾液腺マッサージ～	6月10日(月)	友愛茶の間がまごおり	保健師	23
	6月18日(火)	きはちカフェ		18
	11月29日(金)	さんかく屋根のふれあい サロン		18
ロコモ予防に大切なこと ～ロコチェックあなたは大丈夫ですか～	7月16日(火)	きはちカフェ	保健師	18
	12月6日(金)	大塚老人クラブ		22
脳細胞を活性化しよう ～認知症を予防するために～	7月31日(水)	いきいき鶴ヶ浜	保健師	14
	8月23日(金)	寿楽荘得ダネ講座		21
	11月14日(木)	小江友愛クラブ		30
計 19 回・中止 2 回				485

(6) 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25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	29
蒲郡市スポーツ 少年団	5月9日(木)	蒲郡市スポーツ少年 団	スポーツ栄養・食事に関 する基礎知識	管理栄養士	116
形原みんな おいでん	5月10日(木)	みんなおいでん 参加者	健康寿命を延ばそう がん、お口の健康	保健師	30
さんかく屋 根のふれあいサロ ン	5月17日(金)	サロン参加者	食事、運動、睡眠等健 康づくりのポイント	保健師	16
蒲郡 文化広場	5月17日(金)	蒲郡文化広場利 用者	健康寿命を延ばすた めに	保健師 管理栄養士	29
鈴中工業	6月5日(水)	鈴中工業職員	働き盛りの健康管理	保健師	75
	6月12日(水)				75
中部中学校 学校保健委員会	7月11日(木)	全校生徒、保護 者、教諭	健康診断から分かる!! 体をつくる“生活習慣”	保健師	402
西部小学校 学校保健委員会	7月11日(木)	全校児童、保護 者、教諭	元気に過ごすために大切 なこと・睡眠について	保健師	101
三谷小学校 学校保健委員会	7月12日(金)	全校児童、教諭	免疫力で元気度アップ～ めざせ運動と栄養で骨太 健康生活～	保健師 運動指導士	212
ホイテクノ 物流株式会社 管理職研修会	9月7日(土)	ホイテクノ物流株 式会社管理職	職場で取り組む健康 管理	保健師	28
小江公民館	9月26日(木)	小江公民館	男性の料理教室 調理の基本と実習	保健師 管理栄養士	14
さわやかク ラブ	10月2日(水)	さわやかクラブ 参加者	健康寿命を延ばそう フレイル予防	保健師	15
平田町町内 清掃活動	10月6日(日)	平田町民	健康おトク情報	保健師 管理栄養士	104
拾石町 防災訓練	11月17日(日)	拾石町民	逃げるための体力づ くり、実技ラジオ体操 実技	保健師	150
初級・中級 職員研修	11月28日(木)	初級・中級の 市職員	健康管理をアップデ ートしよう!	保健師	36
六竹会	12月8日(日)	六竹会会員	健康管理をアップし よう～働く世代の健 康管理～	保健師	20
すみれ会	2月25日(火)	鹿島町高齢者	健康寿命を延ばそう 食事バランスについて	保健師	23
共伸紙工	12月12日(木)	共伸紙工従業員	ここがポイント ラジオ体操	保健師	42

ゆとり教室	2月14日(金)	西浦地区高齢者	健康寿命を延ばそう！ 元気の秘訣は動脈硬化・高血圧 たきり予防にあり	保健師	51
にこにこ会	9月24日(火)	にこにこ会 参加者	防災について、健康測 定、ストレッチ、筋トレ	保健師	12
	2月25日(火)		感染症予防について		14
計 22 回					1,594

6 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	11
ホームレス巡回健康相談	2	2
三谷 お楽しみ会	1	14
西浦 にしまちカフェ	3	65
合計	7	92