

【地域づくり】

1 ヘルスメイト育成教室（食生活改善推進員教育事業）

食生活を中心とした健康づくりを地域に普及するボランティア「ヘルスマイト」を養成するために、健康づくり全般についての知識や技術を習得する講座を平成12年度から、隔年で実施している。

<実施状況>

- (1) 実施日時 令和元年10月1日～令和2年2月25日（全8回）
午前9時30分～正午（調理実習日は午後1時まで）
- (2) 実施場所 保健センター
- (3) 対象者 市内在住で健康づくりに関心があり、地区活動に意欲のある方
- (4) スタッフ 講師、豊川保健所管理栄養士、保健師、管理栄養士、歯科衛生士、ヘルスマイト
- (5) 周知 広報、健康ガイド、ホームページ、教室でのちらし配布、ヘルスマイトによる勧誘
- (6) 内容及び参加状況 実人数17人 (人)

実施日	内 容	参加人数
10月1日（火）	開講式 講話「食生活改善推進員とは」 「蒲郡市健康づくり食生活改善協議会の活動」 「食生活からみた生活習慣病の動向」	15
10月29日（火）	講話「生活習慣病ってどんな病気？ ～自分の健康、家族の健康から生活習慣病を考えよう～」 「健康がまごおり21第2次計画 中間評価について」	16
11月5日（火）	講話「バランスのよい食事について学ぼう」 「食品表示、食品衛生について学ぼう」 <調理実習>	16
11月26日（火）	講話「子どもの健康について」 「食育について」 <調理実習>	15
12月17日（火）	講話「高齢者の健康」 「高齢者の食事について」 <調理実習>	14
1月7日（火）	講話「糖尿病・高血圧とその予防について」 「糖尿病・高血圧予防の食事について」 <調理実習>	14
1月28日（火）	講話「骨粗しょう症予防」 「歯の大切さ」 現ヘルスマイトの活動紹介・交流会	13
2月25日（火）	閉講式（修了証書授与） 特別講演会「ヘルスマイト活動を地域で活かすために」 長幡 友実氏	16
延人数		119

2 食生活改善推進員（ヘルスマイト）活動

ヘルスマイト育成教室修了者が食生活改善推進員となり、地域に根付いた食生活の改善及び市民から市民への健康づくり普及活動を目的に活動している。

平成6年3月に蒲郡市健康づくり食生活改善協議会が発足し、市からの委託事業や独自の推進活動等を地域で展開している。

2-1 食育キャラバン隊

朝食抜き、孤食、偏食など、近年子どもの食習慣の乱れが問題視され、乳幼児期からの食育の大切さが強く言われている。また、保育園は子どもが1日の大半を過ごす場所であり、園における食育活動は子どもの食育推進にとって大切である。このような中、子どもが食事をおいしく食べることを実感し正しい食習慣を身につけるとともに、園における食育活動が充実したものに発展することを目的に、平成22年度からヘルスマイトが保育園に出向いて楽しい食育教室を実施している。

<実施状況>

- (1) 実施時期 令和元年6月～令和2年1月（各園2回）
- (2) 実施場所 市内保育園5園
- (3) 対象者 各園の園児（年少～年長）・保育士（希望により保護者）
- (4) スタッフ ヘルスマイト、管理栄養士、保健師
- (5) 内容 1回目「元気なマーちゃん」（エプロンシアター）
2回目「3つのげんきっこをそろえよう」（食育劇）
- (6) 園別実施日程・人数 (人)

実施園	実施日	内容	対象	人数
北部保育園	6月25日（火）	1回目	年少・年中・年長・先生	80
	10月25日（金）	2回目	年少・年中・年長・先生	77
東部保育園	10月28日（月）	1回目	年少・年中・年長・先生	42
	12月16日（月）	2回目	年少・年中・年長・先生	39
形原保育園	6月24日（月）	1回目	年少・年中・年長・先生	68
	1月29日（水）	2回目	年少・年中・年長・先生	69
三谷東保育園	6月17日（月）	1回目	年少・年中・年長・先生	76
	10月23日（水）	2回目	年少・年中・年長・先生	81
塩津北保育園	7月24日（水）	1回目	年少・年中・年長・先生	11
	10月10日（木）	2回目	年少・年中・年長・先生	12
計				555

2-2 親子クッキング

子どもと保護者が楽しく、食生活の大切さや食に関する興味を育み、家庭での実践につなげる機会になるよう実施した。

<実施状況>

- (1) 実施日時 令和元年7月7日・8月4日（日）2回1コース
午前10時～午後1時
- (2) 実施場所 保健センター
- (3) 対象者 小学1～4年生とその保護者
- (4) 周知 広報、ヘルスメイトによる勧誘、小学校3～4年生へのちらし配布
- (5) スタッフ ヘルスメイト、管理栄養士
- (6) 内容 健康講座、調理実習「簡単ランチ」、試食
- (7) 参加状況 実人数：39人（18組） 延参加者：69人

2-3 男性の健康料理教室

男性が調理を通じて食事のバランスの大切さを知り、自分で調理するきっかけになることを目的に実施した。

<実施状況>

- (1) 実施日時 令和元年6月8日・6月22日（土）2回1コース
午前10時～午後1時
- (2) 実施場所 保健センター
- (3) 対象者 市内在住・在勤の男性
- (4) 周知 広報、ヘルスメイトによる勧誘、ちらし配布、健康ガイド
- (5) スタッフ ヘルスメイト、管理栄養士
- (6) 内容 1回目 バランスのとれた食事とは
調理の基本（計量方法・だしのとり方等）
調理実習、試食
2回目 調理の基本（包丁の使い方等）
調理実習、試食
- (7) 参加状況 実人数：22人 延参加者：40人
年代内訳 (人)

30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳代
2	2	0	8	7	3

2-4 ヘルスサポート事業

健康づくりを自主的に実践できる市民を増やすことを目的に、講話や調理実習を取り入れた教室を実施している。中学生編と高血圧予防編で実施している。

(1) 中学生編

<実施状況>

- ①実施日時 令和元年11月15日(金)、11月22日(金)
午前9時30分～午後1時
- ②実施場所 中部中学校
- ③対象者 中部中学校1年生4クラス
- ④スタッフ ヘルスメイト、管理栄養士、保健師
- ⑤内容 講話「中学生の健康」「朝食の大切さ」及び調理実習
- ⑥参加状況 135人

(2) 高血圧予防編「健康食生活実践塾」

<実施状況>

- ①実施日時 令和2年1月18日(土) 午前10時～午後1時
- ②実施場所 保健センター
- ③対象者 市内在住・在勤の方
- ④周知 広報、健康ガイド、ちらし配布、ヘルスマイトによる勧誘
- ⑤スタッフ 講師：管理栄養士 羽田野由美子
ヘルスマイト、管理栄養士、保健師
- ⑥内容 講話「減塩対策で高血圧を予防しよう」
調理実習「バランスメニューを作ってみよう」・試食
希望者には味噌汁の塩分測定
- ⑦参加状況 20人

2-5 その他の食生活改善推進員(ヘルスマイト)活動

(1) 市の保健事業への協力

(人)

事業名	内容	実施場所	実施回数	食生活改善推進員 (延人数)
健康がまごおり21実践隊	味覚チェック	各公民館等	年11回	1~3 (20)
骨粗しょう症検診	カルシウムの多い食材	保健センター	年4回	2 (8)
もぐもぐ教室(離乳食前期)	試食準備	保健センター	月1回	2 (20)
カミカミ教室(離乳食後期)	試食準備	保健センター	月1回	1 (10)
健康大学	調理実習準備	保健センター	年2回	2~6 (8)
食のサポート事業	試食準備	保健センター	年5回	3~5 (17)

(2) 食生活改善推進員(ヘルスマイト)自主活動

活動内容	実施回数	内容
役員会	年7回	食生活改善推進員活動についての話し合い
学習会(3グループ) ※食生活改善推進員活動をするために必要な勉強会 テーマ 「地域で食育をすすめよう」 (講話・グループワーク・調理実習)	年24回・ 中止3回	5月「特定健診結果の見方」(男性料理教室) 6月「子どもの健康づくり」(親子クッキング教室) 7月「中学生の健康づくり」(ヘルスサポーター事業中学校) 9月「災害時の健康管理」(いざというときの災害レシピ) 11月「高血圧予防」(ヘルスサポーター事業高血圧予防) 12月「おもてなし料理研修会」 1月「雪印講習会」 2月「高齢者の食生活」 ※10月は施設工事により中止
合同学習会等	年1回・ 中止1回	4月「総会及び講演会」 3月「活動報告会」中止
食育勉強会	年2回	食育キャラバン隊準備、イベントの準備等
地区活動	各地区 数回	蒲郡市を9地区に分け、各地区で高齢者のいきいきサロン等の活動を展開している
高齢者介護予防食生活改善普及事業	年13回・ 中止1回	9地区
食育講座	年6回	5地区 自主活動として児童館で行った
蒲郡市農林水産まつり& 食育フェスタ	年1回	大鍋のふるまいの手伝い 食育フェスタ
その他	数回	健康づくりのつどい・ひとねる祭への参加・ボランティア連協関連・県協議会関連・その他関係事業への参加

3 健康づくりいっしょにやろまい会 ～健康がまごおり21推進活動～

市民から市民へと「健康がまごおり21第2次計画」を広く周知し、健康づくりに取り組む市民を増やし、地域で健康づくりを広げるための活動を行っている。

<実施状況>

- (1) 対象者 ①～③健康づくりいっしょにやろまい会 メンバー52人
 ②～③市内在住で健康づくりに関心があり、地区活動に意欲のある方
 (2) 周知方法 広報、健康ガイド、ホームページ、ちらし、メンバーによる勧誘
 (3) 内容及び参加状況

①総会・活動報告会・役員会 (人)

	実施日	内 容	会員参加人数
総 会	4月17日(水)	・平成31年度総会 ・特別講演会 演題 フレイル予防のための健口教室 講師 愛知県歯科衛生士会三河東部支部 支部長 榊原裕子氏	24
活動報告会	3月18日(水)	中止	
役員会	毎月 第3水曜日 全11回 (中止1回)	・総会及び活動報告会の企画・準備 ・全体活動内容の企画・準備 ・いきいきウォーキングの下見(10月、1月)	延 91

②全体活動 (人)

	実施日	内 容	会員活動人数
			市民参加人数
蒲郡市民いき いきウォーキ ング	4月 2日(火)	【春のお花見コース】 JR 三河塩津駅・名鉄蒲郡競艇場前駅～全保寺 ～竹谷神社～赤日子神社～上ノ郷城跡～安楽 寺～中央公園～天桂院～長存寺～蒲郡駅	17 35
	12月8日(日)	【秋の紅葉コース】 JR 三河三谷駅～若宮公園～乃木公園～子安弘 法大師～金剛寺～ラグーナテンボス周辺～若 宮公園～JR 三河三谷駅	8 62
あいち健康 プラザへGO!	5月29日(水)	・健康度評価(簡易体力測定) ・運動体験&リラクゼーション体験 ・館内見学	11
			3
ひとねる祭 やろまい会 コーナー	12月22日(日)	・オーラルフレイル予防運動(唾液チェック) ・脳の活性化ゲーム (ボタンホールパズル、ことわざかるた等) ・ノルディックウォーキングの体験	5
			143
ノルディック ウォーキング 講習会&体験 会	2月17日(月)	講習会 講師 ノルディックインストラクター 手嶋修次氏	5
	3月 2日(月)	体験会① 小江・府相・蒲郡・東西北地区(中止)	
	3月 9日(月)	体験会② 三谷地区(中止)	

③地区活動

地区 (会員数)	内 容	活動回数
		会員活動人数
		市民参加人数
大塚地区 (3)	<ul style="list-style-type: none"> ・大塚地域学校保健委員会への参加 「大塚の健康づくり ～自分たちで用意できる朝ごはんについて～」 	1回
		1人
		19人
三谷地区 (13)	<ul style="list-style-type: none"> ・毎月第2月曜日にウォーキングを実施（計9回、128人） （8月はお休み、10、3月は中止） ・2月に意見交換交流会を実施（11人） ・三谷公民館だよりで活動周知 	10回
		110人
		29人
東西北・ 小江・府相・ 蒲郡地区 (9)	<ul style="list-style-type: none"> ・毎月第1月曜日に活動（計8回、82人） 定例ウォーキング4回、雨天時・夏期の室内体操4回 （5, 11, 1月はお休み、3月は中止） ・7, 1月に交流会を実施（計2回、33人） ・地区内6ヶ所の公民館だよりで活動周知 ・地区会議9回 	10回
		25人
		90人
塩津地区 (9)	<ul style="list-style-type: none"> ・塩津地区公民館まつりで健康がまごおり21のPR 単体力チェックを行い、プラステンなどを周知 	1回
		3人
		51人
形原・西浦 地区 (18)	<ul style="list-style-type: none"> ・毎月最終土曜日（12月は冬至の日）にウォーキングを実施 ※7月は中止（計11回、217人） ・11月に公民館事業の西浦半島一周ウォーキングへの参加 ・地区会議3回 	11回
		60人
		157人

4 医療救護所

平成 26 年 6 月に蒲郡市医療救護所看護師等登録制度実施要綱が制定され、蒲郡市で大規模な災害が発生した場合に、市内に設置する医療救護所において、被災者に対して迅速かつ適切な医療救護活動を行うため、医療救護に関する特定の資格を有する者を医療救護所における活動に従事するものとして、事前に登録する制度を実施し、必要な事項を定め、看護師等を登録している。また、蒲郡市地域防災計画に基づき、災害時の医療救護の実施に必要な事項を定めるため平成 27 年 1 月に一般社団法人蒲郡市医師会、蒲郡市歯科医師会、薬剤師会と協定書を締結している。

4-1 関係機関との打ち合わせ

実施日	会議・研修	参加関係機関
4 月 15 日(月)	災害医療に係る各市の連絡調整（保健所主催）	豊川保健所
7 月 25 日(木)	災害時の連携について検討会 「医療救護対策本部について」	蒲郡市医師会 蒲郡市歯科医師会 蒲郡市薬剤師会
7 月 29 日(火)	防災課と検討会 「医療救護対策本部について協議」	総務部長、防災課 市民福祉部長

4-2 訓練

実施日	内容	参加機関
11 月 10 日(日)	蒲郡市市民総ぐるみ防災訓練 竹島ふ頭 医療救護所を開設しトリアージ訓練、 応急処置等を実施	蒲郡市医師会、蒲郡市 歯科医師会、蒲郡市薬 剤師会、登録看護師
10 月 15 日(火)・ 10 月 16 日(水)・ 10 月 17 日(木)	東三河南部医療圏災害保健医療対策会議設置・運用訓練 (保健所主催) 情報収集 災害保健医療対策会議運営訓練に関係機関参集	地域災害医療コーディネーター、公立・公的病 院、地区医師会、地区歯 科医師会、地区薬剤師会
1 月 24 日(金)	保健師災害初動時情報伝達訓練について（県主催）	市町村

4-3 会議・研修等参加

実施日	会議・研修	参加関係機関
4 月 15 日(月)	災害医療に係る各市の連絡調整（保健所主催）	
8 月 6 日(火)	豊川保健所災害時支援関係者研修会（保健所主催） 講演「津波の避難対策と災害弱者の視点で避難所運営を考える」	
12 月 23 日(月)	災害時保健師活動研修会（保健所主催） 講義「災害時保健活動において求められるスタッフ 保健師の役割」等	
1 月 10 日(金)	初期保健活動（保健所主催） 災害時受援体制の演習	
7 月 29 日(火)	東三河南部医療圏災害医療部会第 1 回（保健所主催）	地域災害医療コーディネーター、公立病院、 医師会、歯科医師会、 薬剤師会、栄養士会、 看護協会、消防署、警 察署 自衛隊
3 月 11 日(水)	東三河南部医療圏災害医療部会第 2 回（保健所主催） 災害時の要援護者対策、医療依存度が高い住民支援 受援体制整備	