

## 【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。平成29年度は体重管理システムをリニューアルし、システム内で、体重管理に加えて、健康マイレージのポイント管理や、健康化政策全庁的プロジェクト活動が推進できるよう内容を拡充した。

#### 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					卒業者数				
	H25	H26	H27	H28	H29	H25	H26	H27	H28	H29
通学コース	52	29	17	13	28	50	29	16	13	27
通信コース	68	39	14	7	2	49	23	7	3	2
専門コース		12	10	21	14		12	10	21	14
親子コース		7組	4組	6組	6組		7組	4組	6組	6組

#### (1) 通学コース

＜実施状況＞

- ①実施時期 平成29年6月～平成30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周知 広報、健康ガイド、ホームページ、ちらし
- ⑤スタッフ 講師、保健師2～3人、管理栄養士2人
- ⑥内容
  - ア 必須科目：大学授業（全5回、15単位）、特定健診受診（個々で受診）、健康チェック
  - 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
  - ※ウ、エに関しては単位申請書を提出 卒業単位：20単位（費用：500円）

＜実施結果＞

- ①参加状況 入学者数28人 卒業者数27人

実施日	内容	参加人数
6月24日（土）	入学ガイダンス・「自分を知ろう」血液検査・健康チェック	27
7月8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	25
9月9日（土）	生活習慣の改善に向けて目標を立てよう！	20
10月28日（土）	食事について：野菜、手ばかり、間食のとり方 講義と実技「ラジオ体操」 講師：一級ラジオ体操指導士 野々部利夫氏	20
2月10日（土）	卒業式 講演「楽しく運動を続けるコツ」 講師：健康運動指導士 伊藤聖子氏	17

②効果測定（22人）

入学時（6月24日）と卒業時（2月10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	9	5
生活習慣チェック点数（運動）	17	3	2
生活習慣チェック点数（その他）	12	5	5

(2) 通信コース

<実施状況>

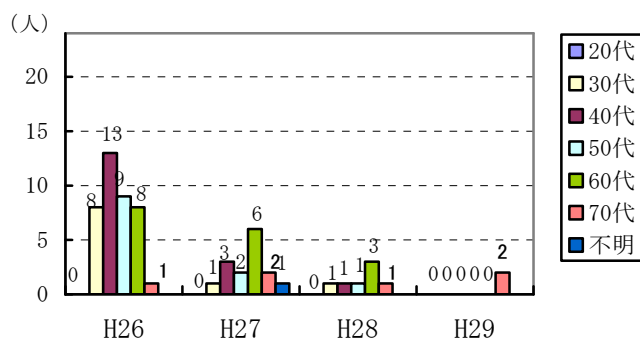
- ①実施時期 随時（開始時より概ね3か月間）
- ②対象者 市内在住・在勤で糖尿病の治療をしていない方で、パソコン・携帯電話・スマートフォンなどで映像授業の受講が可能な方
- ③周知 広報、健康ガイド、ちらし
- ④内容 映像授業の視聴と効果測定、生活習慣チェック

<実施結果>

- ①参加状況 申込者数2人 卒業者数2人（修了率100%）

映像授業	講師
	あいち健康の森健康科学総合センター長 医学博士 津下 一代先生
～疾患編～ 1 現状、病気について、症状と合併症 2 原因と対策、予防 3 検査、治療と生活上の留意点	
～食事編～ 1 適正エネルギーを知ろう、食事のバランス・リズム 2 内臓脂肪がたまりやすい食生活、食べすぎを防ぐには	あいち健康の森健康科学総合センター 管理栄養士 松尾 知恵子先生
～運動編～ 1 なぜ運動は必要か、どんな運動をすればいいの？ 2 実技（ストレッチ・筋トレ・ウォーキング）	あいち健康の森健康科学総合センター 健康運動指導士 早瀬 智文先生
生活習慣チェック、効果測定、個別相談（メール）	健康推進課 保健師 管理栄養士

②年代別の参加者数



### (3) 専門コース

#### <実施状況>

- ①実施時期 平成29年6月～平成30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周知 広報、健康ガイド  
平成28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
- ⑤スタッフ 講師、管理栄養士2人、保健師2人、ヘルスマイト6名
- 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14人 卒業生数14人 (人)

日程	内容	参加人数
6月24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	13
7月8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
8月5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」 講師：健康運動指導士 伊藤聖子氏	12
9月9日(土)	目標設定会	11
2月10日(土)	卒業式 特別講演会「楽しく運動を継続するコツ」 講師：健康運動指導士 伊藤聖子氏	8

#### ②効果測定(9人)

入学時(6月24日)と卒業時(2月10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	2	2
生活習慣チェック点数(運動)	7	2	0
生活習慣チェック点数(その他)	5	4	0

### (4) 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 平成29年8月～平成30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  
特別公開講座：市内在住・在勤の方
- 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 学童スクール(教室及び面談)全3回 特別公開講座1回

<実施結果>

①親子参加人数 参加数：6組13人 参加者延数35人（出席率90%）

実施日時	内容
8月26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 廣瀬輝美氏 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 ※保護者は特別公開講座聴講
冬休み	個別面談 計測・取り組み目標の確認
3月17日（土） 午前10時～正午	健康チェック（身体測定・生活習慣チェック等） 保護者：特別公開講座の聴講 子ども：ヘルシーおやつを作ろう グループワーク

②特別公開講座参加人数 16人

実施日時	内容
8月26日（土） 午前10時30分～11時30分	「子どものメタボが増えている」 ～子どもの頃から生活習慣病を予防しよう！～ 講師：蒲郡市民病院小児科 医師 田中元氏

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)
7月4日（火） 午後1時30分～ 午後3時	健康化政策全庁的推進プロジェクト政策発表会及び ワークショップ<市民・関係機関と合同>	メンバー 22 市役所職員他 5
2月9日（金） 午後1時30分～ 午後3時30分	健康化政策全庁的推進プロジェクト全体報告会及び 職員のための健康づくり研修会	メンバー 20 市役所職員他 47

②各グループでの活動

<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	6	47
2 グループ：動く事を楽しもう	6	40
3 グループ：体重測定 100 日チャレンジ	6	43
4 グループ：蒲郡けんこう処の周知・受動喫煙防止	5	24
5 グループ：健診・検診PR・マイレージPR	6	29
合 計	29	183

<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 地区防災訓練での健康づくりと防災につ いての講話	6	3	263
2 グループ：地区防災訓練での体力チェック	7	15	748
3 グループ：体重測定 100 日チャレンジ紹介	6	26	イベント同時
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 地区防災訓練での地区交流	4	15	312
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	3	9	369
合 計	26	68	1692

③代表者会

日 時	内 容	参加人数 (人)
6月19日(月) 午後3時30分～4時30分	今年度の各グループの取組み及び協働活動に ついて	8
10月2日(月) 午後3時30分～4時30分	がまごおりいきいき健康トライアルについて 各グループ情報交換	10
1月29日(月) 午後3時30分～4時30分	100日チャレンジゴールイベント、活動報告会について 各グループ情報交換	9
合 計		27

(2) 市民・関係機関ワーキング

日 時	内 容	参加人数 (人)
7月4日(火) 午後1時30分～ 午後3時	健康化政策全庁的推進プロジェクト政策発表会 及びワークショップ<市民・関係機関と合同>	市民 12 関係機関 13
2月28日(水) 午後1時30分～ 午後3時	健康がまごおり21第2次計画進捗状況について グループワーク「中間評価に向けて」	市民 11 関係機関 10

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 平成29年9月2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・蒲郡市健康化政策全庁的推進プロジェクトによる健康 体 験と活動紹介)
第4回 蒲郡市健康アワード優秀賞(3団体)の表彰・発表・投票 ・愛知県健康づくりリーダー連絡協議会 蒲郡支部 ・おいでん西浦 ・元気モリモリ蒲郡
第7回いきいき市民健康づくり講演会 「一流スポーツ選手から学ぶ健康法～睡眠・食事・運動～」 講師：中京大学スポーツ科学部教授 湯浅景元 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12回） 午前9時30分～午前11時30分  
（3月午前10時～午後5時）
- (2) 実施場所 市民会館 東ホール（3月市民体育センター）
- (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8日	○脳トレ実践教室(60分) 健康ミニ講話 (6月：糖尿病・11月：口腔外科・2月：放射線) 単身体力チェック(7月・1月) ○筋トレ体操(60分)	160	
5月6日		150	
6月10日		170	
7月1日		125	
8月25日		120	
9月2日		150	
10月14日		160	
11月11日		120	
12月9日		140	
1月13日		130	
2月13日		120	
3月10日		○筋トレ体操実践教室<90分：2回> ○メタボ測定<120分：2回> (身長、体重、血圧、体成分分析、骨密度測定、肺年齢測定、血管年齢測定、脳年齢測定、足指力測定・物忘れ診断、視力検査、足型測定、簡易血糖値測定、Dr.早川の腹筋強化マシン、お遊戯コーナー、フィットネス体験)	800
合 計		2345	

## 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。

平成29年度から、Webシステム内で健康マイレージが実施できるよう体制を整えた。

### <実施状況>

- (1) 実施時期 平成29年4月1日～平成30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 広報及びホームページに掲載、保健事業等でチャレンジシート配布
- (4) 内容 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つの分野の健康づくりに取り組み、合計100ポイントためると、優待カード“まいかカード”をもらうことができ、愛知県内の協力店でサービスを受けることができる。

### <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	1	15	28	65	67	115	160	451

- (2) まいかカード交付者数年次推移 (人)

	H26	H27	H28	H29	合計
交付者数	64	83	78	451	676

- (3) 健康マイレージ協力店

49店舗 (H29 新規登録協力店9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。

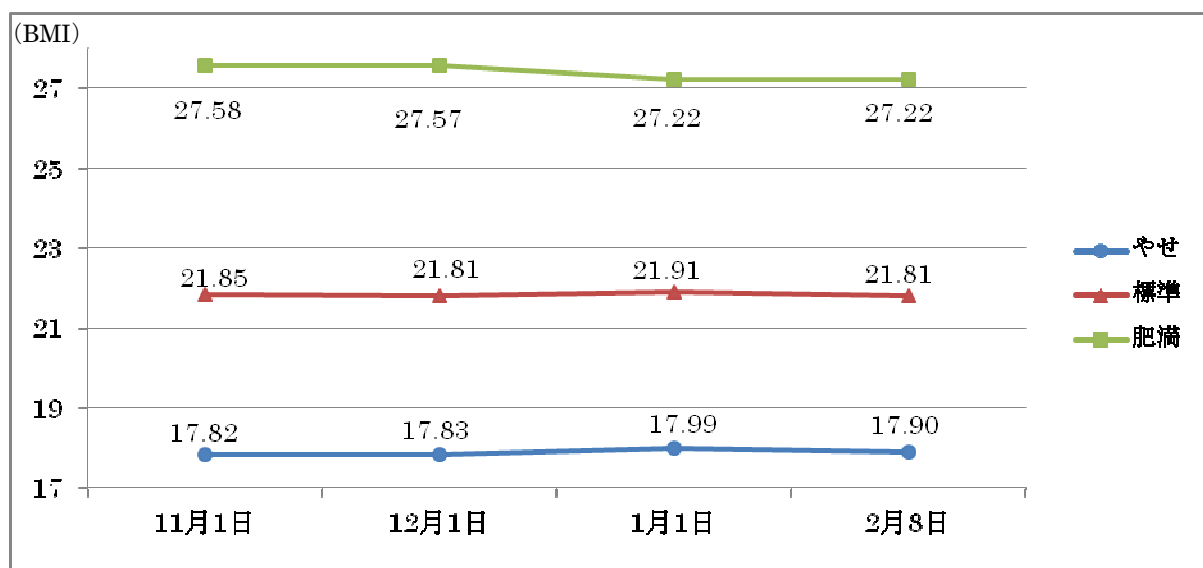
### <実施状況>

- (1)実施時期 平成29年11月1日（水）～平成30年2月8日（木）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、小中学校の会議で依頼  
市ホームページ、広報掲載、ちらし配布、メール送信
- (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100日チャレンジ通信を12月、1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100日チャレンジを実施した。

### <実施結果>

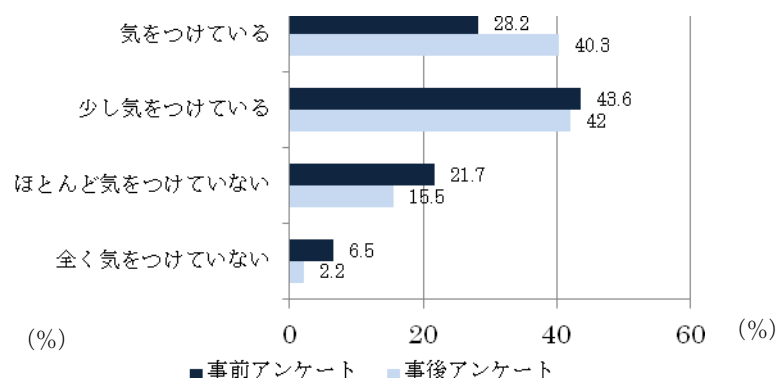
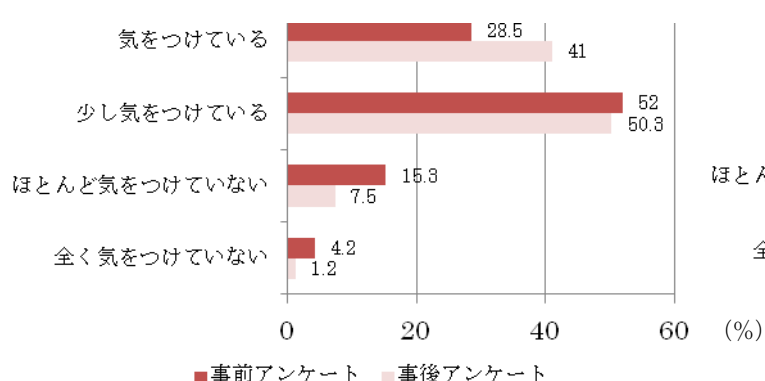
- (1)参加者数 1,236人（うちWEB参加者551人、記録表参加者685人）
- (2)達成内容 100日達成者：706人（57.1%）  
30～99日達成者：84人（6.8%）  
該当なし、記録提出なし：446人（36.1%）
- (3)参加者のデータの改善（BMIから）



(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100日チャレンジの結果

①参加者数 5,886人 うち100日達成者 5,216人 (88.6%)

	配布数	回収数	回収率	学年	100日達成者数	未達成者	合計	100日達成率
小学校	4,129	3,948	95.6%	1年	566	53	619	91.4%
				2年	597	59	656	91.0%
				3年	577	72	649	88.9%
				4年	622	55	677	91.9%
				5年	606	57	663	91.4%
				6年	599	85	684	87.6%
校 中学	2,105	1,938	92.1%	1年	609	57	666	91.4%
				2年	531	114	645	82.3%
				3年	509	118	627	81.2%

(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 平成30年2月24日(土) 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8回蒲郡いきいき市民健康づくり講演会

「蒲郡市民ってホントは健康？健康データを分析してみると・・・  
～みんなで元気になれるまち 蒲郡～」

講師 あいち健康の森健康科学総合センター

管理栄養士、生活習慣改善指導士 中村誉氏

体重測定100日チャレンジゴールイベント、事例発表、抽選会

④参加人数 400人

## 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29年4月～平成30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  
 とっても怖い「糖尿病」！ とっても怖い「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	1,095	91
活動量（運動量）チェック	755	63
引き算ダイエット	750	63
とっても怖い「糖尿病」！	661	55
とっても怖い「高血圧」！	534	45
合 計	3,795	316

### ②居住地別利用状況 (件)

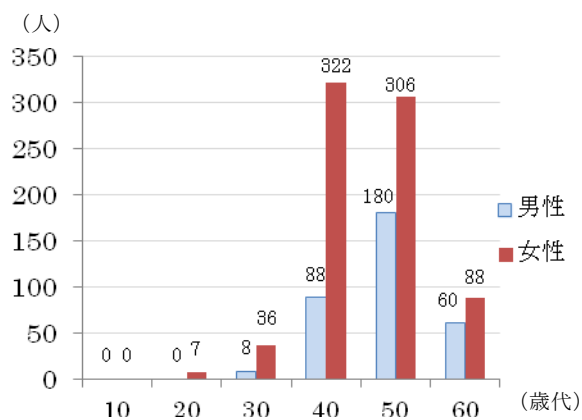
居住地	アクセス数	月平均
蒲郡市在住の方	3,795	316
市外在住の方、居住地未入力の方	2,212	184
合 計	6,007	500

### (4)アクセス数の年次推移 (件)

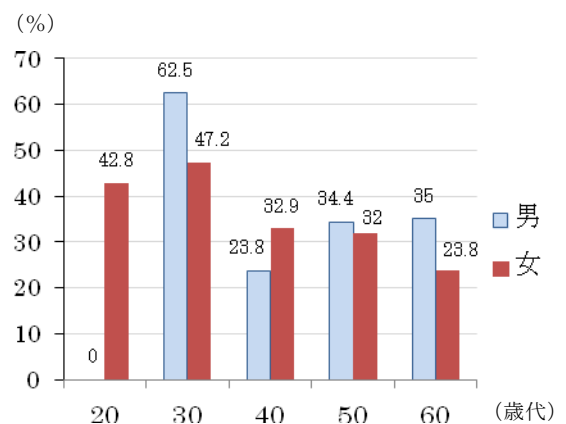
H25	H26	H27	H28	H29
24,493	15,726	8,876	6,174	6,007

### (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 禁煙サポート

平成28年度の蒲郡市の国民健康保険特定健診受診者の男性喫煙率は23.3%、また乳幼児健診における父親の喫煙率も30%を超えており、喫煙防止対策が必要である。

禁煙に関心のある喫煙者が自信を持って禁煙を実践できるようサポートするため実施している。

### <実施状況>

- (1) 実施日時 土曜コース：6月17日・9月23日  
平日コース：11月30日・3月8日（木曜日実施）  
午前10時～午前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1～2人
- (5) 周知 保健事業等でちらし配布・ホームページにて周知  
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  
参加者トーク（たばこへの思い）  
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（行動目標・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、COPDチェック）
- ② 個別中間サポート  
禁煙決意者には本人の必要に応じて電話等の個別支援
- ③ 3か月後  
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）

### <実施結果>

#### (1) 参加人数

実施日	実人数	延人数
土曜コース・個別支援	4	5
平日コース・個別支援	3	6
初回個別指導（希望者）	1	1
合計	8	12

#### (2) 年齢別内訳

年齢	人数
20歳代	1
30歳代	1
40歳代	2
50歳代	1
60歳代	3
合計	8

### 3 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、平成29年11月に開設している。おおむね3か月間の運動指導により、運動習慣を付け、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、卒業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する。

#### <実施状況>

- (1) 実施期間 平成29年11月1日～平成30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
- (2) 実施場所 保健センター
- (3) 対象者 市内在住・在勤の方で、特定健診、人間ドック等の健康診査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  
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の利用紹介があった

方

- (4) スタッフ 保健師、看護師、健康運動指導員（毎週水・土曜日、あいち健康づくり振興事業団に委託派遣）
- (5) 周知 広報、ちらし、市ホームページ
- (6) 内容 初回からおおよそ100日間の運動実践

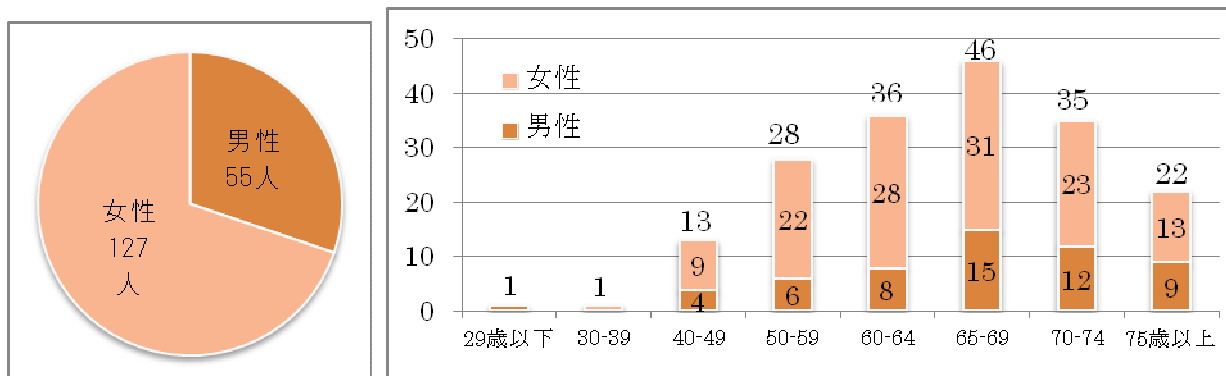
①初回オリエンテーション（水・土曜日実施）
・健康度測定（健診結果の確認、身体計測、体力チェック等） ・運動指導員による運動指導と運動実践
②初回以降
・体調チェック、服薬確認、血圧測定、体重測定 ・運動指導内容に沿った運動実践
③終了時
・健康度測定（初回と最終回の健康状態の評価） ・運動継続のための指導・相談

- (7) 使用機器 トレッドミル4台、エアロバイク3台、リカンベントバイク2台、筋力トレーニング機器3種類（各1台）、ダンベル2セット、ストレッチマット、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 182人 延人数 1,812人 1日平均 18.5人

(2) 実利用者数内訳 (人)

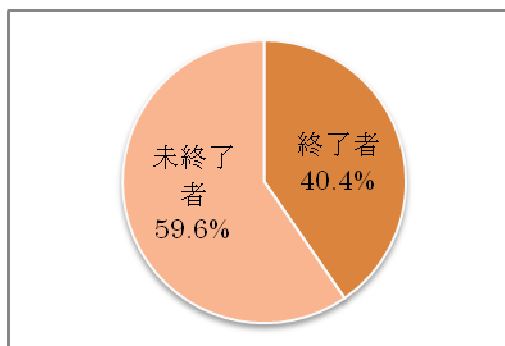


(3) 終了者数 (人)

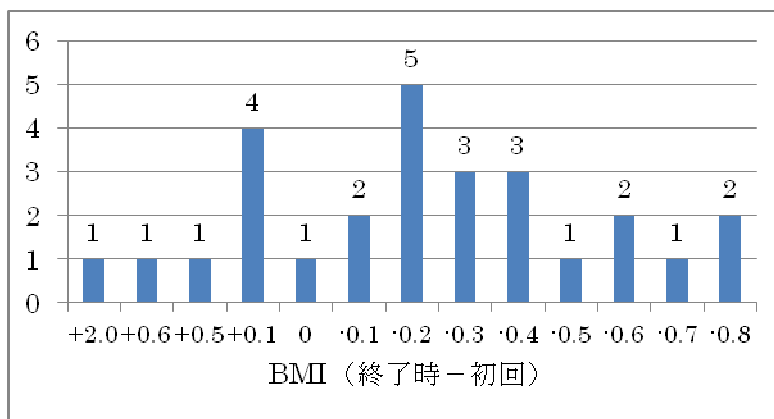
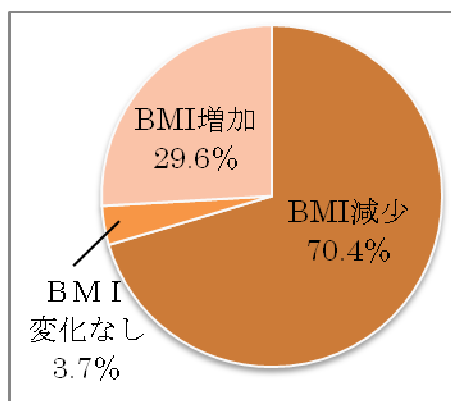
	男性	女性	合計
終了者※1	12	28	40
未終了者※2	18	41	59
合計	30	69	99

※1…終了時面談を実施した方

※2…初回から100日を迎えるが終了時面談を実施していない方



(4) 終了者のBMIの変化 (人)



※終了者40人のうち、初回BMI 2.2以上の27人を対象に終了時の変化を集計

#### 4 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。退職にて国民健康保険新規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、特定健康診査を毎年受診し、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、国保加入者の健康維持・増進をはかるため実施している。

##### <実施状況>

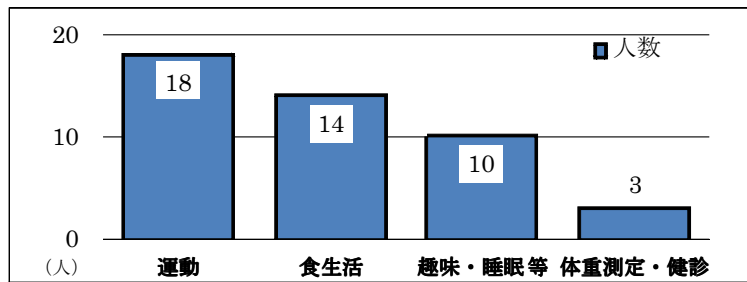
- (1) 実施日時 平成29年6月11日（日）午後1時30分～午後3時30分
- (2) 実施場所 市民会館 東ホール
- (3) 対象者 55歳以上の新規国民健康保険加入者
- (4) スタッフ 保健師、管理栄養士、事務職員5人
- (5) 周知 対象者にちらしを郵送し、返信用ハガキで出欠確認を行う
- (6) 内容 「国民健康保険制度」保険年金課事務職員  
「いきいき健康ライフ法」保健師、管理栄養士  
「健康づくり宣言」グループトーク

##### <実施結果>

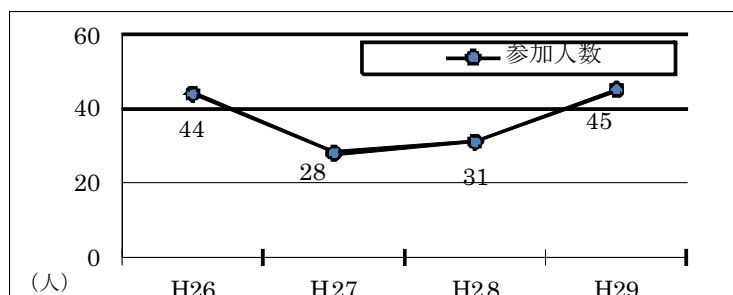
- (1) 通知返信率 通知318人 返信177人（回収率55.7%）
- (2) 参加者数 45人（参加率14.2%）

##### ① 男女比 (人) ②健康づくり宣言の内容

年齢	男性	女性
55～59	0	4
60～64	4	13
65～69	9	7
70～74	3	2
75	1	2
小計	17	28
合計	45	



##### ③参加者の推移



## 5 結果活用セミナー

メタボリックシンドローム及び生活習慣病の予防を図るため、国民健康保険特定健診受診者への健診結果説明と結果を活用した生活改善へ導くために平成27年度より実施している。

### <実施状況>

- (1)実施日時 7月28日(金)、9月28日(木)、11月30日(木)  
1月17日(水)、3月6日(火)、4月18日(水) (年6回)  
※平成29年度末の特定健診受診者対象に平成30年4月に1回実施。
- (2)実施場所 保健センター
- (3)対象者 平成29年度国民健康保険特定健診受診者及びその家族
- (4)スタッフ 保健師2～3人、管理栄養士
- (5)周知 結果送付時にちらしを同封
- (6)内容

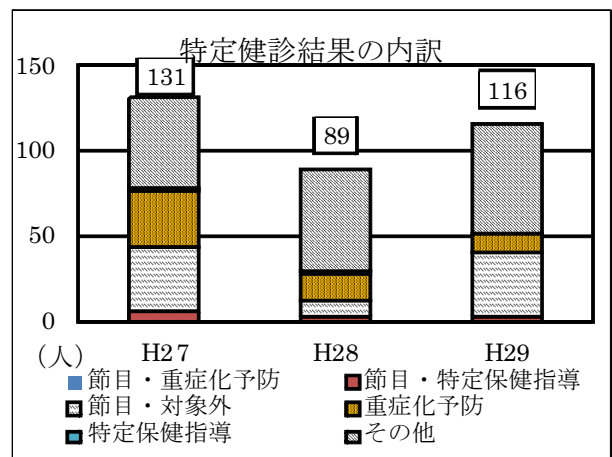
午後	1時30分～	2時～	2時30分～	3時30分～	4時終了
特定保健指導該当者	特定保健指導				
重症化予防対象者	結果の見方	運動の 効果 と体験	講話 食生活と健康	糖尿病重症化予防	
上記以外の方				個別相談	

### <実施結果>

#### 参加状況及び対象者別内訳

(人)

実施月	特定保健 指導対象 者	節目ドックか つ 特定保健指導 対象者	節目ドック 対象者 (左記を除く)	重症化予 防 対象者	左記以外 (内：国保以 外)	合計 (内：国保以 外)
7月	0	1	12	2	8	23
9月	0	1	15	0	11	27
11月	0	0	1	3	15	19
1月	0	0	5	3	7 (1)	15 (1)
3月	0	1	4	2	15	22
4月	0	0	0	1	12 (2)	13
合計	0	3	37	11	68 (3)	119(3)





## 6 出張健診及び結果説明会

連続未受診者に対する健診受診と健康管理のため、平成28年より地域の公共施設で出張健診を開始した。健診会場と同じ場所で結果説明会を行い、結果を手渡ししている。

### <実施状況>

- (1) 実施日時 出張健診：12月10日(日)、12月19日(火)、1月21日(日)  
1月25日(木)、2月18日(日) (年5回)  
午前10時～正午 午後1時30分～午後3時 (年5回)  
結果説明会：1月14日(日)、1月23日(火)、2月22日(木)、  
2月25日(日)、3月18日(日) (年5回)  
午前10時～正午
- (2) 実施場所 三谷公民館、文化広場、市民会館、保健センター、西部公民館
- (3) 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
- (4) スタッフ 出張健診：蒲郡市医師会健診センター職員、保険年金課職員、保健師  
結果説明会：保健師2～3人、管理栄養士、保険年金課事務職員3人
- (5) 周知 広報、ホームページ、ハガキ、ちらしの配布
- (6) 内容

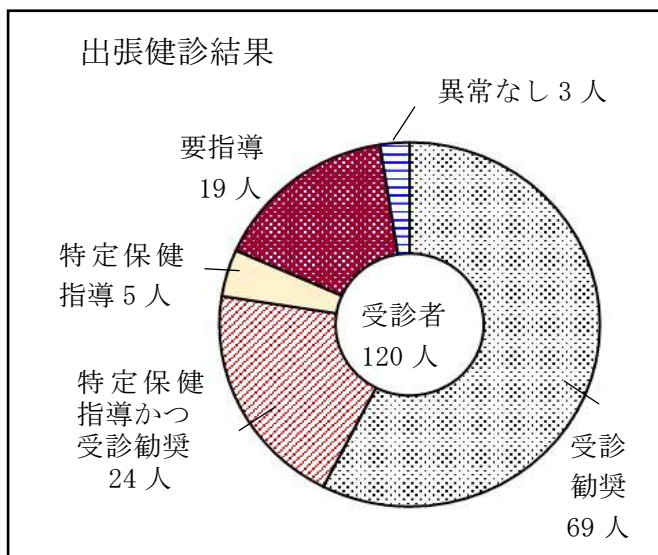
午前	10時	10時35分～	11時5分～	11時30分～正午
特定保健指導該当者	結果の見方 活用方法	食生活の ポイント	活動・運動と 取り組み目標	特定保健指導
重症化予防対象者				糖尿病重症化予防
上記以外の方				個別相談

### <実施結果>

(人)

場所	出張健診 日程	受診者 数	結果説明会 日程	参加 人数	参加者指導内訳		
					特定保健 指導対象者	重症化予防 対象者	対象外 (左記以外)
三谷公民館	12月10日	28	1月14日	23	9	2	12
形原公民館	12月19日	27	1月23日	18	4	0	14
保健センター	1月21日	22	2月22日	11	3	3	5
市民会館	1月25日	20	2月25日	12	6	0	6
西部公民館	2月18日	23	3月18日	21	7	5	9
合計	5回	120	5回	85	29	10	46

※結果説明会欠席：35人(対応内訳：郵送12人・セミナー8人・訪問8人・個別6人・健康相談1人)



## 7 重症化予防保健指導

国民健康保険特定健診結果やレセプトの状況を見ると糖尿病、高血圧の服薬者数、医療受診状況共に県内平均と比較して多く、人工透析者数は県内ワースト4位と多いため、平成27年度から糖尿病の重症化予防、情報提供と保健指導を実施している。また、高血圧の重症化予防のため体験型のセミナーを実施した。

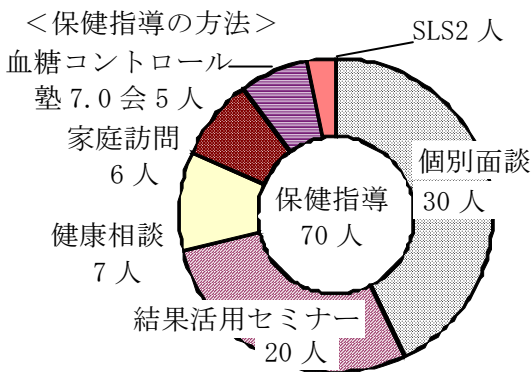
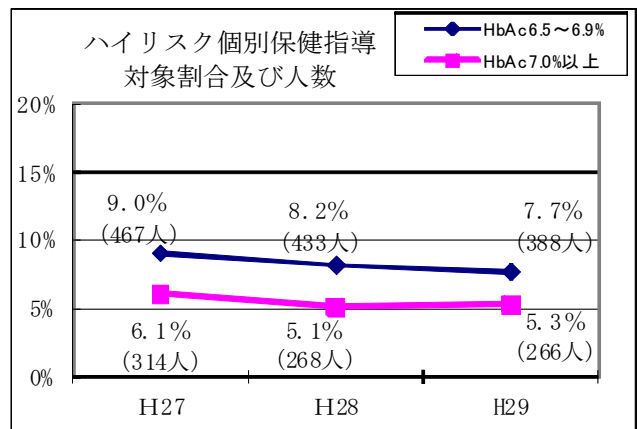
### 7-1 ハイリスク者個別保健指導

#### ＜実施状況＞

- (1) 実施期間 平成29年6月～平成30年3月  
 (2) 実施場所 保健センター、市役所、自宅  
 (3) 対象者 平成29年度国民健康保険特定健診の結果 HbA1c 5.6%以上の方  
 (4) スタッフ 保健師3人、管理栄養士2人  
 (5) 内容 ①HbA1c 5.6～6.4%の方に高血糖のちらしを健診結果に同封し情報提供  
 ②HbA1c 6.5～6.9%の方に高血糖のちらしを健診結果に同封し情報提供  
 ③HbA1c 7.0%以上の方に健診結果の説明と保健指導の希望調査票を送付。その後直接面談できる日を調整し、健診結果を渡しなが保健指導実施。

#### (6) 結果 (人)

内容	実施人数
情報提供 (HbA1c5.6～6.4%)	3,407
情報提供 (HbA1c6.5～6.9%)	388
情報提供 (HbA1c7.0%以上)	266
保健指導 (HbA1c7.0%以上)	70



※SLS：宿泊型特定保健指導のこと  
 ※ 特定保健指導対象の24人は別途全員受診勧奨実施

## 7-2 血糖コントロール塾 7.0 会

血糖コントロールに取り組み糖尿病の重症化及び合併症を予防するための教室を毎月開催し、参加者の取り組み支援を実施した。

### <実施状況>

- (1) 実施日時 4月18日・5月16日・6月20日・7月18日・8月22日  
9月19日・10月17日・11月21日・12月19日・1月16日  
2月20日・3月20日 毎月第3火曜日 ※8月は第4火曜日  
(年12回) 午後1時30分～午後3時
- (2) 実施場所 保健センター
- (3) 対象者 HbA1c 7.0%前後の方
- (4) スタッフ 保健師、管理栄養士、随時講師
- (5) 内容 自己紹介と測定(体重・血圧・血糖値)、グループトーク  
必要に応じて医療受診と治療継続の勧奨

<実施結果> 実人数 37人 延人数 144人  
(人)

月	内容	参加人数	月	内容	参加人数
4月18日	糖尿病とは?	16	10月17日	筋トレ・ノルディック	10
5月16日	プラス10で運動効果	19	11月21日	健診結果を確認	12
6月20日	水分補給と果物	13	12月19日	室内運動	10
7月18日	野菜を工夫	10	1月16日	今年の取り組みは?	9
8月22日	運動効果とラジオ体操	9	2月20日	歯のはなし	12
9月19日	果物の量と食べ方	9	3月20日	糖尿病と薬の話	15

## 7-3 糖尿病性腎症重症化予防プログラム

平成28年度より糖尿病の重症化予防を目的に、特定健診の結果で糖尿病性腎症の疑いがある者に対し、医療未受診者への受診勧奨と主治医と連携した保健指導を実施した。

### <実施状況>

- (1) 実施期間 平成29年6月～平成30年3月
- (2) 実施場所 保健センター、自宅
- (3) 対象者 国民健康保険被保険者の特定健診受診者のうち、下記の条件に当てはまる方  
40歳～64歳 HbA1c 6.5%以上または空腹時血糖 126mg/dl 以上かつ尿蛋白+以上  
65歳～74歳 HbA1c 7.0%以上または空腹時血糖 130mg/dl 以上かつ尿蛋白+以上
- (4) スタッフ 保健師1人、管理栄養士3人

(5) 内 容

①受診勧奨：レセプトで医療機関未受診者に対し、医療機関へ受診勧奨を行う。

②保健指導：糖尿病性腎症について情報提供を行い、医療の受診状況を確認する。  
健診受診医療機関、主治医の先生の了解のもと、保健師及び管理栄養士により糖尿病予防の保健指導、栄養指導を行う。

<実施結果>

(人)

年齢	①受診勧奨対象		②保健指導対象	
	男	女	男	女
40～44 歳	0	0	0	0
45～49 歳	0	0	1	0
50～54 歳	0	0	5	0
55～59 歳	1	0	2	0
60～64 歳	0	0	6	2
65～69 歳	1	0	7	2
70～74 歳	2	0	17	2
小計	4	0	38	6
合計	4		44	

年齢	①受診確認		②面談実施	
	男	女	男	女
40～44 歳	0	0	0	0
45～49 歳	0	0	0	0
50～54 歳	0	0	0	0
55～59 歳	1	0	1	0
60～64 歳	0	0	2	1
65～69 歳	0	0	1	0
70～74 歳	2	0	4	1
小計	3	0	8	2
合計	3		10	

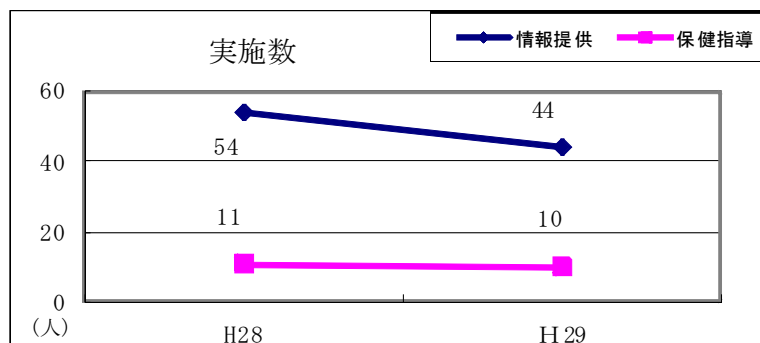
①受診勧奨 対象者 4 人うち 3 人は口頭かつレセプトにて受診確認。(勧奨実施率 100%)

②保健指導 対象者 4 4 人 (受診勧奨対象者 4 人を含む) うち情報提供 4 4 人 (実施率 100%)

③主治医との連携状況 面談結果の報告

平成 2 8 年度 連携延 1 7 件 面談実施数 1 1 人 (2 0 . 3 %)

平成 2 9 年度 連携延 2 6 件 面談実施数 1 0 人 (2 2 . 7 %)



7-4 からだ&血管若返りセミナー（高血圧重症化予防）

平成27年度より高血圧の重症化予防のための体験型のセミナーを実施しているが、高血圧の服薬者数及び医療受診者数が多いため平成29年度も実施した。

<実施状況>

- (1) 実施日時 平成29年12月4日（月）、12月22日（金）  
①午後1時30分～午後3時 ②午後2時30分～午後4時
- (2) 実施場所 保健センター
- (3) 対象者 特定健診の結果血圧が高めであった方
- (4) スタッフ 保健師4人、管理栄養士2人、ヘルスマイト2人、運動指導士1人
- (5) 周知 特定健診の結果 血圧140mmHg/90mmHg以上であった者及び50～70歳かつ血圧130mmHg/85mmHg以上かつ服薬していない者合計841人に案内ハガキ送付  
11月～12月に実施した事業にてチラシを配布 約200人
- (6) 内容 講話・参加者トーク：血圧のメカニズム  
食生活コーナー：高血圧予防の食事講話とソルセイブを使った味覚チェックと減塩のススメ・野菜350gと野菜ファーストの推奨・簡単野菜レシピの配布  
運動コーナー：高血圧予防のための運動講話と体験 (人)

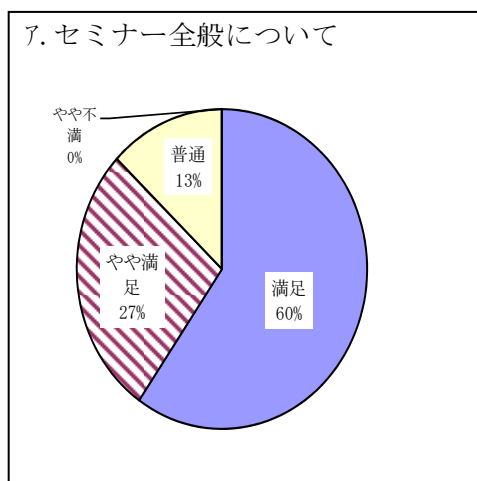
(7) 参加数と保険の種類

実施日	国民健康保険	後期高齢者医療	その他の保険	合計
12月4日	29	1	0	30
12月19日	33	0	0	33

① 参加者年齢内訳 (人)

年齢	男	女	計
40代	1	0	1
50～54	0	0	0
55～59	0	3	3
60～64	3	4	7
65～69	7	27	34
70～74	3	14	17
75以上	0	1	1
合計	14	49	63

② アンケート結果



- イ. 気づき、今後取り組みたいこと (多いものから3つ)
- 食事**
- ・塩分に気をつける 32人
  - ・野菜をとる 18人
  - ・食べ過ぎに注意する 4人 など
- 運動**
- ・少しでも動く 14人
  - ・ストレッチ準備運動 8人
  - ・ウォーキングの継続 6人 など

