【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かっけに、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

＜各コースの過去５年間の参加状況の推移＞　　（人）

	入学者数				
	H28	H29	H30	R1	R2
通学コース	13	28	19	14	10
専門コース	21	14	23	21	9
親子コース	6組	6組	5組	6組	5組

	卒業者数				
	H28	H29	H30	R1	R2
通学コース	13	27	17	14	9
専門コース	21	14	22	21	7
親子コース	6組	6組	5組	6組	3組

(1) 通学コース

＜実施状況＞

①実施期間　　令和２年９月～令和３年１月

②実施場所　　保健医療センター

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　　管理栄養士、保健師

⑤周　　知　　広報、健康ガイド、ホームページ、ちらし

個別案内：令和元年度特定健診の結果４０歳から７０歳で HbA1c６．０％以上６．５％未満の方、及び ヤングエイジ健診で空腹時血糖１００mg/dl 以上１２６mg/dl 未満及び、BMI２５以上または医師の判定で糖異常以外の要医療（高血圧、脂質異常、肝機能異常ありのいずれか）に該当する方　　４７９人

⑥内　　容　　ア 必須科目：大学授業（全３回）、健康診査受診（個々で受診）

体重・体温測定１００日チャレンジ

イ 選択科目：映像授業（３種類×各３回）

大学外の健康に関連する講座等への参加

自宅での取り組み（ウォーキングや食生活改善など）

＜実施結果＞

①参加状況　　申込者・入学者数１０人　卒業者数９人

実施日	内　容	参加人数
9 月 10 日（木） （集団教室）	オリエンテーション・健康チェック・健診結果の見方・糖尿病について	9
10 月 1 日（木） （集団教室）	食事講話「あなたの食べ方正しいですか？」 運動講話「これなら続く！簡単にできる運動実践」 個人・グループワーク「取り組み目標を立てよう」	8
1 月 28 日（木） （個別面談）	卒業証書授与・まとめ・健康チェック	9

②効果測定（９人）

入学時（９月１日）と卒業時（１月２８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）	6	2	1
生活習慣チェック点数（運動）	6	2	1
生活習慣チェック点数（その他）	4	4	1

(2) 専門コース

＜実施状況＞

①実施期間　　令和２年８月～令和３年３月

②実施場所　　保健医療センター

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、HbA1c６．５％以上の方　など

④スタッフ　　管理栄養士、保健師

⑤周　　知　　広報、健康ガイド、ホームページ
個別案内：令和元年度特定健診の結果４０歳から７０歳でHbA1c６．５％以上、７１歳から７４歳HbA1c７．０％以上の方 及び ヤングエイジ健診で空腹時血糖１２６mg/dl または血糖値が要医療の者　４２７人

⑥内　　容　　個別支援４回（集団→個別へ変更　中止１回）

＜実施結果＞

①参加状況　　申込者１２人　入学者数９人　　卒業者数７人　　（人）

日程	内　容	参加人数
9月 7日（月） ～9月 18日（金）	「なぜ怖い？糖尿病」 目標設定	9
10月 19日（月） ～10月 30日（金）	SATシステムでバランスチェック 取り組み状況確認	8
12月 10日（木） ～12月 24日（木）	目標設定会	7
2月 8日（木） ～2月 19日（金）	今後の健康に向けての私の健康づくり宣言	7

②効果測定（７人）入学時（９月）と卒業時（２月）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	0
生活習慣チェック点数（運動）	6	1	0
生活習慣チェック点数（その他）	4	2	1

(3) 親子コース（学童期の健康スクール）

学童期から健康に関心を持ち、親子で自主的に健康づくりのための生活改善に取り組むことで、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２年８月～令和３年３月（全４回）
②実施場所　保健医療センター、双太山公園（３月１３日のみ）
③対 象 者　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　管理栄養士２名、保健師２名、外部講師（運動指導士）
⑤周　　知　小学３～６年生にちらし配布、広報
⑥内　　容　当初は講座２回及び電話支援１回を計画したが、新型コロナ感染拡大防止のため、個別・時間差での実施や屋外で実施するなどやり方を変更して行った。

＜実施結果＞

親子参加人数　参加数：５組１２人　参加者延数２５人（出席率６９．４％）

実施回	実施日時	内　　容
個別面談①	8 月 22 日（土） 午前 9 時 45 分～ 11 時 45 分 継続の親子は 45 分 新規の親子は 60 分	受付・計測等　ガイダンス 健康チェック(身体測定・生活習慣チェック等) 生活パターン表と生活習慣チェックに基づき目標設定を実施 体重記録、活動量計の貸し出し
個別相談①	10 月中	電話または面談（保護者への個別支援）
個別面談②	12 月下旬	親子で個別面談 健康チェック(身体測定・生活習慣チェック等) 講話「運動の効果」、ほほえみ体操体験 講師：健康運動指導士　伊藤聖子氏
集団	3 月 13 日（土） 午前 9 時 50 分～ 10 時 45 分	計測、生活習慣チェック回収 ストレッチとボールを使った運動体験 成長の記録と参加賞の授与

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

新型コロナ感染症拡大防止のため中止

②交流会

日　時	内　　容	参加人数(人)
12 月 17 日（火） 午前 8 時 30 分 ～午後 4 時	東海市「健康交流の家」の取り組みと現地視察	メンバー　4 職員・関係者　8

③代表者会

日　時	内　　容	参加人数(人)
4 月 15 日（水） 午前 10 時～ 10 時 50 分	新型コロナウイルス感染症拡大防止対策のための取り組みについて	17
4 月 22 日（水） 午後 1 時 30 分 ～2 時 30 分	令和 2 年度新規委員説明会	5
9 月 14 日（月） 午後 3 時 30 分 ～4 時 30 分	下半期プロジェクト活動計画について	17

④各グループでの会議　事務概要

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	3	13
3 グループ：体重測定 100 日チャレンジ	4	13
4 グループ：蒲郡けんこう処の周知・受動喫煙防止	2	11
5 グループ：健診・検診ＰＲ・マイレージＰＲ	2	8
合　計	14	59

⑤市民への推進活動

推　進　内　容	活動実施回数（回）	ﾒﾝﾊﾞｰ参加延人数（人）	市民参加延人数（人）
1 グループ：レシピ動画撮影	1	3	3
2 グループ：双太山公園調査	3	4	0
3 グループ：体重測定 100 日チャレンジ紹介動画撮影	4	6	139
4 グループ：公園へ手洗いポスター掲示 受動喫煙防止活動	1	5	0
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	4	90
全グループ：100 日チャレンジゴールイベント	2	4	54
合　計	11	21	286

(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。

日　時	内　　容	参加人数(人)
10 月 1 日（木） 午後 1 時 30 分～ 3 時	新型コロナウイルス感染症対策を踏まえた「健康がまごおり２１第２次計画」の推進について	市民　11 関係機関　12
	中止（書面送付）	

(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)
8 月 28 日（金） 午後 2 時～3 時	計画指標の変化について 保健事業について	10
1 月 7 日（水） 午後 2 時～3 時	令和 2 年度の支援事業の進め方について 次年度事業について（ZOOM 会議）	6
1 月 27 日（水） 午後 2 時～ 3 時 20 分	令和 2 年保健事業の実施状況について グループワーク（ZOOM 会議）	14
2 月 3 日（水） 午後 2 時～ 3 時 10 分	感染症予防下での保健事業の工夫について 今後の対策について（ZOOM 会議）	16

(4) 課内ワーキング

日　時	内　　容	参加人数(人)
4 月 17 日（金） 午後 4 時～5 時	新型コロナウイルス感染症拡大防止対策について	8
1 月 7 日（木） 午後 3 時 30 分 ～4 時	令和 2 年度プロジェクト活動の共有 今後の予定について	8

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２年９月２６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

＜実施結果＞

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止

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（中止１２回)）
　　９時３０分～１１時３０分
(2) 実施場所　　市民会館　東ホール
(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＞

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止

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　令和２年４月１日～令和３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まいかカードの発行（窓口、保健事業参加者等）
　　②市内協力店の把握（まいかカード利用状況、サービス内容等）

＜実施結果＞

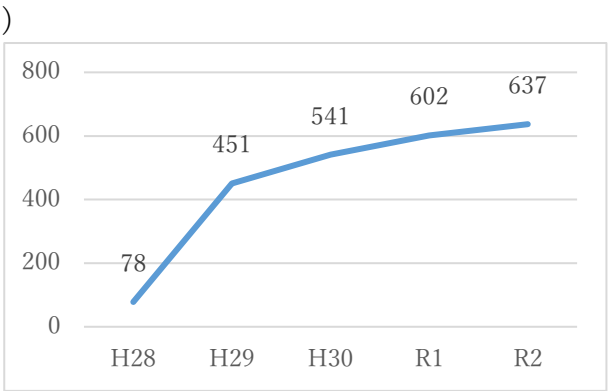
(1) まいかカード年代別交付者数　（人）

年齢	10 代	20 代	30 代	40 代	50 代	60 代	70 歳以上	合計
交付者数	1	24	42	79	118	170	203	637

※内訳：体重・体温測定１００日チャレンジ参加者　６２８人
　　窓口等で交付　９人

(2) まいかカード交付者数年次推移　（人）

年度	H28	H29	H30	R1	R2
交付者数	78	451	541	602	637



(3) 健康マイレージ協力店（蒲郡市内）
　４９店舗　※令和２年３月末現在

1－６　体重・体温測定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。令和２年度は、臨時で５月からも１００日チャレンジを実施し、体重測定だけでなく体温測定を加えて行った。

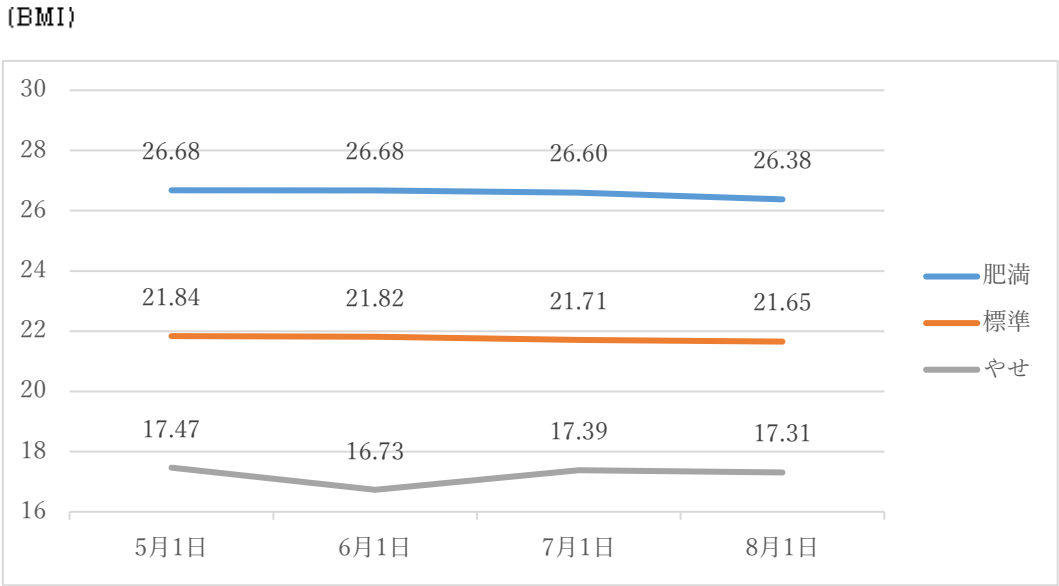
＜実施状況＞

(1)実施時期　令和２年５月１日（金）～８月８日（土）
　　令和２年１１月１日（日）～令和３年２月８日（月）
(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　毎日体重と体温を測定し、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
　　７月と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１月に発行
(5)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取り組み「朝ごはん５０日チャレンジ」を令和２年１１月１日から１２月２０日まで実施した。

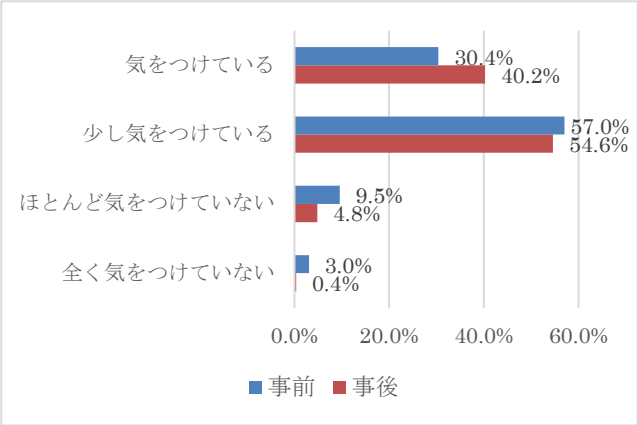
＜実施結果＞

(1)５月１日～８月８日
①参加者数　４６２人（ＷＥＢ参加者３３９人、記録表参加者１２３人）
②参加者のデータの改善（BMI から）

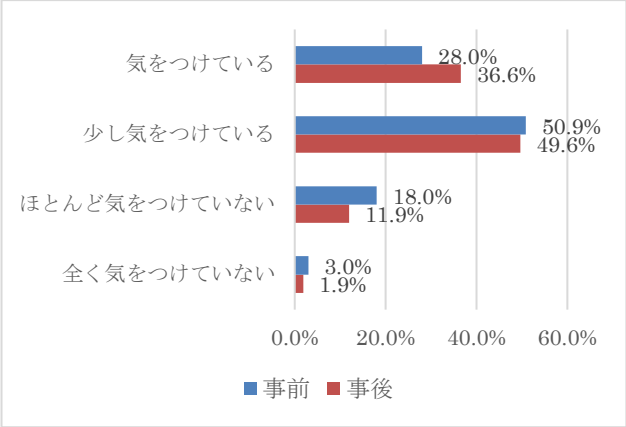


③健康意識の改善（アンケート結果より抜粋）

◆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？



(2) １１月１日～２月８日

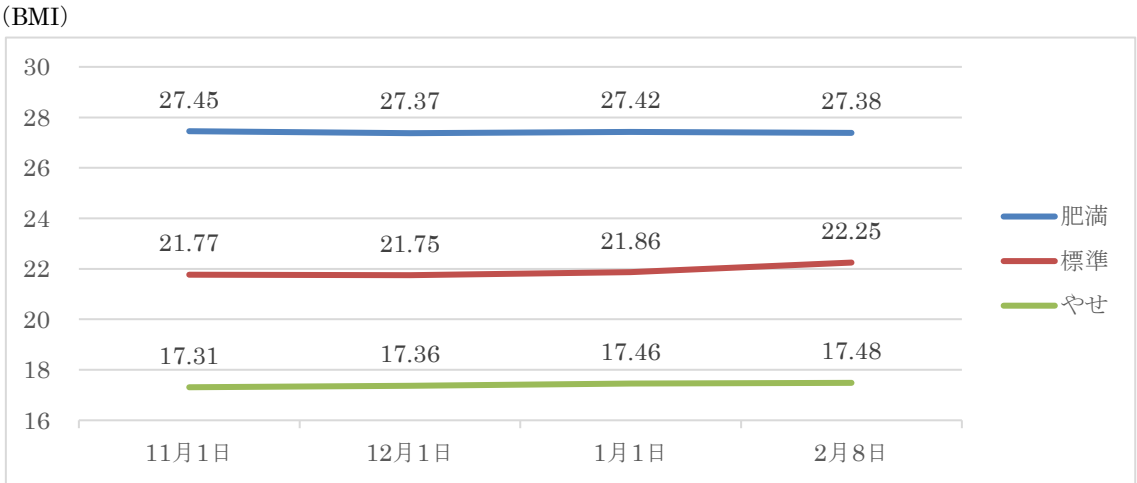
①参加者数　１，１８３人（ＷＥＢ参加者６２３人、記録表参加者５６０人）

②達成内容　１００日達成者：７９１人（６６．９％）

３０～９９日達成者：１２７人（１０．４％）

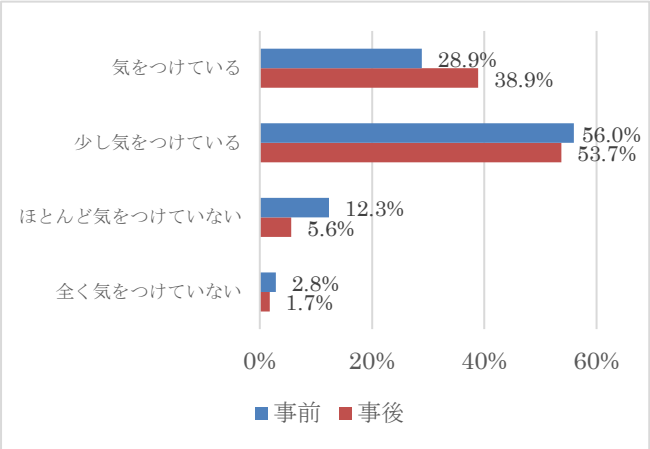
該当なし、記録提出なし：３４３人（２２．７％）

③参加者のデータの改善（BMI から）

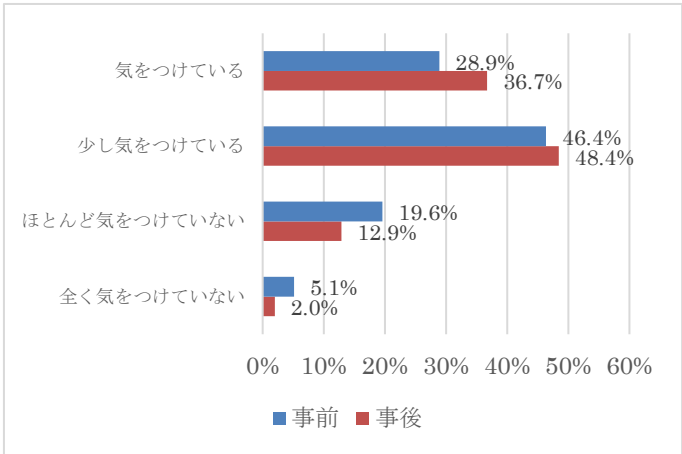


④健康意識の改善（アンケート結果より抜粋）

◆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？



(3) 朝ごはん５０日チャレンジ

①参加者数　５，８３５人　うち５０日達成者　５，１９５人（８９．０％）

	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	3,978	3,866	97.2%	1 年	561	47	608	92.3%
				2 年	560	52	612	91.5%
				3 年	604	38	642	94.1%
				4 年	569	73	642	88.6%
				5 年	618	55	673	91.8%
				6 年	630	59	689	91.4%
中学校	2,102	1,969	93.7%	1 年	535	122	657	81.4%
				2 年	571	83	654	87.3%
				3 年	547	111	658	83.1%

(4) 体重・体温測定１００日チャレンジゴールイベント

①実施日時　　令和３年３月１３日（土）

②内　　容　　第１２回蒲郡いきいき市民健康づくり講演会（オンライン開催）
「蒲郡で誰もが健康であるために
～コロナ禍ですすめる私の健康づくり～」
講師　学校法人香川栄養学園　女子栄養大学
特任教授　津下一代　氏

③参加人数　　YouTube での視聴　延３７２人
保健医療センターでの視聴　７２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　　令和２年４月～令和３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	662	55.2
活動量（運動量）チェック	402	33.5
引き算ダイエット	358	29.8
とっても怖い「糖尿病」！	300	25.0
とっても怖い「高血圧」！	334	27.8
合　　計	2,056	171.3

②居住地別利用状況

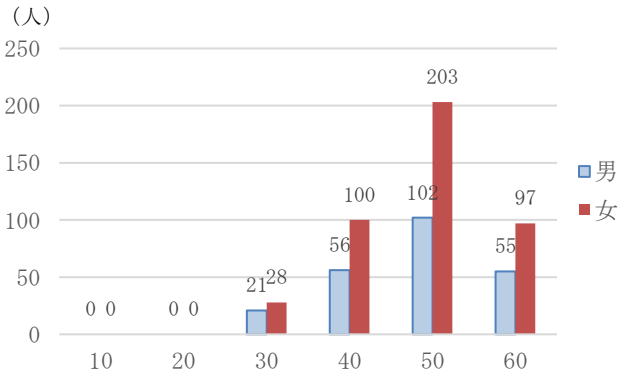
居住地	アクセス数	月平均
蒲郡市在住の方	2,056	171.3
市外在住の方、居住地未入力の方	1,921	160.1
合　　計	3,977	331.4

(4) アクセス数の年次推移　　(件)

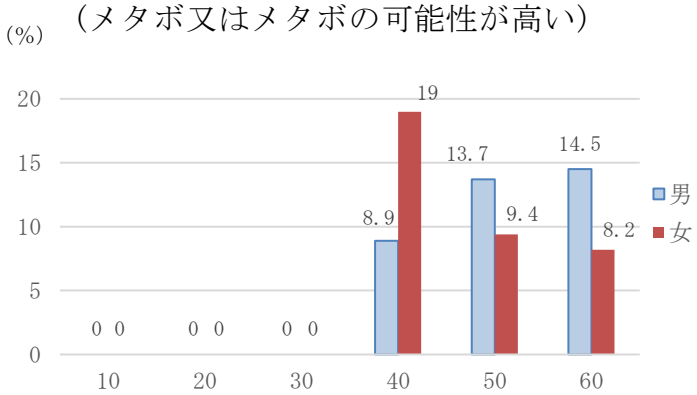
H28	H29	H30	R1	R2
6,174	6,007	6,209	4,344	3,977

(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）



１－８　双太山公園　健康ロードコース整備事業

市民が日常的に運動できる環境をつくることで、生活習慣改善できることを目的とした。健康化政策全庁的推進プロジェクトで視察・検討を行い子どもから大人まで健康づくりに取り組むことができる場づくりをめざした。

＜実施状況＞

(1) 実施日及び内容

実施日	内容
4月21日(火)	先進事例視察（岡崎駅中央公園、安城末広公園）
4月27日(月)	双太山公園現場視察
8月27日(木) 8月28日(金) 8月29日(土)	施工前利用状況調査
9月 9日(水)	設置案検討

(2) 実施場所　双太山公園

(3) スタッフ　健康化政策全庁的推進プロジェクトメンバー、保健師、都市計画課職員

＜実施結果＞

(1) ウォーキングロードの整備

(2) ウォーキング看板の設置

(3) 健康遊具の設置

ウォーキング看板

ウォーキングロード
地点スタンプ

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＞
新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止

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、ヘルスメイト、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

イベント名	実施日	内　容
歯の健康 フェスティバル	6 月　7 日(日)	中止
蒲郡まつり	10 月 11 日(日)	
福祉まつり	3 月　7 日(日)	
合　　計	0 回	

②地区イベント

イベント名	実施日	内　容
大塚公民館文化祭	3 月 14 日（日）	中止
三谷公民館まつり	2 月 20 日（土）	
蒲郡公民館まつり	2 月 21 日（日）	
小江公民館まつり	2 月　7 日（日）	
府相公民館まつり	11 月 15 日（日）	
東部地区運動会	9 月 27 日（日）	
北部公民館産業文化祭	11 月 14 日（土）	
塩津公民館まつり	2 月 21 日（日）	
形原公民館文化祭	6 月 14 日（日）	
西浦町民体育祭	10 月 25 日（日）	
合　　計	0 回	

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　　令和２年４月１日～令和３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：４月　１日～６月１８日、７月３１日～９月１１日
１１月１２日～令和３年３月１４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、

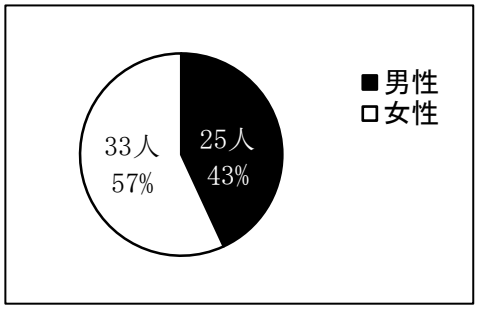
(6) 内　　容　　ア　初回からおおむね１００日間の運動実践
初回と終了時にオリエンテーション実施
健康度測定（身体計測、体力チェック等）、検査値等前後比較
※本人の体調及び検査結果から運動処方をし、実践指導
イ　休館期間中の運動支援
(ｱ) 電話やリーフレットの郵送等による運動支援
(ｲ) オンラインによる運動指導

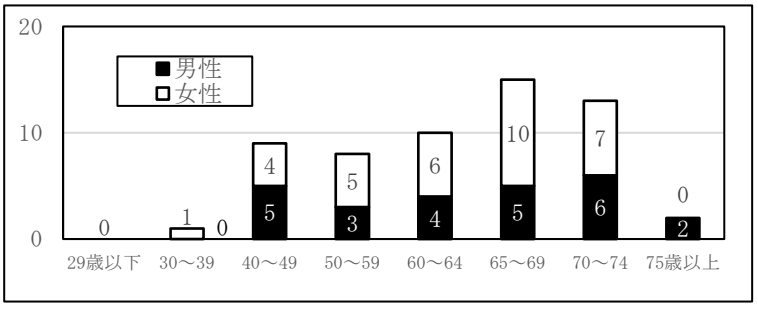
(7) 使用機器　　トレッドミル、エアロバイク、リカンベントバイク、筋力トレーニング機器３種類、ダンベル、ストレッチマット、ストレッチポール、体力チェック測定器（ザリッツ）

＜実施結果＞

(1) 利用者数　　実人数５８人　　延人数５２４人

(2) 実利用者数内訳　　（人）





(3)　休館期間中の取り組み

ア　電話及び郵送での体調確認、運動支援　　電話　１６４件(延件数)

イ　オンライン運動指導（個別）　　参加者数　　１３人(延人数)

日程	人数(人)	日程	人数(人)
2 月 12 日(金)	1	2 月 17 日(水)	1
2 月 25 日(木)	1	3 月 4 日(木)	2
3 月 11 日(木)	2	3 月 18 日(木)	3
3 月 25 日(木)	3		

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。集まりが難しい時期は、個別で対応をした。

＜実施状況＞

(1) 実施日時　　毎月下旬　個別実施
(2) 実施場所　　保健医療センター
(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、健康相談

＜実施結果＞

(1) 参加状況　　（人）

対象者数	相談実施者			未実施者
	集団	個別	電話	
44	2	28	6	8

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に平成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　令和２年４月～令和３年３月
(2) 実施場所　保健医療センター
(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な者
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　１６人　　延べ人数　２１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	2	3	0	4	2	1	12
女	0	1	1	4	2	1	9
合計	2	4	1	8	4	2	21

５－２　体験型セミナー

＜実施状況＞

(1) 実施日時　令和２年１０月７日（水）（全１回・中止４回）、個別面談３回
(2) 実施場所　保健医療センター
(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、ヘルスメイト１人
(5) 内　　容　ＦＦＱ（食物摂取頻度調査）、講話、食育ＳＡＴシステム

＜実施結果＞

(1)集団教室参加者数　　６人
(2)個別面談参加者数　　３人

６　禁煙サポート

令和元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１１．８％（県平均１４．２％）であった。また各乳幼児健診における両親の喫煙率の平均は１７．８％、特に父親は３１．９％と高い。

禁煙に関心のある方が、個々の生活状況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１８日、９月１７日（各木曜日）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　　保健医療センター

（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）
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）
取り組み状況の報告･禁煙対策法について
※測定(呼気中一酸化炭素濃度･肺年齢）は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため未実施
※特定保健指導や健康相談の中で喫煙者に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	2	3
個別禁煙サポート	6	6
合計	8	9

（2）年齢別内訳　　（人）

年齢	男性	女性	合計
40 歳未満	0	0	0
40～64 歳	2	2	4
65 歳以上	3	1	4
合計	5	3	8

（3）禁煙実施状況
禁煙外来受診者　２人

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２年６月１４日（日）午後１時３０分～３時
(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
＜実施結果＞
新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止

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。

＜実施状況＞
(1)実施日時　　４月１４日(火)、８月６日(木)、１０月１４日(水)、
　　１１月１６日(月)、３月１５日(火)（年５回）
　　午後１時３０分～３時
(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
(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講話：健診結果の見方と健康づくりへの活かし方
　　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　２０人

(1) 参加状況　（人）

	人数	実施方法
4 月 14 日	3	個別（電話）
8 月　6 日	2	個別（電話）
10 月 14 日	6	集団
11 月 16 日	7	個別（面接・電話）
3 月 15 日	2	個別（面接）

(2) 健診結果内訳　（人）

	人数
特定保健指導	0
服薬のため情報提供	6
その他（上記以外）	14
重症化予防（再掲）	0
節目人間ドック受診者（再掲）	9

(3) 性別・年齢別内訳　（人）

	40～64 歳	65 歳以上	計
男性	5	3	8
女性	5	7	12
計	10	10	20

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

出張健診		結果説明会		場所
8 月 21 日(金)	午前 10 時～正午、午後 1 時 30 分～3 時	9 月 18 日(金)	午前 10 時～正午	保健センター
11 月 15 日(日)		12 月 13 日(日)		西浦公民館
12 月 13 日(日)		1 月 17 日(日)		三谷公民館
12 月 22 日(日)		1 月 26 日(火)		市役所
1 月 28 日(木)		2 月 25 日(木)		保健センター
2 月　7 日(日)		3 月 7 日(日)		大塚公民館

(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：健診結果の見方と健康づくりへの活かし方

＜実施結果＞

(1) 出張健診　　新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、全回中止

(2) 結果説明会　参加者実人数　１０人

①参加状況　　（人）

結果説明会	人数	結果説明実施方法
9 月 18 日(金)	3	集団
12 月 13 日(日)	1	個別（面接）
1 月 17 日(日)	2	個別（オンライン・面接）
1 月 26 日(火)	1	個別（電話）
2 月 25 日(木)	2	個別（オンライン・面接）
3 月 7 日(日)	1	個別（訪問）

②健診結果内訳　　（人）

	人数
特定保健指導	0
服薬のため情報提供	1
その他（上記以外）	9
重症化予防（再掲）	0
節目人間ドック受診者（再掲）	8

③性別・年齢別内訳　　（人）

	40～64 歳	65 歳以上	計
男性	0	0	0
女性	8	2	10
計	8	2	10

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ことから、令和元年度にスポーツ庁による「２０１９年度　スポーツによる地域活性化推進事業」を実施した。令和２年度は市の独自事業とて、市民の運動習慣化及び日常生活活動量の増加に向けて継続実施した。

１０－１　運動・スポーツによる地域活性化推進事業連携会議

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止。地域の運動イベント、活動の場の制限があり、連携会議においても実施できなかった。

１０－２　クロスバイク体験会

令和元年度に「スポーツによる地域活性化推進事業」にて購入したクロスバイクを活用し、双太山公園リニューアルイベントに合わせ、クロスバイクの体験会及び無料貸し出しを実施した。

＜実施状況＞

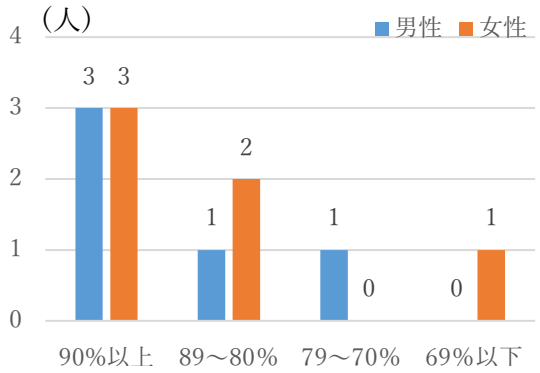
(1)実施日時　令和２年１１月１５日（日）　午前９時～正午
(2)実施場所　保健医療センターから双太山公園まで往復
(3)対 象 者　市内在住・在勤の方、自転車が乗れる方（定員１５名）
(4)従 事 者　講師、保健師
(5)周　　知　ホームページ、うーみんナビ、安心ひろめーる、ちらし
(6)内　　容　クロスバイクレクチャー・体験　希望者に３か月間のクロスバイク貸し出し

＜実施結果＞

（1）参加人数　（人）

	男	女	合計
20 歳代	1	0	1
30 歳代	0	1	1
40 歳代	0	0	0
50 歳代	0	0	0
60 歳代	4	4	8
70 歳代	0	1	1
合　計	5	6	11

（2）体験会事後の運動習慣化への自信度



（3）クロスバイクの貸し出し：５人（男性：２人　女性：３人）

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２年１１月１日～令和３年２月８日
(2)対 象 者　　市内在住・在勤の方
(3)周　　知　　ホームページ、広報、ちらし
(4)内　　容　　活動量計貸出、 前後に生活習慣チェックを実施

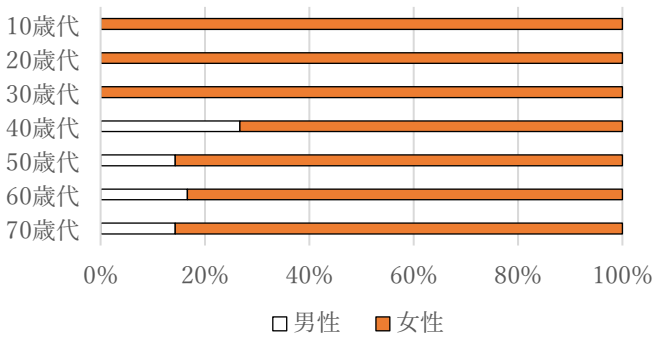
＜実施結果＞

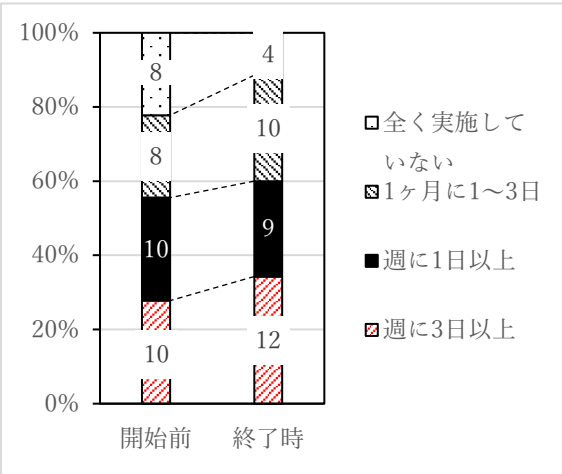
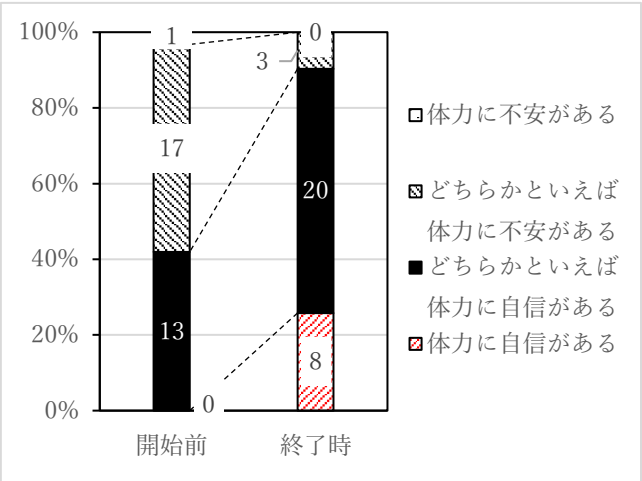
(1)参加者　　６８人

（人）

	男	女	合計
10歳代	0	1	1
20歳代	0	4	4
30歳代	0	9	9
40歳代	4	11	15
50歳代	1	6	7
60歳代	3	15	18
70歳代	2	12	14
合　計	10	58	68

年齢・男女別参加割合



(2)運動・スポーツの実施率（アンケート回収率 51.5%）

(3)体力の自信度