

## 【地域づくり】

### 1 食生活改善推進員再教育事業（ヘルスマイトフォローアップ研修）

ヘルスマイトの知識・技術の向上と地区活動への意欲を高めることを目的に、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2年9月1日、9月15・16日、10月20日  
(全1回・中止2回)  
午前10時00分～11時00分  
(2回目は2日間に分け実施)

(2) 実施場所 保健医療センター

(3) 対象者 ヘルスマイト

(4) スタッフ 外部講師、管理栄養士、保健師

(5) 内容及び参加状況 延人数：57人

実施日	内 容	参加人数
9月1日(火)	講話「ライフステージに応じた健康について」 講師：名古屋学芸大学 管理栄養学部 准教授 川崎 和彦氏	中止
9月15日(火) 9月16日(水)	講話「高齢者の健康づくりと簡単レシピの紹介」 講師：管理栄養士 広瀬 輝美 氏	57
10月20日(火)	グループワーク「地区の高齢者サロンの企画を考えよう」 グループ発表 講師：保健センター 管理栄養士・保健師	中止

## 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、園においての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2年10月～令和3年2月（全6回・中止4回）
- (2) 実施場所 市内保育園5園（各園2回）
- (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
大塚保育園	10月27日（火）	1回目	年中・年長・先生	44
	2月1日（月）	2回目（2部制）	年中・年長・先生	中止
三谷西保育園	10月28日（水）	1回目（2部制）	年中・年長・先生	36
	1月22日（金）	2回目（2部制）	年中・年長・先生	中止
中部保育園	10月13日（火）	1回目	年長・先生	21
	11月4日（水）	2回目	年長・先生	23
塩津保育園	11月9日（月）	1回目	年少・年中・年長・先生	45
	1月25日（月）	2回目	年少・年中・年長・先生	中止
西浦保育園	10月19日（月）	1回目	年長・先生	22
	11月16日（月）	2回目	年少・年中・先生	中止
計				191

## 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

## 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ている。

### <実施状況>

- (1) 実施日時 令和2年6月13日、6月27日（土）2回1コース（中止2回）  
午前10時～午後1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

## 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>

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止

### (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3年1月13日（水）～22日（金）  
個別面談
- 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周知 広報、健康ガイド、ちらし配布、ヘルスメイトによる勧誘
- ⑤スタッフ 管理栄養士
- ⑥内容 講話「高血圧の予防について」、「美味しく減塩するためのコツ」  
食育SATシステムを用いた食事バランス・塩分チェック体験  
希望者には味噌汁の塩分測定
- ⑦参加状況 個別面談 8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	中止12回	0
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2回・中止1回	2(4)
もぐもぐ教室(離乳食前期)	試食準備	保健センター	年5回・中止7回	2(10)
カミカミ教室(離乳食後期)	試食準備	保健センター	年5回・中止7回	1(5)
健康大学	調理実習準備	保健センター	中止2回	0
食のサポート事業	試食準備	保健センター	年1回・中止4回	1
動画の配信	備蓄食品活用レシピア紹介	ケーブルテレビ、市HP	1回	3

(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4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4回・中止20回	5月「特定健診の状況」(男性料理教室)中止3回 6月「子どもの健康づくり」(親子クッキング教室)中止3回 7月「生活習慣病予防」(食のサポート事業)中止3回 10月「特定健診の状況」(男性料理教室) 11月「高血圧予防」(ヘルスマイト事業)中止2回 12月「おもてなし料理研修会」中止3回 1月「雪印メグミルクカルシウムセミナー」中止3回 2月「高齢者の健康」(フレイル予防)中止3回
合同学習会等	中止2回	4月「総会及び講演会」→5月 書面決議に変更 3月「活動報告会」全体中止→地区ごとに開催
食育勉強会	中止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、公民館だより掲載、ちらしの配布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	中止	9地区予定していたが、委託できず
食育講座	年1回	1地区 自主活動として児童館で開催
蒲郡市農林水産まつり&食育フェスタ	中止	大鍋のふるまいの手伝い 食育フェスタ
その他	数回	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50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27日(月)	中止	書面決議
活動報告会	中止、令和3年度総会と合同開催		
役員会	毎月 第3水曜日 対面実施7回 書面会議1回 電話会議1回 担当会長会1回 中止2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、3月)	延66 (書面会議除く)

#### 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(木)	中止	—
	12月5日(土)	【秋の紅葉コース】 JR蒲郡駅～八百富神社～竹島ベイパーク～浜町緑地公園～浜町工場群～亀岩臨海緑地公園～保健医療センター～JR蒲郡駅	3 63
いっしょにやろまい！ 元気セミナー	第1回目 10月26日(月)	【第1回目】 講話、運動体験、活動量計の貸し出し	4
	第2回目 11月16日(月)		14
	第3回目 12月26日(月)	第2回目・第3回目 中止	
	ひとねる祭 やろまい会 コーナー	11月29日(日)	中止
ノルディックウォーキング講習会 &体験会	12月14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	9 11
	2月3日(月)	中止 体験会① 小江・府相・蒲郡・東西北地区	—
	2月8日(月)	中止 体験会② 三谷地区	—

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)	・【中止】大塚公民館まつりで健康がまごおり21のPR	—
三谷地区 (12)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・毎月第2月曜日にウォーキングを実施(計6回、82人) (8月はお休み、7月は雨天中止、4, 7, 2, 3月は感染予防のため中止)</li> <li>・三谷公民館だよりで活動周知</li> </ul>	6回
		31人
		51人
東西北・小江 ・府相・蒲郡 地区 (9)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・毎月第1月曜日に活動(計6回、52人) (5, 1月はお休み、7, 2月は雨天中止、8, 9月は感染予防のため中止)</li> <li>・地区内6ヶ所の公民館だよりで活動周知</li> <li>・地区会議7回</li> </ul>	6回
		13人
		39人
塩津地区 (8)	・【中止】塩津地区公民館まつりで健康がまごおり21のPR	—
形原・西浦 地区 (18)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・毎月最終土曜日(12月は冬至の日)にウォーキングを実施(計10回、125人)</li> <li>※10月はアサギマダラを見に行く会と定例の2回実施 (7月の室内体操・交流会は感染予防のため中止)</li> <li>・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</li> <li>・地区会議3回</li> </ul>	10回
		10人
		125人

#### 4 健康づくりいっしょにやろまい会育成教室

市民から市民へと健康づくりを広めるボランティア活動をしている「健康づくりいっしょにやろまい会」のメンバー養成のため、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隔年で実施している。

＜実施状況＞

- (1) 実施日時 令和2年10月26日（月）、11月16日（月）、12月21日（月）  
（全3回）午前10時～正午
- (2) 実施場所 保健医療センター
- (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、  
健康づくりいっしょにやろまい会メンバー
- (4) スタッフ 保健師2～3名、管理栄養士1名、講師
- (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、  
メンバーによる勧誘

(6) 内容及び参加状況 (人)

実施日	内 容	参加人数	
		市民	メンバー
10月26日（月）	・講話「健康づくりをはじめるきっかけ、続けるコツ」 保健師 ・体験 ノルディックウォーキング ・活動量計の使い方、貸し出し	14	4
11月16日（月）	中止	—	—
12月21日（月）	中止	—	—
延人数		14	4

## 5 防災関係

平成 26 年より、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、災害時医療救護所登録看護師等の登録を実施している。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。

### (1) 医療救護所

#### ①訓練

実施日	内容	参加機関
10 月 29 日(木)	災害時伝達訓練	医師会・歯科医師会・薬剤師会・登録看護師等
12 月 9 日(水)	トリアージ机上訓練	登録看護師等

#### ②会議・研修等参加

実施日	内容	方法
10 月 24 日(土)	愛知県看護協会東三河地区支部事業 第 1 回「大規模災害時の地域と連携した看護職の役割を考える会」	Zoom
2 月 6 日(土)	愛知県看護協会東三河地区支部事業 第 2 回「大規模災害時の地域と連携した看護職の役割を考える会」	Zoom
1 月 27 日(木)	南海トラフ地震時保健医療活動訓練（県主催）	
1 月 27 日(木)	災害時保健師初動体制構築訓練（県主催）	
3 月 4 日(木)	東三河南部医療圏災害医療部会（保健所主催）	書面会議

### (2) 蒲郡透析あんしんネットワーク

#### ①関係機関との打ち合わせ

実施日	内容	参加機関
6 月 23 日(火)	給水タンク調達、給水方法検討	蒲郡消防本部
7 月 2 日(木)	事業説明、輸送方法検討、使用物品の調整	蒲郡クリニック
8 月 4 日(火)	事業説明、輸送方法検討、使用物品の調整	とよおかクリニック
10 月 8 日(木)	配水場所、輸送方法の確認	とよおかクリニック
11 月 19 日(木)	配水場所、輸送方法の確認、訓練当日の流れ確認	蒲郡クリニック

#### ②訓練

実施日	内容	参加機関
11 月 26 日(木)	使用物品の積み込み、清田配水場での給水、蒲郡クリニックへの配水、参加機関と物品の使用方法確認	蒲郡クリニック、蒲郡消防本部、水道課
3 月 30 日(火)	使用物品の積み込み、蒲郡消防本部での給水、蒲郡クリニックへの配水、参加機関と物品の使用方法確認	とよおかクリニック、蒲郡消防本部

(3) その他

①地域避難所

実施日	内容	参加機関
7月22日(水)	地域避難所でのコロナ対策会議	防災課
8月19日(水)	地域避難所でのコロナ対策会議	防災課

②福祉避難所

実施日	内容	参加機関
11月11日(水)	蒲郡市指定福祉避難所連絡会 運営委員会	福祉避難所指定事務所代表・相談支援専門員ケアマネージャー代表・福祉課・長寿課・防災課・健康推進課
3月22日(月)	福祉避難所開設訓練	社会福祉法人はばたき・福祉課・長寿課・防災課・健康推進課

③蒲郡電源あんしんネットワーク

実施日	内容	参加機関
3月4日(木)	在宅酸素療養者のための専用の福祉避難所開設訓練	蒲郡市医師会、豊川保健所、医療機器メーカー等5社、関係各課