

【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 午前9時～正午
年10回実施（4、5月は相談希望者なしのため未実施）
- (2) 実施場所 保健医療センター
- (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）、血压・体重測定（必要時）

＜実施結果＞ 実人数34人

(1) 年齢別内訳 (人)

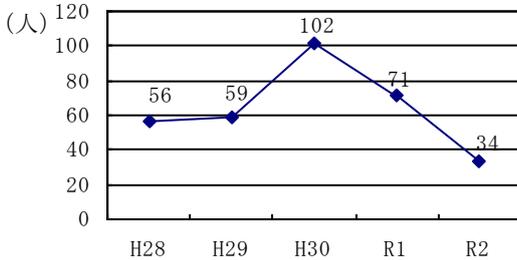
年齢	40歳未満	40～64歳	65～74歳	75歳以上	合計
実人数	0	22	8	4	34

(2) 健診対象別内訳（複数該当あり） (人)

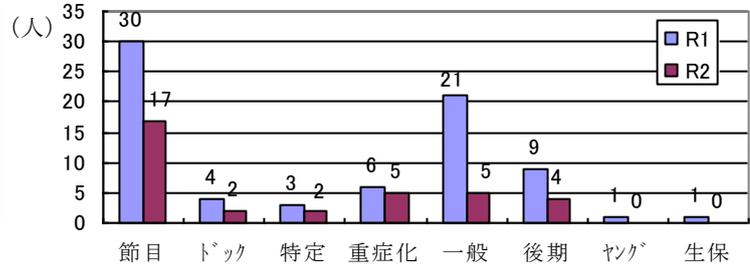
区分	節目人間ドック結果説明	節目以外人間ドック結果説明	特定保健指導	高血糖重症化予防	慢性腎臓病重症化予防	健診事後一般相談	後期高齢	合計
延人数	17	2	2	3	2	5	4	35

※複数該当1人（節目人間ドックかつ慢性腎臓病重症化予防）

(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

イベント名	日程	状況
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)	

(2) 地区イベント

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

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出向き、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等の必要性等についての健康相談を実施している。

<実施状況>

- (1) 実施日時 令和2年6月22日(月)・10月8日(木)(中止)
令和3年2月5日(金)(年2回・中止1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22日(月)	生活習慣チェック表 個別健康相談
10月8日(木)	中止
2月5日(金)	生活習慣チェック

<実施結果>

(人)

実施日	40歳未満	40～64歳	65歳以上	合計
6月22日(月)	3	15	2	20
10月8日(木)	0	0	0	0
2月5日(金)	5	17	2	24
実人数	6	18	2	26
延人数	8	32	4	44

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2年6月～令和3年3月（全3回）
- (2) 実施場所 生きがいセンター、保健医療センター
- (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2人、管理栄養士1人
- (5) 内容 個別相談、オンライン健康教育

実施日	内容
6月19日(金)	生活習慣チェック表、個別健康相談
10月16日(金)	生活習慣チェック表、個別健康相談
3月5日(金)	オンライン健康教育 (生活習慣チェック表、食事の講話、運動体験)

<実施結果>

(1) 年代別参加状況 (人)

	40歳未満	40～64歳	65歳以上	合計
6月19日(金)	5	14	1	20
10月16日(金)	5	19	2	26
3月5日(金)	7	17	3	27
実人数	7	19	3	29
合計	17	50	6	73

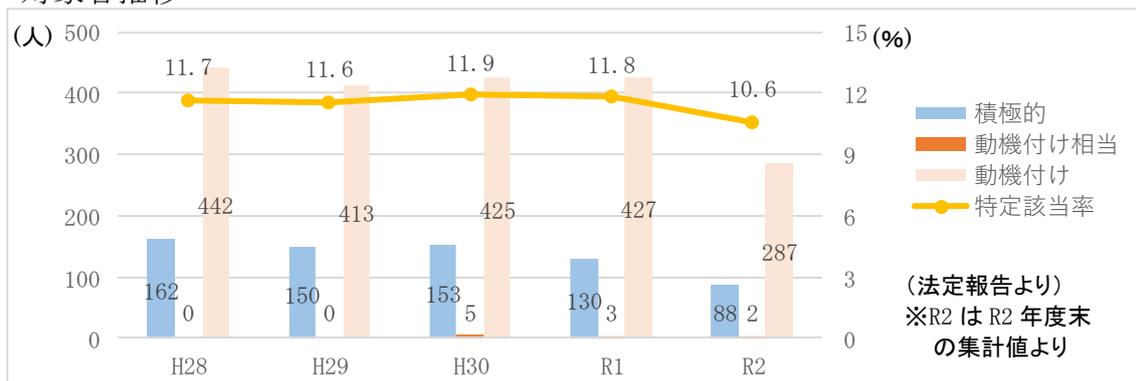
2 特定保健指導

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、健康相談でも、該当者には特定保健指導として実施している。

令和元年度から市民病院で人間ドック受診時に階層化し、当日指導を実施している。

<実施状況>

- (1) 実施時期 令和2年4月～令和3年3月
(初回集団指導：実施なし、初回個別指導：随時)
- (2) 実施場所 保健医療センター
- (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、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)	節目ドック事後	市民病院
積極的支援	88	28(31.8)	2(2.3)	6(6.8)	1(1.1)	19(21.5)
動機付け相当	2	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)
動機付け支援	287	65(22.6)	13(4.5)	25(8.7)	0(0.0)	27(9.4)
合計	377	93(24.7)	15(4.0)	31(8.2)	1(0.3)	46(12.2)

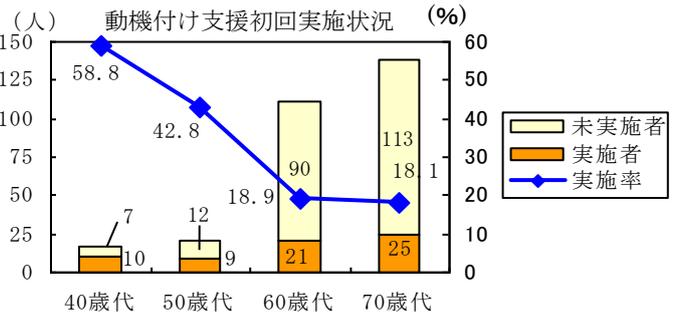
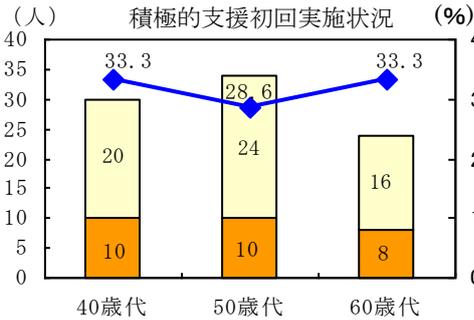
※対象者のうち服薬者、後期高齢者となった方、転出者、死亡者等を除く

- (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 (実施率%)	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	市民病院 当日実施
			面談	訪問					
積極的支援	28(31.8)	0	8	0	0	0	1	0	19
動機付け相当	0(0.0)	0	0	0	0	0	0	0	0
動機付け支援	65(22.6)	0	34	2	0	2	0	0	27
合計	93(24.7)	0	42	2	0	2	1	0	46

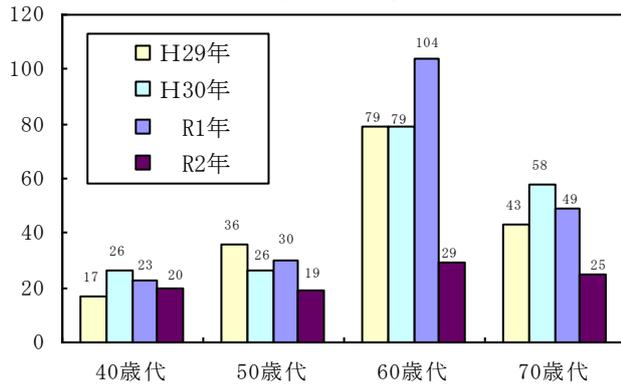
(3) 年代別初回特定保健指導実施率 ※65～74歳は動機付け支援のみ。75歳以上は後期高齢者に移行。(人)

年代	対象者数	初回実施数 (実施率%)	再掲：指導区分別					
			積極的 支援	初回実施数 (実施率%)	動機付 け相当	初回実施数 (実施率%)	動機付 け支援	初回実施数 (実施率%)
40歳代	47	20(42.6)	30	10(33.3)	0	0(0.0)	17	10(58.8)
50歳代	56	19(33.9)	34	10(28.6)	1	0(0.0)	21	9(42.8)
60歳代	136	29(21.3)	24	8(33.3)	1	0(0.0)	111	21(18.9)
70歳代	138	25(18.1)	-	-	-	-	138	25(18.1)
合計	377	93(24.7)	88	28(31.8)	2	0(0.0)	287	65(22.6)

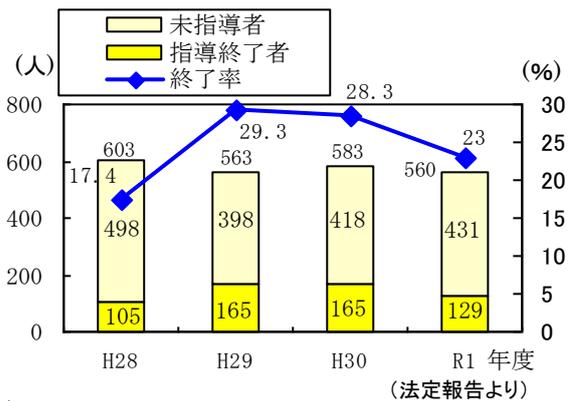


(4) 年次推移

(人) 年代別特定保健指導初回利用者数

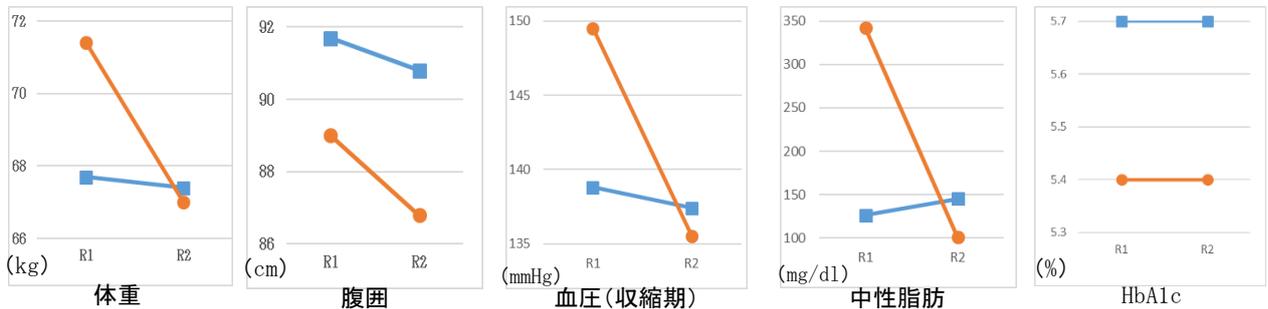


特定保健指導終了率



(5) 令和元年度特定保健指導の実施効果 (平均) ※令和2年度特定健診結果 (45人) より

●● 積極的支援利用者 (2人) ■■ 動機付け支援利用者 (43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り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。

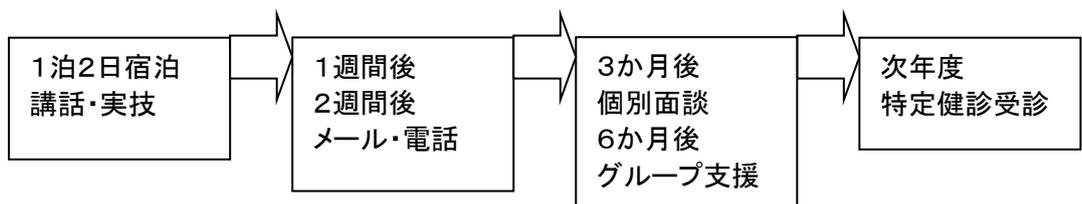
<実施状況>

- (1) 実施期間 令和2年11月～令和3年3月（年1回・中止3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

①宿泊型プログラム

	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） ・開催式、オリエンテーション ・健康づくりトーク「自分の体の状態を知ろう」 ・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「おいしく満足・食生活の秘訣」 ・講話「運動の効果と秘訣」、運動実技「体操・キャッチボール」 ・グループトーク「今日のまとめ、私の生活のポイントは？」 ・チェックイン ・各旅館アクティビティー ・夕食、自由時間
2 日 目	<ul style="list-style-type: none"> ・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 ・映像授業「生活習慣病と糖尿病を理解しよう」 ・ブレインストーミング「こうしたらできる！健康づくり」 ・目標設定「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）

②6か月間の流れ



<実施結果>

(1) 参加状況/定員各14人/参加合計人数14人 (人)

宿泊日程	宿泊場所	参加数	男	女
11月7日(土)～8日(日)	西浦温泉 末広	14	7	7
11月25日(水)～26日(木)	西浦温泉 東海園	中止		
1月21日(木)～22日(金)	西浦温泉 吉慶	3月延期		
3月21日(日)～22日(月)	西浦温泉 東海園	中止		
3月25日(日)～26日(月)	西浦温泉 吉慶	中止		

(2) 参加者年代別・男女別 (人)

年代	人数	男	女
40歳代	3	2	1
50歳代	5	2	3
60歳代	3	1	2
70歳代	3	2	1
合計	14	7	7

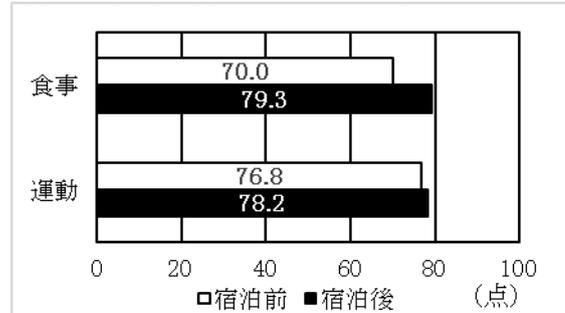
(3) 参加者保険種別 (人)

保険種別	人数
国民健康保険	7
市町村共済組合	2
その他	5
合計	14

(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	10	71.4
BMI25以上	6	42.9
特定保健指導	3	21.4
重症化予防	0	0

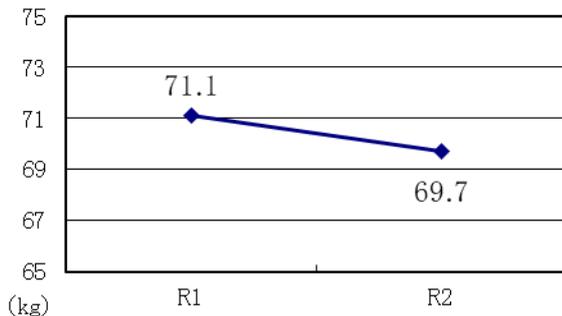
(5) 宿泊指導後の参加者の変化



※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

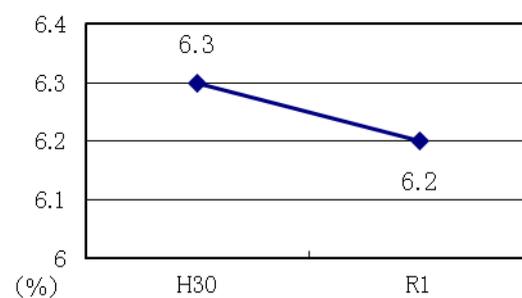
(6) 令和元年度参加者の令和2年度健診結果 (令和元年度特定健診・後期高齢者健診を受診した25人の健診結果より)

体重の変化



※令和元年度 BMI25 以上の8人の平均値

血糖値(HbA1c)の変化



※令和元年度 HbA1c5.6%以上の20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)	9	11
上記以外の各種健診事後保健指導	9	10
高齢者閉じこもり予防・介護予防	69	74
精神保健福祉	14	16
その他・難病	4	8
合計	105	119

(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)	181	再掲) 栄養相談	31	再掲) 歯科・口腔相談	1
電話相談(延人数)	952	再掲) 栄養相談	25	再掲) 歯科・口腔相談	7

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
形原	7月8日(水)	形原文化広場	コロナ予防の話	保健師	25
塩津	7月17日(金)	塩津公民館	新型コロナウイルス感染症、熱中症予防について	管理栄養士	17
小江	7月17日(金)	小江公民館	新型コロナウイルス感染症、熱中症予防について	保健師	25
	10月16日(金)		感染症の予防について		30
	3月19日(金)		コロナ予防の話		23
計 5 回					120

(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>

(人)

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

長寿課からヘルスメイトが委託を受け、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>

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止

(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>

自主グループ活動が自粛のため実施なし

(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
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～	10月28日(金)	寿楽荘	保健師	23
脳細胞を活性化しよう ～認知症を予防するために ～	3月26日(金)	蒲郡市シルバー人材セン ター	保健師	30
計 2 回				53

(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
中級 職員研修	11月11日(水)	中級の市職員 (人事課研修)	健康管理力を高めて、 仕事効率アップ!	保健師 管理栄養士	16
初級 職員研修	12月16日(水)	初級の市職員 (人事課研修)	健康管理力を高めて、 仕事効率アップ!	保健師 管理栄養士	16
丸七住宅株 式会社	6月22日(月)	丸七住宅株式 会社店長、部長	職場の健康管理～生活 習慣病を予防しよう～	保健師	7
社会福祉協 議会	9月30日(木)	地区民協	民生・児童委員の活動 における母子への関わり について	保健師	23
共伸紙工	11月11日(水)	共伸紙工従業員	近年の心の病気・疾患 の状況	保健師	24
計 5 回					86

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>

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止