

【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。

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 | | | | | 卒業者数 | | | | |
|-------|------|-----|----|----|----|------|-----|----|----|----|
| | H29 | H30 | R1 | R2 | R3 | H29 | H30 | R1 | R2 | R3 |
| 通学コース | 28 | 19 | 14 | 10 | 18 | 27 | 17 | 14 | 9 | 18 |
| 専門コース | 14 | 23 | 21 | 9 | 14 | 14 | 22 | 21 | 7 | 11 |
| 親子コース | 6組 | 5組 | 6組 | 5組 | 6組 | 6組 | 5組 | 6組 | 3組 | 6組 |

(1) 通学コース

<実施状況>

- ①実施期間 令和3年7月～令和4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2年度特定健診の結果40歳から70歳で
 HbA1c 5.6%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 1,016人
- ⑥内容
 ア 必須科目：大学授業（全4回）、健康診査受診（個々で受診）
 体重・体温測定100日チャレンジに参加
 イ 選択科目：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18人 卒業者数18人

| 実施日 | 内容 | 参加人数 |
|-------------------|--|------|
| 7月29日（木） | オリエンテーション・健康チェック・健診結果の見方 | 15 |
| 10月14日（木） | 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」 グループワーク・目標設定「取り組み目標を立てよう」 | 16 |
| 10月16日（土） | 医師の講話「なぜ怖い？糖尿病！！」 | 14 |
| 1月27日（木） ※個別対応 | 卒業証書授与・まとめ・健康チェック | 13 |

- ②効果測定（17人）

入学時（7月29日）と卒業時（1月27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 | 7 | 2 |
| 生活習慣チェック点数（運動） | 8 | 8 | 1 |
| 生活習慣チェック点数（その他） | 7 | 5 | 5 |

(2) 専門コース

<実施状況>

- ①実施期間 令和3年7月～令和4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2年度特定健診の結果40歳から70歳でHbA1c 6.5%以上、71歳から74歳 HbA1c 7.0%以上の方及びヤングエイジ健診で空腹時血糖126mg/dl 又は血糖値が要医療の者279人
- ⑥内容 講座4回及び個別支援2回 計6回
※その他随時、他の保健事業参加時等に個別面談実施

<実施結果>

- ①参加状況 申込者・入学者数14人 卒業者数11人

| 実施日 | 内容 | 参加人数 |
|-------------------|--|------|
| 7月29日(木) | オリエンテーション・健康チェック・健診結果の見方 | 11 |
| 9月 ※個別対応 | 個別(面談または電話) ※医師の講話が1か月延期となったため臨時で実施 | - |
| 10月16日(土) | 医師の講話「なぜ怖い?糖尿病!!」 | 10 |
| 10月21日(木) | 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」 グループワーク・目標設定「取り組み目標を立てよう」 | 10 |
| 12月9日(木) | 目標を見直そう・生活習慣の振り返り | 9 |
| 1月27日(木) ※個別対応 | 卒業証書授与・まとめ・健康チェック | 12 |

- ②効果測定(9人)

入学時(7月)と卒業時(1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) | 6 | 2 | 1 |
| 生活習慣チェック点数(運動) | 5 | 3 | 1 |
| 生活習慣チェック点数(その他) | 6 | 1 | 2 |

(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3年8月～令和4年3月（全4回）
- ②実施場所 保健医療センター、双太山公園（10月のみ）
- ③対象者 小学3～6年生で肥満傾向又は健康づくりに興味のある親子
- ④スタッフ 保健師3名、管理栄養士1名、講師（運動指導士、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 集団3回、個別1回

<実施結果>

親子参加人数 参加数：6組12人（延42人）

| 実施日 | 内 容 | 参加人数 |
|-----------------|--|-------|
| 8月21日（土） | ガイダンス 健康チェック（身体測定・生活習慣チェック等） 生活習慣病についての講話 おやつ・ジュースの講話 目標設定 | 6組12人 |
| 10月9日（土） | 運動の講話と体験 講師：健康運動指導士 伊藤聖子氏 | 5組10人 |
| 12月下旬 （個別面談） | 健康チェック（身体測定・生活習慣チェック等） 目標設定 | 6組12人 |
| 3月12日（土） | 健康チェック（身体測定・生活習慣チェック等） 食事の講話 講師：管理栄養士 広瀬照美氏 修了証書の授与 | 4組8人 |

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) |
|-------------------------------|--|--------------------------|
| 5月10日(月) 午前10時～ 11時 | 健康化政策全庁的推進プロジェクト推進計画 新型コロナワクチン接種について | メンバー17 職員 8 |
| 7月16日(金) 午後1時30分 ～3時 | 「健康がまごおり 21 第2次計画」令和2年度指標の 変化について グループワーク | メンバー14 職員 12 関係者 2 |
| 3月18日(金) 午後1時30分 ～3時30分 | 健康化政策全庁的推進プロジェクト報告会 研修会「人生100年時代の健康づくり～これから求め られる施策とは！その時地域が動いた～ 講師：浜松医科大学特任研究員 東京大学未来ビジョンセンター客員研究員 保健師 土屋 厚子 氏 | メンバー11 職員 13 関係者 2 |

②代表者会

| 日 時 | 内 容 | 参加人数(人) |
|-------------------------|---|----------------|
| 10月8日(金) 午後3時～ 4時 | 第8回体重・体温測定100日チャレンジ 2022年健康カレンダーについて | メンバー12 職員 8 |
| 3月1日(火) 午前11時～ 正午 | ゴールイベントについて 今後の健康化政策全庁的推進プロジェクトについて | メンバー9 職員 6 |

③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・野菜摂取の推進・地魚の推進 | 3 | 10 |
| 2 グループ：動く事を楽しもう | 4 | 13 |
| 3 グループ：体重・体温測定100日チャレンジ | 2 | 11 |
| 4 グループ：健康づくりの場づくり推進について | 2 | 4 |
| 5 グループ：健診・検診PR・マイレージPR | 1 | 3 |
| 合 計 | 12 | 41 |

④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：野菜摂取啓発動画撮影 キッチン GAMA 魚レシピ集 | 2 | 6 | 14 |
| 2 グループ：双太山公園調査 | 1 | 1 | 0 |
| 3 グループ：動画撮影 | 1 | 3 | 0 |
| 4 グループ：クロスバイク体験 | 1 | 1 | 26 |
| 全グループ：100 日チャレンジゴールイベント・ 防災さんぽ・ひとねる祭 | 3 | 20 | 305 |
| 合 計 | 8 | 31 | 345 |

(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) |
|----------------------------|---|------------------|
| 7月29日(木) 午後1時30分～ 3時 | 「健康がまごおり21第2次計画」令和2年度の各指標の現状について グループワーク | 市民 11 関係機関 11 |
| 2月9日(水) 午後1時30分～ 3時 | 講演会「コロナ禍における健康づくり」 講師：愛知県健康づくり振興事業団 管理栄養士 中村 誉 氏 グループワーク | 市民 9 関係機関 8 |

(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) |
|---------------------------|--|---------|
| 5月7日(金) 午後3時～ 4時30分 | 健康がまごおり21第2次計画のふりかえり グループワーク | 12 |
| 6月23日(水) 午後2時～4時 | 健康がまごおり21第2次計画指標の変化について グループワーク | 14 |
| 10月6日(水) 午後2時～4時 | 保健事業の見直しについて グループワーク アクションプランの検討 | 16 |
| 3月17日(木) 午後3時～4時 | 事例検討(特定保健指導について) 質疑応答 | 14 |

(4) 課内ワーキング

| 日 時 | 内 容 | 参加人数(人) |
|----------------------------|---|---------|
| 4月12日(月) 午後3時30分 ～5時 | 健康がまごおり21計画指標の経年変化について 健康化政策全庁的推進プロジェクトの推進について | 13 |
| 5月31日(月) 午後3時30分 ～5時 | 健康がまごおり21計画の令和2年度の数值について 令和3年度の保健事業の課題、グループワーク | 11 |

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 動画配信

- (1) 配信日時 令和3年 9月25日(土)午後1時～
10月10日(日)午後11時59分まで
- (2) 配信場所 YouTube内の蒲郡市健康推進課チャンネル
- (3) 対象者 市内在住・在勤の方
- (4) スタッフ 蒲郡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、ちらし、ホームページ、安心ひろめーる、LINE
保健事業参加者にはがき送付
- (6) 配信内容

| |
|---|
| 蒲郡市長あいさつ |
| 第13回いきいき市民健康づくり講演会 『これからの自分のために 今できること!』～WITH コロナ 世代別の健康づくり～ 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 |
| 蒲郡健康おトク情報(100日チャレンジャー) |
| 「蒲郡市オリジナル体操 動楽」紹介 |

- (7) 視聴回数 234回

2 上映会

動画の視聴ができない方を対象に上映会を実施した。

- (1) 実施日 令和3年10月19日(火)、21日(木)、22日(金)
- (2) 上映回数 各日2回(全6回)
- (3) 実施場所 蒲郡市保健医療センター
- (4) 対象者 市内在住・在勤の希望者
- (5) 参加者数 20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（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 蒲郡市民病院医師、蒲郡市民病院職員、健康推進課職員等

<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3年4月1日～令和4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（店舗数、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)

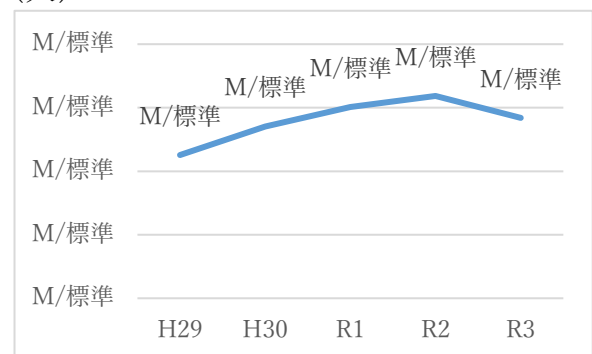
| 年齢 | 10代 | 20代 | 30代 | 40代 | 50代 | 60代 | 70歳以上 | 合計 |
|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-------|-----|
| 交付者数 | 10 | 20 | 26 | 72 | 107 | 152 | 181 | 568 |

※内訳：体重・体温測定100日チャレンジ参加者 553人
窓口・運動サポートセンター等で交付 15人

(人)

- (2) まいかカード交付者数年次推移 (人)

| 年度 | H29 | H30 | R1 | R2 | R3 |
|------|-----|-----|-----|-----|-----|
| 交付者数 | 451 | 541 | 602 | 637 | 568 |



- (3) 健康マイレージ協力店（蒲郡市内）
51店舗 ※令和4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、個人が健康づくりに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年度からは、日々の体調の変化に気付いて管理できるように、体重だけでなく体温測定を加えて実施している。

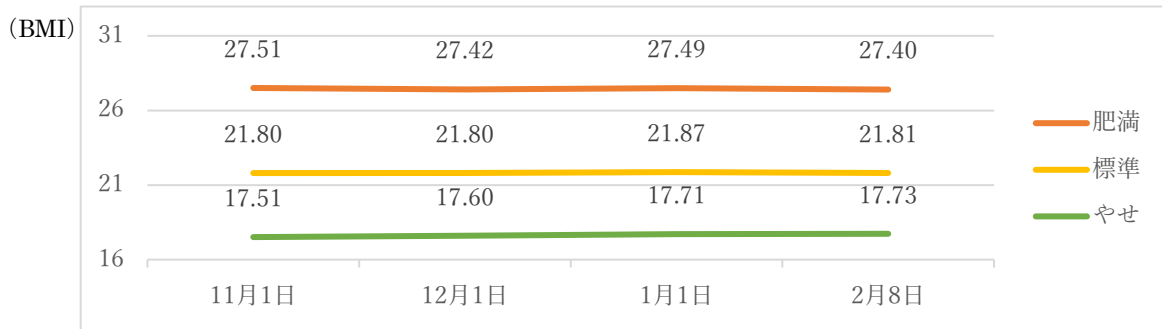
<実施状況>

- (1) 実施時期 令和3年11月1日（月）～令和4年2月8日（火）
- (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
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3年11月1日から12月20日まで実施した。

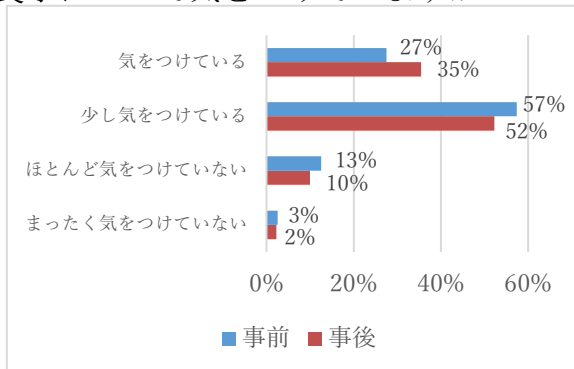
<実施結果>

- (1) 参加者数 1,177人（WEB参加者706人、記録表参加者471人）
- (2) 達成内容 100日達成者：757人（64.3%）
30～99日達成者：100人（8.5%）
該当なし、記録提出なし：320人（27.2%）
- (3) 参加者のデータの改善（BMIから）

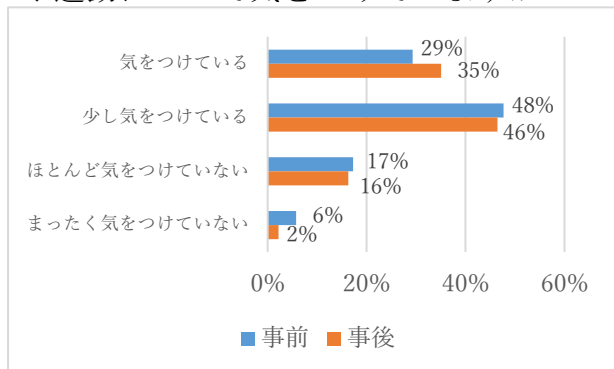


(4) 健康意識の改善（アンケート結果より抜粋）

◆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50日チャレンジ

①参加者数 5,792人 うち50日達成者 5,177人(89.4%)

| | 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 | 3,863 | 3,801 | 98.4% | 1年 | 548 | 43 | 591 | 92.7% |
| | | | | 2年 | 573 | 39 | 612 | 93.6% |
| | | | | 3年 | 565 | 59 | 624 | 90.5% |
| | | | | 4年 | 588 | 49 | 637 | 92.3% |
| | | | | 5年 | 587 | 68 | 655 | 89.6% |
| | | | | 6年 | 603 | 79 | 682 | 88.4% |
| 中学校 | 2,102 | 1,991 | 94.7% | 1年 | 580 | 99 | 679 | 85.4% |
| | | | | 2年 | 564 | 98 | 662 | 85.2% |
| | | | | 3年 | 569 | 81 | 650 | 87.5% |

(6) 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4年3月10日(木)

②実施場所 蒲郡市民会館中ホール・オンライン

③内 容 第14回蒲郡いきいき市民健康づくり講演会

「コロナから早2年!?今こそ取り組もう!健康づくり」
～最近座りっぱなしになっていませんか?～

講師 医療法人進英会 かんだ整形外科リウマチ科
理事長・院長 神田裕康 氏

④参加人数 105人(会場87人・オンライン18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3年4月～令和4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 | 884 | 73.7 |
| 活動量(運動量)チェック | 431 | 35.9 |
| 引き算ダイエット | 378 | 31.5 |
| とっても怖い「糖尿病」! | 334 | 27.8 |
| とっても怖い「高血圧」! | 283 | 23.6 |
| 合 計 | 2,310 | 192.5 |

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 | 2,310 | 192.5 |
| 市外在住の方、居住地未入力の方 | 1,763 | 146.9 |
| 合計 | 4,073 | 339.4 |

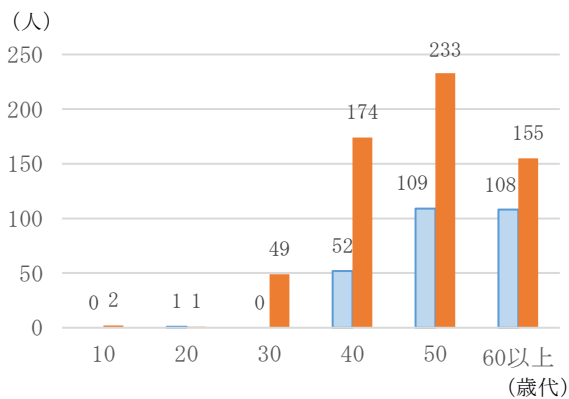
(4) アクセス数の年次推移

(件)

| H29 | H30 | R1 | R2 | R3 |
|-------|-------|-------|-------|-------|
| 6,007 | 6,209 | 4,344 | 3,977 | 4,073 |

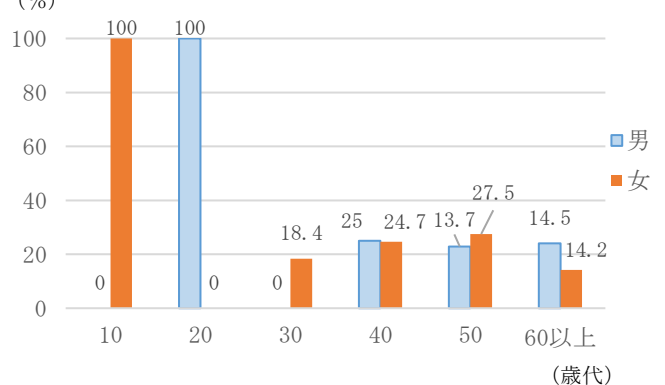
(5) メタボチェック利用者の状況

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 |
|-----------|---|
| 6月11日(金) | 既存の看板、健康ロード視察 階段ステッカー設置場所の詳細検討 看板のコンセプト検討 |
| 10月26日(火) | 施工前状況確認、看板の内容検討 |
| 2月14日(月) | 掲示板設置の検討 |
| 2月25日(金) | 掲示板、階段デザイン等検討 |

(2) 実施場所 双太山公園、市役所会議室

(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) 掲示板の設置

(2) 階段ステッカーの設置

掲示板



階段ステッカー



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>

(1) 事業周知 蒲郡信用金庫の6店舗に保健センターコーナーを設置

(2) がんを知るセミナーの開催

ア 動画配信日 令和4年3月21日から

イ テーマ 第1部 「子宮頸がんとHPV感染」

第2部 「予防とHPVワクチン」

第3部 「蒲郡市のがん検診の現状」

ウ 講師 第1部 医療法人メファ仁愛会

マイファミリークリニック蒲郡 理事長/院長 中山久仁子氏

第2・3部 健康推進課 保健師

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 |
|-------|-----------|----|
| 蒲郡まつり | 10月10日(日) | 中止 |
| 福祉まつり | 3月6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13日(日) | 中止 |
| 三谷公民館まつり | 2月12日(土) | |
| 蒲郡公民館まつり | 2月20日(日) | |
| 小江公民館まつり | 2月6日(日) | |
| 府相公民館まつり | 11月14日(日) | |
| 東部地区運動会 | 10月24日(日) | |
| 北部公民館産業文化祭 | 11月13日(土) | |
| 塩津公民館まつり | 2月20日(日) | |
| 形原公民館活動発表会 | 6月13日(日) | |
| 西浦町民体育祭 | 10月24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。

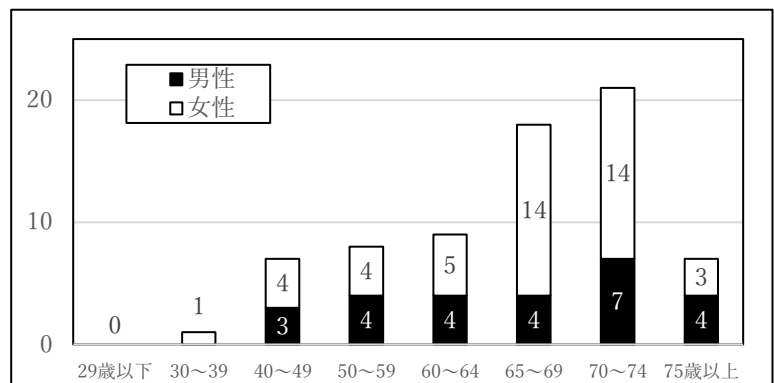
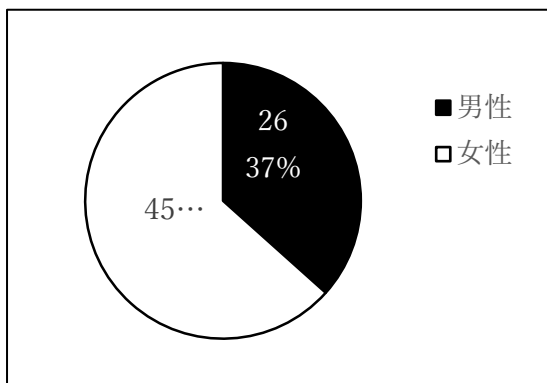
<実施状況>

- (1) 実施期間 令和3年4月1日～令和4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：令和3年5月 1日～7月11日、8月8日～9月30日
令和4年1月21日～3月21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) 個別運動指導
- (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71人 延人数995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 198件(延件数)

イ 運動指導(個別実施)

参加者数 42人(延人数)

| 日程 | 人数(人) | 日程 | 人数(人) |
|----------|-------|----------|-------|
| 2月25日(金) | 5 | 2月26日(土) | 5 |
| 3月4日(金) | 6 | 3月5日(土) | 6 |
| 3月11日(金) | 5 | 3月12日(土) | 6 |
| 3月18日(金) | 4 | 3月19日(土) | 5 |

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運動を継続できるように、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 | |
| 23 | 8 | 7 | 7 | 1 |

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実施している。

5-1 個別相談

<実施状況>

- (1) 実施期間 令和3年4月～令和4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 14人 延べ人数 19人
- (2) 性・年代別 (人)

| | 40歳代 | 50歳代 | 60歳代 | 70歳代 | 80歳代 | 合計 |
|----|------|------|------|------|------|----|
| 男 | 3 | 0 | 4 | 0 | 2 | 9 |
| 女 | 0 | 3 | 5 | 2 | 0 | 10 |
| 合計 | 3 | 3 | 9 | 2 | 2 | 19 |

5-2 体験型セミナー

<実施状況>

- (1) 実施日時 令和4年3月10日(木)(全1回・中止4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
- (5) 内容 F F Q (食物摂取頻度調査)、講話、食育SATシステム

<実施結果>

参加者数 4人

6 禁煙サポート

令和2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10.5%（県平均13.4%）であった。また、各乳幼児健診における両親の喫煙率は、父親が27.8～28.5%、母親が2.2～4.3%と比較的高い。

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29日、9月28日（各火曜日）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1～2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 | 1 | 1 |
| 個別禁煙サポート | 11 | 14 |
| 合計 | 12 | 15 |
- (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 | 5 | 0 | 5 |
| 65歳以上 | 7 | 0 | 7 |
| 合計 | 12 | 0 | 12 |

※集団サポートは当日2人キャンセルが出たため1人で実施

2回目の9月28日は未実施

- (3) 禁煙外来受診者 4人

※禁煙外来治療費助成申し込み者（保険年金課実施）

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3年6月6日(日) 午後1時30分～3時(中止)
- (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
資料送付 21人

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 7月14日(水)、9月6日(月)、2月7日(月) (年3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(食事・運動)
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 7人

(1) 参加状況 (人)

| | 人数 | 実施方法 |
|--------|----|------|
| 7月14日 | - | 未実施 |
| 9月6日 | 2 | 個別対応 |
| 2月7日 | 1 | 個別対応 |
| 別日程で実施 | 4 | 個別対応 |

(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 | 0 |
| その他(上記以外) | 7 |
| 重症化予防(再掲) | 0 |
| 節目人間ドック受診者(再掲) | 7 |

(3) 性別・年齢別内訳 (人)

| | 40～64歳 | 65歳以上 | 計 |
|----|--------|-------|---|
| 男性 | 0 | 0 | 0 |
| 女性 | 7 | 0 | 7 |
| 計 | 7 | 0 | 7 |

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 |
|-----------|---------------------------------|-----------|--------------|----------|
| 7月29日(木) | 午前10時 ～正午、 午後1時 30分～3時 | 8月26日(木) | 午前10時 ～正午 | 大塚公民館 |
| 8月20日(金) | | 10月1日(金) | | 保健医療センター |
| 10月3日(日) | | 11月7日(日) | | 西浦公民館 |
| 11月21日(日) | | 12月19日(日) | | 三谷公民館 |
| 12月21日(火) | | 1月18日(火) | | 蒲郡市役所 |
| 2月6日(日) | | 3月6日(日) | | 保健医療センター |

- (2) 対象者 国民健康保険被保険者 ※結果説明会は出張健診受診者以外も含む
 (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
 (4) 周知 広報、ホームページ、ハガキ、ちらし、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 全3回（大塚公民館、三谷公民館、蒲郡市役所）・中止3回
 (2) 結果説明会 参加者実人数 62人

①参加状況 (人) ②健診結果内訳 (人)

| 結果説明会 | 人数 | 実施方法 | | 人数 |
|-----------|----|-------------|----------------|----|
| 8月26日(木) | 6 | 個別 | 特定保健指導 | 15 |
| 10月1日(金) | - | 未実施 | 服薬のため情報提供 | 8 |
| 11月7日(日) | - | 未実施 | その他(上記以外) | 39 |
| 12月19日(日) | 20 | 集団、個別 | 重症化予防(再掲) | 5 |
| 1月18日(火) | 36 | 集団(2クール)、個別 | 節目人間ドック受診者(再掲) | 0 |
| 3月6日(日) | - | 未実施 | | |

③性別・年齢別内訳 (人)

| | 40～64歳 | 65歳以上 | 計 |
|----|--------|-------|----|
| 男性 | 16 | 14 | 30 |
| 女性 | 11 | 21 | 32 |
| 計 | 27 | 35 | 62 |

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年度からは、市の独自事業として、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、ひとねる祭の催しの1つとしてクロスバイクの体験会を実施した。

<実施状況>

- (1) 実施日時 令和3年11月23日(火・祝) 午前9時～正午
- (2) 実施場所 保健医療センターから浜町内
- (3) 対象者 ひとねる祭参加者で自転車が乗れる方
- (4) 従事者 講師(市役所職員)、保健師
- (5) 周知 ちらし
- (6) 内容 クロスバイクレクチャー・体験

<実施結果>

クロスバイク体験人数 (人)

| | 男 | 女 | 合計 |
|---------|---|----|----|
| 10歳代 | 2 | 6 | 8 |
| 20歳代 | 0 | 0 | 0 |
| 30～40歳代 | 4 | 12 | 16 |
| 50～60歳代 | 0 | 2 | 2 |
| 70歳以上 | 0 | 0 | 0 |
| 合計 | 6 | 20 | 26 |

10-3 運動100日プロジェクト

令和2年度からのコロナ禍の生活により、運動不足を感じている人もいます。日常生活の活動量を意識し、運動への意識づけと習慣化を図ることを目的に実施した。令和3年度は、新型コロナウイルス感染者が増加していた春と、体重測定100日チャレンジと時期を合わせた秋の2回実施した。

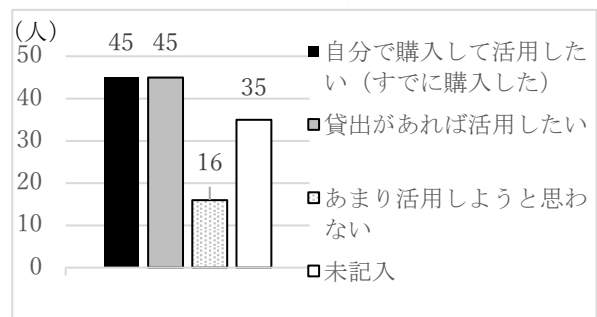
<実施状況>

- (1) 実施期間 令和3年4月26日～令和3年8月31日・
令和3年10月1日～令和4年2月10日（全2回）
- (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

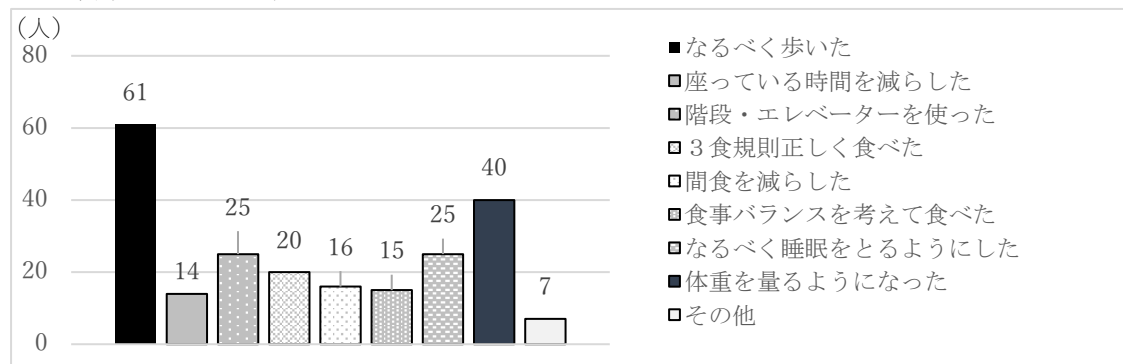
<実施人数>

- (1) 参加者 141人（春73人、秋68人）
- (2) 活動量計の継続使用について

| | 男 | 女 | 合計 | (人) |
|------|----|-----|-----|-----|
| 20歳代 | 0 | 9 | 9 | |
| 30歳代 | 3 | 7 | 10 | |
| 40歳代 | 7 | 17 | 24 | |
| 50歳代 | 6 | 25 | 31 | |
| 60歳代 | 12 | 30 | 42 | |
| 70歳代 | 10 | 15 | 25 | |
| 合計 | 38 | 103 | 141 | |



- (3) 生活習慣行動の変化（複数回答）



10-4 バランスボール de 健康づくり

外出自粛に伴う運動不足を改善し、家庭で継続して運動を実施してもらうために実施した。

<実施状況>

- (1) 実施日時 ①令和4年3月 3日(木) 午前10時～11時
②令和4年3月17日(木) 午後 2時～3時(年1回・中止1回)
- (2) 実施場所 西浦温泉 銀波荘
- (3) 対象者 市内在住の方 ①のみ希望者は託児あり
- (4) 従事者 講師、保健師2人、管理栄養士1人
- (5) 周知 ホームページ、回覧、ちらし
- (6) 内容 バランスボールのミニレクチャー、DVD配布

<実施結果>

- (1) 参加人数 (人) (2) 新型コロナウイルス感染症の流行による変化 (人)

| | 男 | 女 | 合計 |
|------|---|----|----|
| 50歳代 | 0 | 4 | 4 |
| 60歳代 | 0 | 7 | 7 |
| 70歳代 | 1 | 4 | 5 |
| 合計 | 1 | 15 | 16 |

| | |
|------------|----|
| 変化はない | 6 |
| 寝つきが悪い | 1 |
| 間食が増えた | 5 |
| 食事量が増えた | 1 |
| 外に出る回数が減った | 10 |
| 運動量が減った | 5 |

※複数回答

- (3) 今後自宅で運動を行っていく自信

| 自信度 (%) | 人数(人) |
|---------|-------|
| 50% | 8 |
| 60% | 2 |
| 80% | 3 |
| 90% | 1 |
| 100% | 2 |