

【地域づくり】

1 ヘルスメイト育成教室（食生活改善推進員教育事業）

食生活を中心とした健康づくりを地域に普及するボランティア「ヘルスマイト」を養成するために、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3年10月5日～令和4年2月22日（全7回）
午前9時30分～11時30分（調理実習日は午後1時まで）
- (2) 実施場所 保健センター
- (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
- (4) スタッフ 講師、管理栄養士2～3人、保健師2～3人、ヘルスマイト2～8人
- (5) 周知 広報、健康ガイド、ホームページ、ちらし、ヘルスマイトによる勧誘
- (6) 内容及び参加状況 実人数9人 (人)

実施日	内 容	参加人数
10月5日（火）	開講式 講話「食生活改善推進員とは」 「蒲郡市健康づくり食生活改善協議会の活動」	9
10月26日（火）	講話「健康について考えよう ～健康がまごおり21第2次計画について」 「生活習慣病ってどんな病気？健診結果を見てみよう」	8
11月2日（火）	講話「バランスのよい食事について学ぼう」 「食品衛生について学ぼう」 <調理実習>	7
11月30日（火）	講話「糖尿病・高血圧とその予防について」 「糖尿病・高血圧予防の食事について」 <調理実習>	8
12月21日（火）	講話「子どもの健康について」 「食育について」 <調理実習>	7
1月25日（火）	講話「高齢者の健康」 外部講師 管理栄養士 広瀬 輝美氏 <調理実習デモンストラーションのみ>	7
2月22日（火）	閉講式（修了証書授与） 現ヘルスマイトとの交流会	8
延人数		54

年代内訳 (人)

30歳代	40歳代	50歳代	60歳代
1	1	5	2

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3年10月～令和4年1月（全7回・中止3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
大塚西保育園	10月25日(月)	2回目	年少・年中・年長・先生	24
	12月6日(月)	1回目	年少・年中・年長・先生	23
府相保育園	6月22日(火)	1回目	年長・先生	
	11月11日(木)	2回目	年長・先生	32
西部保育園	7月9日(金)	1回目(2部制)	年少・年中・年長・先生	
	10月22日(金)	2回目(2部制)	年少・年中・年長・先生	28
南部保育園	10月18日(月)	2回目(2部制)	年長(2クラス)・先生	40
	1月13日(木)	2回目(2部制)	年少・年中・先生	69
形原北保育園	7月30日(金)	1回目(2部制)	年中・年長・先生	
	10月29日(金)	1回目(2部制)	年中・年長・先生	40
計				256

2-2 オンライン親子クッキング

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>

- (1) 実施日時 令和3年7月4日、8月1日（日）2回1コース
午前10時～正午
- (2) 実施場所 オンライン（配信元：保健医療センター）
- (3) 対象者 市内小学1年生～4年生
- (4) 周知 広報、ヘルスマイトによる勧誘、ちらし配布、健康ガイド
- (5) スタッフ ヘルスマイト、管理栄養士、名古屋学芸大学管理栄養士学部生
- (6) 内容 1回目 調理の基本、食育の5つの力、調理実習
2回目 夏休み生活習慣チェック、3つの食品群について
調理実習
- (7) 参加状況 実人数：24人（11組） 延参加者：41人

2-3 オンライン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3年6月13日、6月27日（日）2回1コース
午前10時～正午
- (2) 実施場所 オンライン（配信元：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、ヘルスマイトによる勧誘、ちらし配布、健康ガイド
- (5) スタッフ ヘルスマイト、管理栄養士、名古屋学芸大学管理栄養士学部生
- (6) 内容 1回目 調理の基本（計量方法・包丁の使い方等）、調理実習
2回目 バランスのいい食事について、調理実習
- (7) 参加状況 実人数：11人 延べ参加者：18人

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>

ア 実施日時	令和4年1月15日（土）午前10時～11時15分
イ 実施場所	保健医療センター
ウ 対象者	市内在住・在勤の方
エ 周知	広報、健康ガイド、ちらし配布、ヘルスマイトによる勧誘
オ スタッフ	管理栄養士、保健師、ヘルスマイト3人
カ 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」 塩分チェック表、味覚チェック（食塩含浸濾紙ソルセイブ、 みそ汁試飲）、希望者には自宅のみそ汁の塩分測定
キ 参加状況	6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	保健医療センター	年1回・中止2回	2(2)
もぐもぐ教室(離乳食前期)	試食準備	保健医療センター	年8回・中止4回	2(16)
カミカミ教室(離乳食後期)	試食準備	保健医療センター	年9回・中止3回	1(8)
健康大学	調理実習準備	保健医療センター	中止2回	0
ヘルスマイト育成教室	調理実習準備	保健医療センター	年3回	2(6)
ヘルスサポート事業(高血圧予防)	体験型教室準備	保健医療センター	年1回	3
からだいきいき栄養相談	食育SATシステム	保健医療センター	年6回・中止6回	2(12)
食のサポート事業	試食準備	保健医療センター	中止5回	0
動画の配信	野菜の日のレシピ紹介	ケーブルTV、市HP	年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7回	食生活改善推進員活動についての話し合い
学習会(10月まで3グループ/11月から4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・調理実習)	年18回・中止12回	5月「特定健診の状況」(男性料理教室)中止2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「特定健診の状況と受診のすすめ」(食のサポート事業) 9月「防災について」(備蓄食品活用)中止3回 10月「コロナ禍の健康づくり」(生活習慣病予防) 11月「高血圧予防」(ヘルスサポーター事業) 12月「おもてなし料理研修会」 1月「雪印メグミルク オンライン骨カルシウムセミナー」 2月「高齢者の健康」(フレイル予防)中止4回
合同学習会等	年2回	4月「総会及び講演会」 3月「活動報告会」
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
蒲郡市農林水産まつり&食育フェスタ	中止	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21日(水)	書面決議	
活動報告会	3月16日(水)	・地区活動、全体活動の報告	20
役員会	毎月 第3水曜日 実施9回 書面会議2回 中止1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、1月)	延 72 (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
がまごおり 市民いきい きウォーキ ング	4月3日(土)	【春のお花見コース】 JR 蒲郡駅～長存寺～天桂院～荒子トンネル～ 中央公園～水竹神社～安楽寺～清田の大クス ～水竹公園～蒲郡駅	14
	12月4日(土)	【映画ゾッキのロケ地をめぐるコース】 JR 蒲郡駅北口～本町公園～橋詰集会場～蒲郡 高校～マリノロード～三谷商店街～JR 三谷駅	62
いっしょに やろまい! 元気セミナー	6月30日(水)	講話、活動紹介、活動量計の貸し出し	3
	7月28日(水)	講話、簡易体力チェック	10
	10月20日(水)	講話、情報交換	6
ひとねる祭 やろまい会 コーナー	11月23日 (火・祝)	【新しい生活様式をチェックしよう】 体のゆがみチェック、脳トレにチャレンジ 等	9
			5
ノルディック ウォーキ ング講習会 &体験会	11月24日(水)	中止	5
	3月7日(月)	体験会① 小江・府相・蒲郡・東西北地区	7
	3月14日(月)	体験会② 三谷地区	110

③地区活動

地区 (会員人数)	内 容	活動回数	
		会員活動人数	市民参加人数
大塚地区 (3)	<ul style="list-style-type: none"> ・【中止】大塚公民館まつりで健康がまごおり21のPR ・相楽「いきいき茶浪ん」東大塚「いこい会館へ行こう」の「お元気で」コーナーで情報交換 		
三谷地区 (12)	<ul style="list-style-type: none"> ・毎月第2月曜日にウォーキングを実施(計12回、139人) (8月モーニングの会は中止、11月親睦会実施) ・三谷公民館だよりで活動周知 	12回	
		23人	
		139人	
東西北・小江 ・府相・蒲郡 地区 (9)	<ul style="list-style-type: none"> ・毎月第1月曜日に活動(計9回、51人) (5,1月はお休み、6,9月は感染予防のため中止) ・地区内6ヶ所の公民館だよりで活動周知 ・地区会議8回 	9回	
		15人	
		51人	
塩津地区 (8)	<ul style="list-style-type: none"> ・【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"> ・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13回、207人) ※10月はアサギマダラを見に行く会と定例の2回実施 ・地区会議は感染症対策のため中止 	13回	
		13人	
		207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3年6月30日（水）、7月28日（水）、10月20日（水）
（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
6月30日（水）	・講話「これからの健康づくり」 保健師 ・活動量計の使い方、貸し出し	10	7
7月28日（水）	・講話「健康づくりのための運動のポイント」 健康運動指導士 伊藤聖子 氏 ・情報提供 活動のやりがい やろまい会会員	8	7
10月20日（水）	・講話「健康づくり延伸のための食事と栄養」 管理栄養士 ・健康づくりいっしょにやろまい会の活動紹介 ・閉校式	5	5
延人数		23	19

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。また、令和2年11月に災害時の人工透析患者への支援に関する協定書を一般社団法人蒲郡市医師会と締結している。

(1) 医療救護所

①訓練

実施日	内容	参加機関
1月13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

②打ち合わせ

実施日	内容	参加機関
7月1日(木)	災害時の体制及び医療救護活動について 伝達訓練及び医療救護所開設訓練について	医師会・歯科医師会・ 薬剤師会
1月13日(木)	災害時伝達訓練の意見交換	医師会・歯科医師会・ 薬剤師会

(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

透析実施医療機関（蒲郡クリニック、とよおかクリニック）と訓練実施に向け、電話で日程や訓練の内容について調整を行ったが、新型コロナウイルス感染症の影響（感染状況、医療機関でのワクチン接種）により、訓練を実施することができなかった。

②訓練

保健医療センター内で物品の保管場所や動作の確認等の実施

(3) 保健医療センター内訓練

実施日	内容	参加機関
10月7日(木)	消防訓練	児童発達支援センター
2月10日(木)	消防訓練	児童発達支援センター

(4) 研修等

実施日	内容	方法
2月1日(火)	【中止】災害時保健師初動体制構築訓練（県主催）	