

第4次

いずみおおつ健康食育計画

概要版

誰もがすこやかにいきいきと
暮らせるまちづくり

未病予防対策先進都市をめざして



令和7年(2025年)3月

泉大津市

いずみおおつ健康食育計画とは

本市では、令和4年(2022年)に、「泉大津市健康づくり推進条例」(令和5年(2023年)4月1日施行)を制定し、未病予防対策先進都市をめざして健康づくりに取り組んでいます。健康課題を解決していくためには、市民一人ひとりが、自分にあった健康づくりに主体的に取り組み、ヘルスリテラシーを高めていくとともに、健康づくりを、市、市民、教育機関等、地域活動団体、事業者、保健医療関係者の多様な主体の連携・協働により地域全体で支援し、推進していくことが必要です。

本計画は、令和7年度(2025年度)から令和12年度(2030年度)までの6年間を計画期間とし、今後の健康づくり施策の方向性を明らかにするとともに、効果的・効率的な事業実施に向けた指針とするものです。

計画がめざすこと

すべての市民が、生涯にわたってすこやかに健康で暮らせるよう、ライフステージに応じて、健康的な生活習慣づくりと食育を推進し、生活習慣病の発症予防と重症化予防の対策を進め、生活の質(QOL)の向上及び健康寿命の延伸をめざします。

また、多様な主体が相互に連携を図りながら、市民一人ひとりが自分に合った健康づくりを主体的に選択・行動・継続することができる環境整備に取り組み、健康づくりの気運の醸成をめざします。

基本理念

誰もがすこやかにいきいきと暮らせるまちづくり
～ 未病予防対策先進都市をめざして ～

基本目標

生活の質(QOL)を高め、健康寿命を延ばす
ヘルスリテラシーを高め、健康づくりへの気運醸成を図る

基本方針

(1) 未病予防対策の推進

- 健康状態の見える化による未病状態の気づきの促進
- 学びの場の提供による、ヘルスリテラシーの向上

(2) 食育の推進

- 食の体験活動、学ぶ機会の提供による「選ぶ力・作る力・食べる力」=「生きる力」の育成

(3) 病気の早期発見と重症化予防

- 生活習慣病対策(健康診査等による早期発見、医療機関の受診による重症化予防など)

ライフステージに応じた取り組み

妊娠・出産・乳幼児期
(0～5歳)

学童・思春期
(6～19歳)

青・壮年期
(20～64歳)

高齢期
(65歳以上)

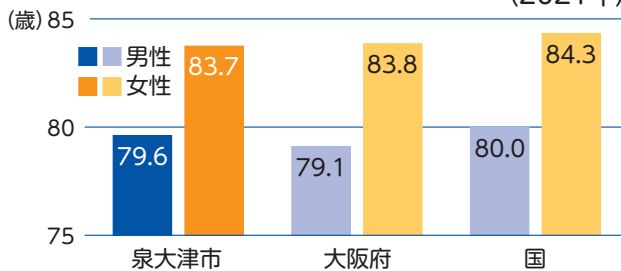
(4) 健康づくりと食育を支える環境づくり

(5) ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

データでみる泉大津市

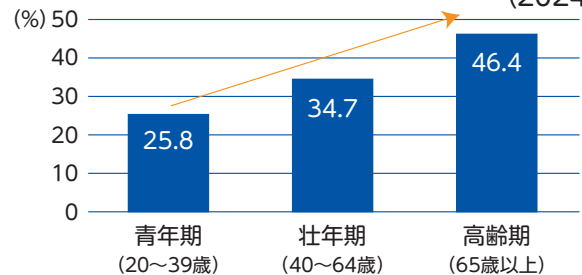
健康寿命（日常生活動作が自立している期間の平均）

男性では大阪府に比べて長いのに対し、女性は全国・大阪府に比べて短い（2021年）



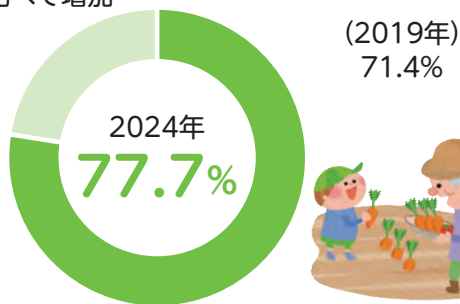
身体の具合が悪いところがある人の割合

年代が上がるほど、身体の具合の悪いところがある人が多い（2024年）



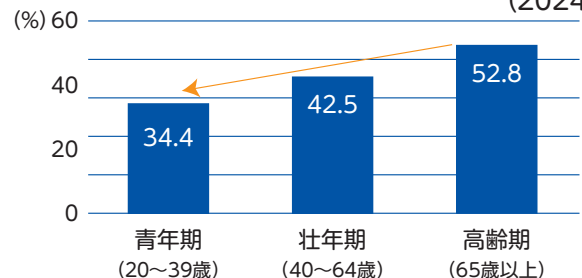
食育に関心のある人の割合

5年前に比べて増加



バランスの良い食事を摂っている人の割合※

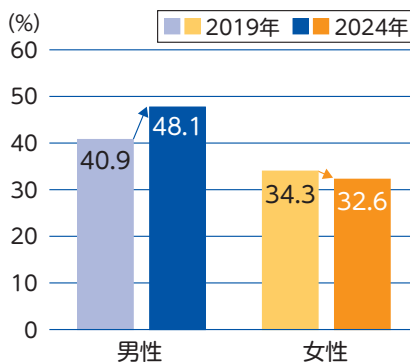
年齢が低いほどバランスの良い食事が摂れている人が少ない（2024年）



肥満率

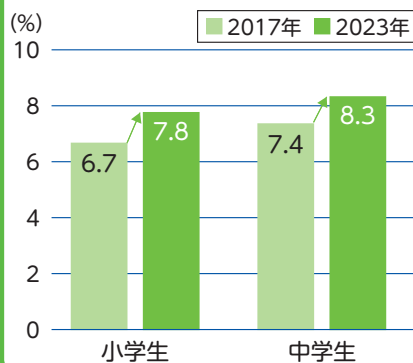
運動習慣のある人の割合

5年前に比べて女性の割合が減少



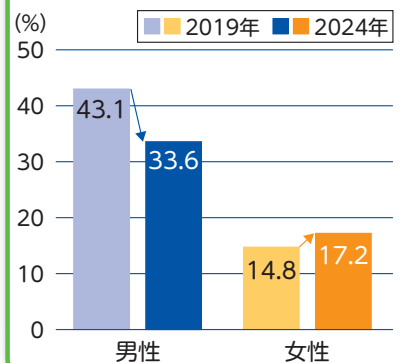
こども（肥満度20%以上の子どもの割合）

6年前に比べて増加



おとな（40～69歳の肥満者割合）

5年前に比べて女性の割合が増加



※バランスの良い食事を摂っている人の割合：主食・主菜・副菜をそろえて、ほぼ毎日、1日あたり2回以上食べている人の割合

本市における健康・食育の課題

(1) 未病予防と病気の早期発見・早期対応

食育への関心など健康づくりへの意識は向上しましたが、バランスの良い食事や運動など健康づくりに向けた実践ができていない人が多いことから、日常生活において、心身の状態を整え、健康な状態に近づけていく『未病予防』の取り組みを行うとともに、けんしんを定期的に受けて自らの健康状態を正しく把握し、生活習慣の改善や適切な治療により、重症化を予防することが必要です。

(2) ライフステージ別の健康づくり

性年代別により健康課題は違うことから、健康的な生活習慣を身につけ、生涯にわたって健康で暮らせるよう、各年代の課題に応じた健康づくりへの取り組みが必要です。

健康づくり・食育の施策と取り組み

① 未病予防対策の推進、食育の推進、病気の早期発見と重症化予防

【妊娠・出産・乳幼児期(0～5歳)】

親子でチャレンジ! 未来に向けた健康づくり

よりよい生活習慣と生活リズムの形成に向けた取り組みができるよう、妊娠前期からの切れ目のない健康づくりを支援します。

【市民一人ひとりが取り組むこと】

- ☆妊産婦健診・乳幼児健診・歯科健診を積極的に受けましょう。
- ☆家族や地域が協力し、孤立した育児を防ぎましょう。
- ☆子どもや妊婦に受動喫煙させない行動をとりましょう。
- ☆子育て中に不安やわからないことがあれば周りにいろいろ相談しましょう。
- ☆野菜の栽培や収穫、調理体験など、食の体験活動に取り組みましょう。

【地域(団体・企業等)が取り組むこと】

- ☆職場において、男女がともに産休や育休が取得しやすい環境づくりを進めましょう。
- ☆正しい健康情報の発信に努め、情報収集しやすい環境づくりに取り組みましょう。



▲1歳6か月健診時ティーサロンの様子



| この数値をめざします | | 現状値(R5) | 目標(R12) |
|-------------------------------|--------|---------|---------|
| 乳幼児健診の受診率 ※3歳児健診は3歳6か月頃に実施 | 4か月児 | 97.8% | 100% |
| | 1歳6か月児 | 97.7% | |
| | 3歳児 | 95.1% | |

【学童・思春期(6～19歳)】

健康な“こころとからだ”の二刀流

家庭や学校のみならず、地域において学童・思春期の子どものこころと身体 の健康を守る体制づくりを推進します。

【市民一人ひとりが取り組むこと】

- ☆早寝・早起き・朝ごはんの生活リズムを確立しましょう。
- ☆悩みや心配なことがあれば、一人で抱え込まず周りの誰かに相談しましょう。
- ☆食の体験活動を通して、食の世界を広げましょう。
- ☆無理なダイエットはやめましょう。
- ☆身体の発達を知り、楽しく身体を動かす習慣を身につけましょう。

【地域(団体・企業等)が取り組むこと】

- ☆地域や関係団体と学校が連携し、健康づくりについて知識を深める機会を持ちましょう。
- ☆20歳未満に飲酒をさせない、受動喫煙をさせない、まちづくりをしましょう。



▲はじめてクッキングの様子



| この数値をめざします | | 現状値(R6) | 目標(R12) |
|----------------------|-----|---------|---------|
| 朝ごはんをほぼ毎日食べている子どもの割合 | 小学生 | 88.5% | 90% |
| | 中学生 | 84.3% | |

【青・壮年期(20～64歳)】

ヘルスケアで未来への健康貯蓄

健康状態の見える化により自身の健康状態に気づきを促し、健康づくりの多様な選択肢から、主体的に自分に合った健康づくりに取り組めるよう様々な機会を提供します。

【市民一人ひとりが取り組むこと】

- ☆年に1度は健康診査を受診したり、健康状態の見える化測定を活用して、自分の健康状態を確認しましょう。
- ☆仕事や家庭生活の合間に無理なく身体活動や運動をする時間をつくりましょう。
- ☆適正飲酒、禁煙・受動喫煙防止に取り組みましょう。
- ☆睡眠を十分にとり、ストレスと上手につきあいましょう。
- ☆1日350gの野菜を摂取できるよう、毎食、野菜を食べましょう。



▲セラピーヨーガ体験会の様子

【地域(団体・企業等)が取り組むこと】

- ☆地域や職場で、身体を動かすことの大切さや、ロコモ・フレイル予防について周知・啓発しましょう。
- ☆メンタルヘルスに関する取り組みの重要性について、事業所や企業も理解を深めましょう。

| この数値をめざします | | 現状値(R6) | 目標(R12) |
|----------------------|-----|---------|---------|
| 40～64歳の肥満者割合(市民+保護者) | 男 性 | 33.3% | 30% |
| | 女 性 | 17.4% | 15% |
| 身体に不調がある人の割合(市民+保護者) | 男 性 | 青年期 | 28% |
| | | 壮年期 | 31% |
| | 女 性 | 青年期 | 21% |
| | | 壮年期 | 30% |

【高齢期(65歳以上)】

つながりを大切に「いきいき生活」

高齢者の豊富な経験や能力を活かせるよう、社会参加や交流を勧めるとともに、健康づくり及びフレイル・オーラルフレイル予防など、介護予防の取り組みを推進します。

【市民一人ひとりが取り組むこと】

- ☆家族や地域との交流を大切にしましょう。
- ☆いつまでも食べたいものを食べられるよう、口腔ケアに取り組みましょう。
- ☆適度な運動とバランスの良い食事により、病気の発症予防と重症化予防に努めましょう。
- ☆適正飲酒、禁煙・受動喫煙防止に取り組みましょう。
- ☆睡眠を十分にとり、ストレスと上手につきあいましょう。

【地域(団体・企業等)が取り組むこと】

- ☆住民同士が助け合い、支え合う地域づくりを進めましょう。
- ☆地域において、支援を必要とする人の孤立防止に向け、見守り体制の充実を図りましょう。



▲あたま活き活き体操の様子



| この数値をめざします | 現状値(R6) | 目標(R12) |
|---------------------|---------|---------|
| 困った時に相談できる人がいない人の割合 | 16.3% | 14% |
| 社会活動を行っている人の割合 | 61.9% | 65% |

② 健康づくりと食育を支える環境づくり

未病予防対策先進都市をめざして、様々な健康課題を解決するための学びの場の充実や、多様な選択肢による健康づくりを官民連携で進めます。

具体的な取り組みは6ページ参照⇒

1) 未病予防対策を主体的に取り組むことのできる環境づくり

市民一人ひとりが、自らの心身の健康に関心を持ち、「自分の健康は自分でつくり・守る」という意識を持って、正しい知識のもと、自分にあった健康づくり・食育を主体的に選択・行動・継続することを通じて、ヘルスリテラシーを高め、地域全体で健康づくりを推進していく気運が醸成される環境づくりに取り組みます。

2) 多様な健康ニーズに応える施策の展開（多様な選択肢）

自らが多様な健康づくりのメニューから、自分に合った健康づくりを選択し実践できるよう、ライフステージに応じた情報発信や学びの場の提供を、官民連携・市民共創で取り組みます。

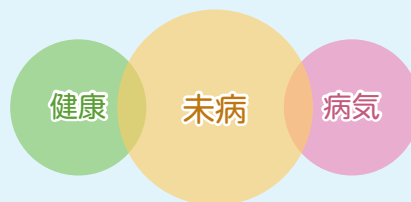


3) 健康づくりと食育を担う人材の育成

市民の健康づくりや食育を推進するため、市民、教育機関、地域活動団体、事業者、保健医療関係者等の多様な主体が協働し、健康づくりを推進するための人材育成や、活動の場を整備するなど、市民が地域で健康づくりに取り組みやすい環境づくりを進めます。

コラム 未病とは？

未病とは、“心身の状態を「健康か病気か」という2つに分けず、健康と病気の間を連続的に変化するものとして捉え、このすべての変化の過程を表す概念”のことです。健康な状態と病気の間で少しずつ体調が変化しているため、自分では心身からのSOSに気づかないこともあります。



③ ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

若年期のやせや月経トラブル、更年期症状など、女性はライフステージごとに女性ホルモンが劇的に変化するという特性があり、人生の各段階において健康課題の解決を図ることが重要であるため、女性に特化した健康づくりに取り組みます。

コラム ライフコースアプローチとは？

健康状態や病気のリスクは、“現在”だけではなく“過去”の生活習慣や環境が大きく関係しているため、的確な健康支援により病気を予防する方法として、“点”ではなく“線”で健康状態を捉える考え方のことで、胎児期から高齢期に至るまでの人の人生を経時的に捉えた健康づくりを指します。

妊娠・出産・
乳幼児期

学童・思春期

青・壮年期

高齢期




◆行政・団体・企業等の取り組みと施策◆

泉大津市健康づくり推進条例の5つの取り組みを踏まえて分類しています。

見：健康状態の見える化 学：学びの場の充実 食：食育の推進 選：多様な選択肢 環：環境整備

| ライフ ステージ | 妊娠・出産・乳幼児期 (0～5歳) | 学童・思春期 (6～19歳) | 青・壮年期 (20～64歳) | 高齢期 (65歳以上) |
|-------------|---|--|--|---|
| 基本 目標 | 親子でチャレンジ! 未来に向けた健康づくり | 健康な“こころとからだ” の二刀流 | ヘルスケアで 未来への健康貯蓄 | つながりを大切に 「いきいき生活」 |
| 行政 | 健康チェック・サポート 見環 <ul style="list-style-type: none"> 訪問指導 定期予防接種 7か月児訪問ギフト 幼児歯科健診 各種健診の実施など | 健康チェック・サポート 見環 <ul style="list-style-type: none"> 小児生活習慣病検診、結果説明会 健康診断受診や健康への意識啓発 小中学校での3つの朝運動の実施など | 健康チェック・サポート 見学選環 <ul style="list-style-type: none"> 各種けんしんの実施 特定健診、特定保健指導 糖尿病性腎症重症化予防 女性の健康づくり 子育て、働く世代への健康づくり 出前講座 ●健康相談 健康教育 ●運動教室 重複服薬者健康相談 アプリを活用した健康づくりなど | 健康チェック・サポート 見学環 <ul style="list-style-type: none"> 各種けんしんの実施 高齢者予防接種 フレイル測定会 低栄養予防訪問など |
| | 育児不安の軽減・解消 学環 <ul style="list-style-type: none"> 育児相談（電話/面接） 赤ちゃん訪問 両親教室 歯科相談・栄養相談など | 食育の推進 食 <ul style="list-style-type: none"> 各教科と連携した食育指導 地産地消や行事食など食文化の理解 ときめき給食の実施 栄養価の高いお米の提供 保護者への食意識の啓発 食品ロス、環境への意識・啓発 はじめてクッキングなど  | 食育の推進 食 <ul style="list-style-type: none"> 食の教室 健康づくりボランティアの養成 食品ロス削減の推進 野菜の摂取促進など  | 介護予防 学選 <ul style="list-style-type: none"> 認知症の知識普及・啓発 地域で取り組む健康づくりの推進 高齢者福祉サービスの提供など |
| | 食育の推進 食 <ul style="list-style-type: none"> マタニティ応援PJ 離乳食講習会 食の体験活動 給食を活用した食育など | | | 食育の推進 食 <ul style="list-style-type: none"> 食の教室 健康づくりボランティアの養成 野菜の摂取促進など |
| | 生涯にわたる健康づくり 選環 <ul style="list-style-type: none"> あしゆびプロジェクト ●健康状態の「見える化」の推進 ●後遺症プログラムなど | | | |
| 団体・企業等 | 民生委員児童委員協議会 学環 <ul style="list-style-type: none"> おやこ広場への協力 乳児院一日里親事業など | 民生委員児童委員協議会 環 <ul style="list-style-type: none"> 小学校訪問など | 泉大津・高石フリー活動栄養士会 学食 <ul style="list-style-type: none"> 健康づくりボランティア養成協力 特定保健指導面談業務 食のセミナーの実施など | 民生委員児童委員協議会 学環 <ul style="list-style-type: none"> すこやか訪問 お出かけ保健室受講など |
| | 泉大津・高石フリー活動栄養士会 食 <ul style="list-style-type: none"> 食のサロン 離乳食講習会など | 泉大津・高石フリー活動栄養士会 食 <ul style="list-style-type: none"> はじめてクッキング協力 食育イベントの実施など | 泉大津市衛生委員会 見学 <ul style="list-style-type: none"> がん検診、健康診査の受診啓発活動 健康教室 献血推進への協力など | 泉大津・高石フリー活動栄養士会 学食 <ul style="list-style-type: none"> 包括ケア会議、自立支援部会出席 フレイル測定会協力など |
| | 医師会・歯科医師会・薬剤師会 見学 <ul style="list-style-type: none"> 妊娠期の病気の早期発見、早期治療 乳幼児健康診査 マタニティ 歯科健診 幼児歯科健診 う蝕予防活動 葉酸・カルシウム摂取の勧め 熱中症セミナー開催 | 医師会・歯科医師会・薬剤師会 見学 <ul style="list-style-type: none"> 学校での健診 学校歯科健診・指導 くすり教育 薬物乱用防止教育など | 医師会・歯科医師会・薬剤師会 見学 <ul style="list-style-type: none"> 各種けんしん 特定健診・特定保健指導 成人歯科健診 生活習慣病予防の食事指導 お出かけ保健室協力など  | 泉大津市老人クラブ連合会 学環 <ul style="list-style-type: none"> 健康体操、スポーツ交流 世代間交流など |
| | 保育所・認定こども園 見学食環 <ul style="list-style-type: none"> 園児の各種健診 情報提供 食の体験活動 日々の生活習慣指導など  | 小・中学校 学食環 <ul style="list-style-type: none"> 授業を通じた健康の保持増進 学校ホームページ、給食だよりの活用 健康な身体づくり 出張授業など | JAいずみの営農経済部 食 <ul style="list-style-type: none"> ファミリー野菜レシピコンクール 体験料理教室の実施 食農教育出張授業など  | 泉大津市老人クラブ連合会 学環 <ul style="list-style-type: none"> 健康体操、スポーツ交流 世代間交流など |
| | 大阪府和泉保健所 学食環 <ul style="list-style-type: none"> 健活10、V.O.S.メニューの推進 たばこ対策推進事業 ●こころの健康 など | | 泉大津商工会議所 見学 <ul style="list-style-type: none"> 健康診断の開催 ●太極拳講座の開催 女性の健康セミナー開催など  | 大阪府和泉保健所 学食環 <ul style="list-style-type: none"> 健活10、V.O.S.メニューの推進 ●こころの健康 たばこ対策推進事業 ●地域・職域連携の推進など |

◆ 計画の成果目標 ◆ ※策定目標から、一部抜粋して掲載。

| 指 標 項 目 | | 現状値 | 目標値 |
|--|------------|-------------|--------|
| 泉大津市の健康寿命（日常生活動作が自立している期間の平均、 「要介護2～5」を健康でない期間として算出） | 男 性 | 79.6歳 (R3) | 80.0歳 |
| | 女 性 | 83.7歳 (R3) | 84.3歳 |
| 自分のことを健康だと思う人の割合（市民+保護者） （「非常に健康だと思う」+「健康な方だと思う」を合わせた割合） | | 78.0% | 83% |
| 身体に不調がある人の割合（市民+保護者） | | 35.7% | 減少 |
| ヘルスリテラシーの向上（市民+保護者） （健康情報の入手、選択、理解、評価、活用の5項目の平均） | | 3.61 | 増加 |
| <div>がん検診の受診率（市がん検診）</div>  | 胃（50～69歳） | 5.9% (R5) | 10% |
| | 大腸（40～69歳） | 6.9% (R5) | 10% |
| | 肺（40～69歳） | 5.0% (R5) | 10% |
| | 乳（40～69歳） | 18.6% (R5) | 25% |
| | 子宮（20～69歳） | 17.6% (R5) | 25% |
| 特定健診の受診率（市国保） | （40～74歳） | 38.8% (R5) | 60% |
| メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の割合 （市国保） | 男 性 | 48.7% (R5) | 44% |
| | 女 性 | 17.3% (R5) | 16% |
| 運動習慣がある人の割合（市民+保護者） | 男 性 | 48.1% | 53% |
| | 女 性 | 32.6% | 36% |
| あしゆびプロジェクトの認知度（市民+保護者） （言葉も活動内容も知っている人の割合） | | 30.8% | 40% |
| 食育に関心のある人の割合（市民+保護者） （「関心がある」+「どちらかといえば関心がある」を合わせた割合） | | 77.7% | 80% |
| 健康チェック実施者数 | | 4,115人 (R5) | 6,600人 |
| ベジチェック平均測定値 | | 5.3 | 7以上 |
| 地域の人々とのつながりが強いと思う人の割合（市民+保護者） | | 21.6% | 23% |
| 望まない受動喫煙の機会を有する人の割合（市民+保護者） | 職 場 | 12.5% | 減少 |
| | 飲食店 | 19.2% | |

計 画の推進に向けて

本計画に基づいた事業については、市関係各課において取り組みを点検・評価し、その結果を集約していきます。また、目標達成状況を評価するための指標項目については、設定した数値目標の達成度、年度をまたいだ長期の計画についての進捗状況など、可能な限り経年変化を確認します。

