

令和7年度 第2回いずみおおつ健康食育計画推進委員会 議事録

日時：令和8年2月2日（月）午後2時～3時30分

場所：泉大津市立保健センター 3階 集団指導室

開会

- ・事務局より、会議成立の報告（14名出席）、資料の確認

1. 令和7年度健康づくりの事業報告

- ・事務局より資料1説明

（質疑応答）

副委員長：受診率が2～3%上がるということはすごいことだと思います。個別の案内を出すなどの取り組みを続けてもらえればと思います。健康状態の見える化で、去年測定した人が今年も来た場合、去年と今年の結果の差を見ることはできますか？

事務局：健康状態の見える化につきましては、測定いただいた方それぞれ個人で記録を保管していただきますが、測定の種類によってはアプリで結果を見れるものもあり、ご自身で管理をしていただいています。

副委員長：昨年どうだったかと自分で結果を出そうとするとわかりにくいので、例えば管理表みたいなものが1枚あって、「また次回持ってきてね」と渡すと、もしかしたら持ってきてくれるかと思いました。そういうものがあれば、ベジチェックでも年々変化が見れて、また次行こうかなという気持ちになってくれると思います。

委員長：特定健診、特定保健指導の受診者の人数としては、どのくらい増えましたか？

事務局：特定健診の受診者数は、令和5年度は3,400人で、令和6年度は3,388名に減っています。被保険者の対象者数が減っておりますので受診率が少し上がっております。

委員長：受診者数ではなく対象者数の加減でパーセンテージが上がっているということですね。

事務局：それもありますが、40代、50代の方に関しては、被保険者数は減っていますが受診者数も増えているので、3～4%増加したと考えております。

委員長：なかなか数字だけでは実感できないところはあると思いますが、着々と進んでいるということだと思います。

委員：特定健診でアスマイルを付与したと聞きましたが、特定健診だけですか？ほかの検診でもですか？アスマイルを付与したらすごく集まると思うのですが。前に図書館でラジオ体操をやっていた時もすごい人が集まってました。アスマイルはやっている人にとってはすごく魅力的なもののようなのです。

事務局：アスマイルポイント付与については、特定健診のみならず、がん検診も1つの項目につき100ポイント付与しています。他に、健康教室、イベントや見える化測定でも、ポイント付与しています。

委員長：アスマイルはすごく効果を発揮しているということですね。未病予防健診が泉大津市の先駆的な取り組みだと思いますが、どのようなものか説明をお願いします。

事務局：未病予防健診は今年度から開始した健診で、未病女子チェックと腸内環境チェック、2つのメニューで開始しております。未病女子チェックは、エクオールを尿検査で調べる検査ですが、エクオールは大豆を摂取すると、それが腸まで運ばれて、腸の中でエクオールというエストロゲンと似たような働きをする物質に変わります。その物質が、例えばPMSや更年期症状を和らげたり、骨密度の減少を緩やかにする働きがあるとされており、それを測ると自分の体質がわかるものになります。今現在、170人受けていただいて、エクオールが作れる人は、大体日本人で2人に1人とされていますが、今現在結果の概算では、泉大津市では作れる人が約2割と想定したよりも低い割合となっております。受診された方のアンケートでは、この健診をきっかけに食事を整えたとか、大豆の摂取をふやしたとか、運動習慣に繋がったとか、皆さん色々取り組まれているということがわかったので、行動変容を促す効果のある検査と受け止めております。それから、腸内環境チェックは、腸内フローラという腸の中の細菌の構成を調べる検査になります。腸内細菌の多様性、いい菌の割合や健康長寿菌がしっかりあるかどうかなど色々な項目で判定を出します。最終的に、あなたにとってよい菌を増やすための生活習慣アドバイスとして、どんな野菜を食べたらいいとか、果物や雑穀食べたほうがいいのか、運動したほうがいいのか、3つアドバイスをしてくれるようなものになります。結果につきましては、11月から始めたばかりの検査ということで、現在集計中のため、ここで言うのは難しいですが、このような検査になっております。

委員長：受診者数は170人と124人で少ないですが、結果から出てきている普通は2分の1だけど2割しかいないなどの結果を、大豆製品を増やしていくなど他の事業の中で生かすことで、これが基になって未病予防が広がっていくと思います。

次に各団体の今年度の健康づくりの取り組みについてご報告をお願いします。

委員：薬剤師会の今年度の取り組みですが、4月に健康ラボで未病の話、市立図書館のオープンスペースでフレイルチェックとセミナーを年4回実施、熱中症セミナーとフレイルチェック（握力・イレブンチェック）を2回実施し、フレイルの周知に努めました。集客率が低いので、来年度以降テーマを変えるなど検討中です。

委員長：周知はどのようにされていますか？

委員：図書館でチラシを配布したり、泉大津駅周辺の薬局で周知を図っています。薬局では、チラシを配布しています。近い人は行けるが行けない人もいます。

委員長：大切な活動なので、周知を保健センターと協力していただければと思います。

委員：歯科医師会では、成人歯科健診を一昨年から20歳以上5歳刻みに実施しています。それから歯周病予防事業にも協力しています。口腔内健診もありますので、多く診れないですが20名くらい。4年目で今年度は9月7日と、来月3月15日に実施を予定しております。この時に一緒に口腔内環境をチェックするシルハというテストもさせていただいています。検査機器も高価なもので数はできませんが、積極的にそういうものも使わせて口腔内環境チェックもさせていただき歯周病予防をしております。歯周病が全身疾患に非常に重要な関わりを持っているということで、糖尿病や禁煙のことも同時に話しさせていただきます。

委員長：私も年始めから歯医者にお世話になって大事さを感じています。ぜひ続けていただけるよう予算がついたらいいと思います。

委員：すぷらうとです。今年度は輝く女性の食セミナーを3回、来週の日曜日にもさせていただきます。これはパワーポイントを使って女性のその時期のことを色々説明させていただいて、自分の体を知りましょう、変化を知りましょうということと、試食をお出ししております。3回ともテーマが変わりますので、エクオールのことで大豆を使ったり、試食していただくにあたって食材の説明や効果について、作るデモンストレーションもしています。もう1つは、自分の健康状態を知りましょうということで、健康ラボというのを毎月1回、市の方でやっています、先ほど薬剤師会の方も言われましたが、私たちも栄養士として5回させていただいております。ミニワークショップワークで簡単なテーマを決めまして、食育啓発で試食をしていただきます。今年度5回あって、あと1回3月です。テーマが、5月は朝ご飯、7月は熱中症、9月が防災食、先月は温活と免疫力で、しょうがを使うとか、3月が腸活、腸が喜ぶ発酵食品を使います。私達すぷらうとになり訪問指導もスタートしました。昨年はいくつかあって、今年の4月で最後になり、以降契約がないのですが、また広がってほしいと思います。

委員：泉大津市食生活改善推進協議会です。長い協議会名なので食改と呼んで皆様にかわいがっていただいています。令和7年度の活動計画ですが、2月3月がありますが、4月からの予定の行事は予定通りできました。毎月の行事では調理勉強会、簡単レシピの作成をしました。情報発信では、保健センターのロビーに簡単レシピを掲示させていただいています。1歳半健診のティーサロンに参加していますが、会場にも簡単レシピのメニューを置いているので、お母さん方が参考になると持ち帰ってくれます。5月には泉大津の万博で、あしゆびプロジェクトとプロモーションビデオに食改として参加しました。引き続き、健康チェックデイや1歳6か月児健診や3歳6か月児健診でボランティアとして測定のお手伝いをさせていただきます。10月には福祉ふれあいまつりで展示と血管年齢測定をしました。2日間で160名の血管年齢を測りました。ボランティア養成講座では、初日と最終回のグループワークに参加し、食改の紹介をしました。食改のメンバーが増えたらうれしく思います。大阪府食生活改善連絡協議会の南大阪支部に入っていて、関連行事としてシニアカフェを実施。いつも多くの方に参加いただき、一緒に楽しいひとときを過ごしています。それから大食協の関連で、なにわ（魚庭）の海づくり大会というのが岸和田で令和8年12月にあるのですが、天皇陛下が来られるということも聞きましたので参考になればと思います。それと最後に、先程お話したボランティアの測定のお手伝いですが、個人が日程に合わせて行っていますが、今後開催される講演やイベントに食改として皆で参加したいと考えています。2月5日のフレイル予防対策講演会は、はじめて食改として参加させていただきます。

委員：浜保育所（市立園長・所長会）です。食育への取組については、保育所・認定こども園は自園調理給食なので調理師が調理したものを食べる事ができています。給食を食べているところを調理師が見に来て、子どもたちの食べ具合をよく観察してくれているので、調理するときには子どもたちが食べやすいように工夫をしてくださっています。

今年度の参観では、0・1歳児の保護者の方に試食をしていただいたところ、レシピが知りたいとおっしゃった保護者の方がおられたので、レシピをお伝えすると家庭でも作ってください、保育所の給食を家庭とつなぐことができました。

菜園活動では、野菜を調理師が、食べやすいように提供してくれています。例えば、春の収穫ではじゃが芋と玉ねぎをカレーパーティーに使用したり、スナップエンドウは給食時に塩ゆでにしたりして食べさせていただきました。夏の収穫では、スイカ、トウモロコシ、ミニトマト、ナス、ピーマンなど子どもたちが水やりをして育て収穫したものを、給食やおやつ献立に加えるなどして食べさせていただきました。秋の収穫では、自園で収穫したさつま芋で、5歳児が「さつま芋のバター焼き」を作りました。そして「市内未就園児に収穫体験を」と、成長戦略課とJAいずみのさんとの提携により植えたさつま芋を、穴師幼稚園とかみじょう認定こども園が収穫体験をさせていただき、収穫したさつま芋を各園所の5歳児や給食用にいただいて、保育所・認定こども園は給食でさつま芋ご飯やさつま汁にして食べました。とてもおいしかったです。

冬の収穫では、収穫した小松菜を使い、旭幼稚園の5歳児と交流し、小松菜とじゃこのおにぎりを一緒に作って食べました。また、食育推進事業の取組で、食育アドバイザーの中塚先生による、乳児の保護者を対象にした「きがるにクッキング」と、5歳児を対象にした「にじいろクッキング」を今年度全園所で行いました。

健康への取組については、学校保健会の取組で、子どもが健康な生活を送るための環境を考えるとというテーマに基づき、いろいろな取組を行っています。その中で、今年度は「よく噛んで食べよう」をテーマに「おいしい音クイズ」や、かたい・ふつう・やわらかいのグループに分ける「かみかみ仲間集め」などを行いました。このときに、子どもたちに噛むことの大切さを伝えるため各園所のオリジナルパクパク人形を作りました。このパクパク人形は、秋に行われた泉大津まちなか万博で「和食でカミカミ 作ってパクパク～認定こども園などの食育大公開～」をテーマにしたこども育成課ブースの中で、就学前施設の給食の様子のパネルが展示されたり、工作体験のコーナーで、パクパク人形作りを市民の方が作ったりしました。

その他、健康への配慮として、あしゆびプロジェクトで4・5歳児の希望児のみ「ミサトっこ」を履いています。他には2測定を0～2歳児は毎月、3～5歳児は隔月で行い、保健だよりを毎月発行しています。

保健活動では、歯磨きや、咳エチケット、手洗い、おしりのふき方指導、プライベートゾーンについてなどを、保健師や看護師が子どもたちに分かりやすく教えてくれています。虫歯予防では、給食を食べた後に歯磨きをし、保護者の方の承諾をいただいている4・5歳児はフッ化物洗口を行っています。

委員：すこやか認定こども園（私立認定こども園協会）です。当園では、しっかり体を動かして、楽しく食べることを大切にしながら、日々の保育の中で、食育に取り組んでいます。3点ほどお話させていただきます。

1つ目は、おなががすく生活づくりってということで、午前中の活動では、戸外遊びや運動遊びを取り入れて子どもたちが十分に体を動かせるようにしています。

たくさん遊ぶとお腹がよくすくので自然と食べたいという気持ちになりますので、そういう気持ちを育てています。

2つ目は、栽培・クッキング体験です。園では、夏野菜などの栽培活動を行っています。自分たちで育てた野菜は強い興味、関心を持って、普段は見慣れない野菜も食べてみたいという姿が見られます。それから、うちの園では調理専門学校がありますので、そちらの先生と一緒に簡単な調理をしたりとか、それから調理の様子を見せてもらったりする体験をしています。それによってこんなことできるんや、やってみたいなというのがすごくあります。また、毎月行事食をやっているとして、例えば9月でしたらケーキを作ってみようとか、6月でしたらかえるのパンケーキを作ってみようとか、そういうことを取り組んでいて、毎月楽しんでしています。

3つ目は、楽しく食べる経験と食事のマナーということで、給食を例えばバイキング形式にしてみたりとか、プラスチック容器に入れて園庭で食べたり、いつもとは少し違った雰囲気の中で食事を楽しむ工夫をしています。今年は年長児が親子でテーブルマナーを学ぶ場として、卒園のお祝いにフランス料理のフルコースを体験することをしました。食事を通して感謝の気持ちや、それから食事の大切を学ぶ機会としています。

委員 長：子どもたちに色々な取り組みをされていることが伝わりました。いつも保健センターでやっていることに加えて、今の団体の方の取り組みで、本当に市全体で健康づくりをどうやって進めているかっていうことが、すごく伝わってくる内容だったと思います。本当にありがとうございました。

2. 次年度以降の委員会開催について

・事務局より資料2説明

(質疑応答)

委員 長：資料2について、令和8年から12年の開催回数をご承認いただいてよろしいでしょうか。

委員：(異議なし)

委員 長：ありがとうございます。議題は終わりましたので、他に何かありましたら。給食の話なども出ましたが市民委員さんいかがでしょうか。

委員：今年度は市からの依頼で「はじめてクッキング」の講師をさせていただきましたが、そういった要望があればいつでも伺います。何年かごとに自分なりにテーマを決めて食育の活動をやっていて、はじめは幼少期、それから小学校・中学校というようにテーマ決めました。昨年からは、食育という言葉を作った石塚左玄先生の「家庭に子どもが生まれたらまず食育から」で始まった食育ということで、お母さん、お父さん方にも見ていただきたいと思い、だしの黄金比ということで調味料とだしの割合、大体この5種類覚えれば和食はほぼできるというテーマで、家庭で子どもさんに作っていただくということを続けていこうと思います。大体、偶数月1回やっていくつもりで、今回は2月25日に開催する予定です。試食がつきます。またよろしくお願いします。

委員 長：今日初めて参加された委員さんは何かご感想などありましたか。

委員：食の体験活動の募集は広報に出るのでしょうか。

事務局：食の体験活動など成人を対象にしたものは、広報紙と周知のチラシを健診等でお配りしています。学童思春期を対象としたものは、広報紙に加えて、小中学校や就学前施設等を通じてチラシの配布をしています。

委員：広報紙は見ているけど聞いたことなかったの、もっと（情報を）広められたら皆さんに周知できると思います。

委員長：とてもいいご意見ありがとうございます。いい活動されてるので、知っていただくためのエネルギーが要るのではないかと思います。ぜひまたここで情報収集もしていただけたらと思います。

3. その他

事務局：3月16日～30日、健康づくりや食育に関する取り組みなどをまとめた健康食育展を市役所ロビーに展示します。

次年度の会議は1回、令和8年11月に開催を予定しております。

閉会