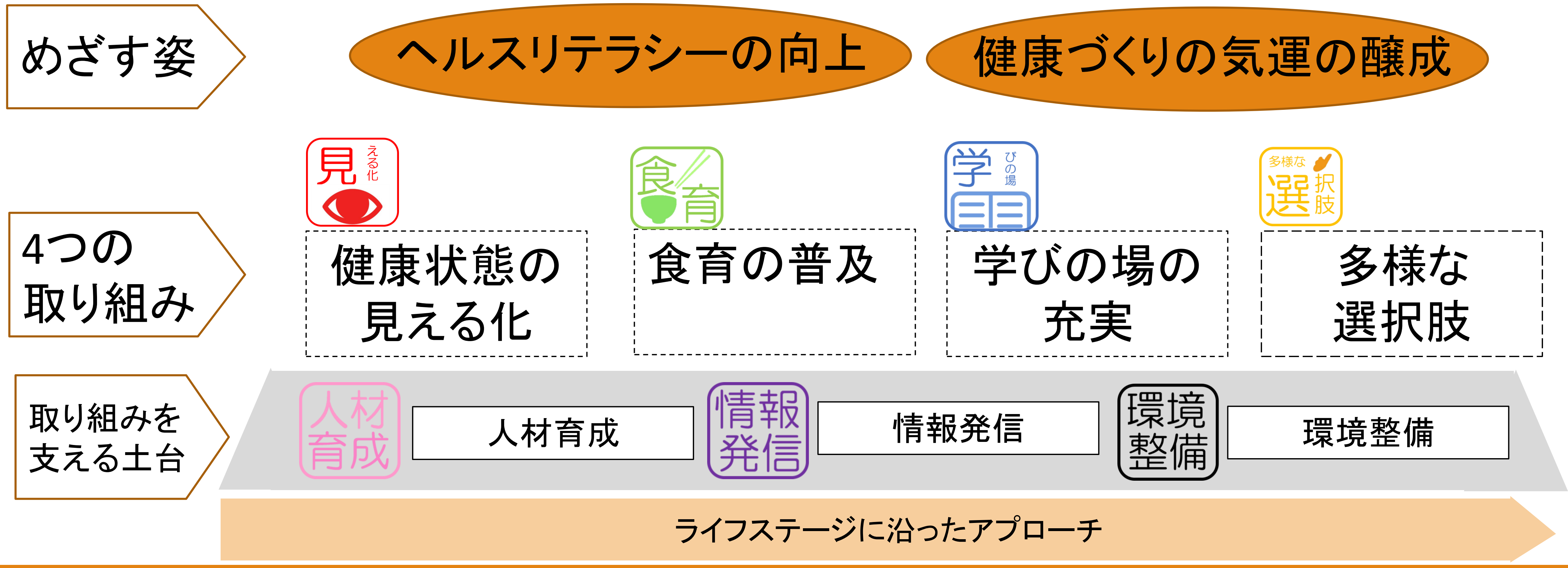
資料

令和5年度の健康づくりの新たな取り組みについて

泉大津市健康づくり推進条例

～未病予防対策先進都市をめざして～



ヘルスリテラシーの向上・健康づくりの気運の醸成を推進する取り組み

◎測って知ろう！
◎病気の予防・早期発見・早期治療・重症化予防
◎食の体験で学ぼう！
◎楽しみながら健康に！

◎測って知ろう！

●おでかけ保健室

【目的】

地域の集まりやイベント、社員への健康づくりなど、泉大津市内の地域や職場に出かけ、様々な健康チェックで健康状態を見える化し、健康づくりへの気づきをサポートする。

【内容】

利用しやすいよう、「健康増進コース」「からだチェックコース」「食育コース」の3つのコースを作成。それぞれのコースでは、3種類の健康状態の見える化ができる。

目標：おでかけ保健室+健康チェックDAYなどでの見える化測定者数　2,500人

	健康増進コース	からだチェックコース	食育コース
3つのコース	・あしゆび力測定 ・握力測定 ・肺年齢測定	・体組成測定 ・血管年齢測定 ・ベジチェック	・そしゃく力測定 ・味覚チェック(塩味) ・ベジチェック

イベントでは、よりたくさんの人に体験してもらうため項目を選択し、実施。

実施(予定)場所

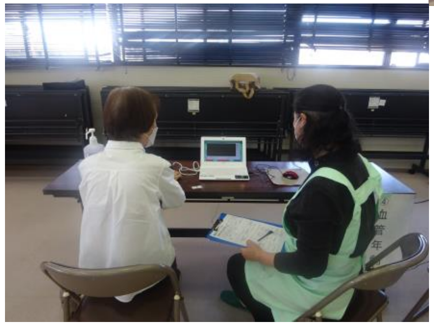
・市立図書館(シープラ)　・シーパスパーク　・おやこ広場　・市内集会所
・ホテル健診　・福祉センター　・北公民館　・市内公園
・市内企業　など

おでかけ保健室での測定者数(延べ):261名(7/21時点)

【申込状況】
・子育て世代(20～40代)の女性、高齢者(65歳以上)を対象とした申込が多い状況。

・10代や働く世代(20～50代)の男性を対象とした測定の機会が少ないため、多くの人が集まるイベントに出向き、測定をしている。

●健康チェックDay



【目的】

市民の健康状態や食生活を健康測定機器を用いて健康状態の見える化を実施し、健康増進・未病予防・生活習慣の改善につなげる。

5月～2月（8月除く）の第2金曜日に保健センター1階で午前中に実施

【チェック項目】

①体組成測定②あしゆび力測定③血管年齢測定

④骨の健康チェック⑤ベジチェック

健康状態の見える化測定者数

（7月21日時点）：495人

目標：おでかけ保健室+健康チェックDAYなどでの見える化測定者数　2,500人

◎病気の予防・早期発見・早期治療・重症化予防

見える化

出張検診(肺がん検診)

令和4年度受診率：4.8%

日常生活の中で身近で気軽にがん検診を受診できるように商業施設(コノミヤ)での肺がん検診を実施する予定。

・対象：40歳以上の泉大津市民
・日時：令和5年10月21日(土曜日)
　　　　９時～12時予定。
・費用：500円
・場所：コノミヤ駐車場
・受診予定人数：100人程度(事前予約と当日予約)
・周知方法：広報誌に掲載、コノミヤでのポスター掲示

周知できる場所があればご協力お願いいたします。

目標：当日の受診者数90人以上
肺がん検診受診率10.0%

◎食の体験で学ぼう！

発酵食育講座

　バランスのとれた食事、適度な運動、十分な睡眠をとることに加え、腸内環境を整えることが免疫力を高め、健康な体づくりにつながると言われており、腸内の善玉菌を増やす食品である発酵食品について、みそ作りを通して学ぶ。

日程：１１月１１日（土）

内容：大豆、麹、塩で白みそを作る

対象：年長から中学生までの子どもと保護者

手作りみそは、仕込んでから約1か月で出来上がります。お正月に食べる白みそのお雑煮は関西の食文化。手作りみそで行事食を楽しむことも食育につながります。

わくわく食育体験

植える・育てる・収穫する・調理して食べることを通して「食」の大切さや「SDGs」について学び、食への関心や興味を高め、実践する力を身につけるとともに、規則正しい食習慣を獲得することを目的とした親子参加型の食の体験活動。

今年度は、５年ぶりに畑（地域のコミュニティー農園）での体験。

日程：植付祭９月９日（土）・収穫祭１２月１６日（土）

内容：泉州野菜の栽培、収穫

野菜の葉を利用したふりかけ作り体験

対象：中学生までの子どもと保護者

こどもかるたプロジェクト
～健康食育かるたを作ろう！～

【目的】子どもたちが遊びを通じて食や健康への関心を高め、興味を持って楽しく健康や食育を学ぶ

【方法】市内在住・通学の小学生・中学生を対象に、8月1日～9月30日の期間で健康づくりに関するかるたの句をワークショップまたはウェブにて募集。

【かるた完成までのスケジュール】

・句の募集：8月1日～9月30日

・句の選定：10月2日～10月31日

（不足の文字がある場合、冬休み期間中に再募集し、1月中旬に再選定）

・句の決定：2～3月の健康食育推進委員会で決定。

・かるたの印刷：令和6年度（予定）

◎官民連携・市民共創で新たな健康づくり！

健康づくり推進条例制定記念シンポジウム

未病予防対策をめざして～学んで測ってワクワク体験～

泉大津市健康づくり推進条例が令和５年４月１日に施行となり、条例について広く市民に周知を行い、健康づくりの気運醸成を図る

日程：８月６日（日）

内容：第１部　未病予防をテーマとした講演会

第２部　未病状態の気づきに向けた健康状態の測定

- Aコース：エクオール検査「ソイチェック」
- Bコース：運動機能測定＆体組成測定
- Cコース：足形計測
- カゴメのおやさい大好き：ベジチェック、やさいチャレンジクイズ、やさいチャレンジ宣言　など

複数の企業の協力により実施

泉大津"ベジたべ"キャンペーン

食育　環境整備

　大阪府の１日あたりの野菜摂取量は全国平均と比べて低く、１日の野菜摂取目標量の350gから100gも少ない状況です。野菜不足は、生活習慣病のリスクを高めるほか「未病」との関連も深く、便秘や肌荒れ、倦怠感やイライラなどの不調にもつながります。

　そこで、手軽に野菜摂取量が増やせる環境づくりの推進として、市内で「野菜たっぷりメニュー」を販売事業者を募集し、協力を依頼しました。

野菜たっぷりメニュー‥１食あたり120g以上の野菜を含む食事

- 大阪府が実施するプレV.O.S.メニューに登録。府内のV.O.S.メニューも周知。
- 喫食者はアスマイル市民限定ポイントを獲得でき、お得に健康づくりに取り組める。

目標：6店舗

健康力向上プロジェクト

健康状態を見える化し、ヘルスリテラシー（健康情報の活用力）を高め、主体的に自分に合った健康づくりに取り組んでいくことが大切であり、病気になる前の未病予防対策として、「泉大津市健康力向上プロジェクト事業補助金」を設け、民間事業者等から創意工夫あふれる提案の募集を行い、事業を実施。

募集テーマ①：女性の更年期の健康課題改善に向けた取り組み

→株式会社アシックスが採択し、更年期女性のホルモンバランスの変化等に着目した体の内外からの検査や測定、各種セミナーにより健康力の向上を図る。

募集テーマ②：未病予防対策の先進的な取り組み

→株式会社トップフェローズが採択し、体の内外の健康状態を見える化し、セルフ健康チェック法を学ぶことで未病予防対策に主体的に取り組む。

↓令和4年度実施内容

あしゆびプロジェクト

これまで3年間取り組んできた、オーダーメイドインソールを使った市民モニター事業により、足を整えることが身体の痛みの改善やバランス能力の向上、健康づくりへの意識醸成につながることがわかりました。

令和5年度からは、あしゆびから健康な体づくりを目指し、正しい姿勢や呼吸、体幹に着目した「**あしゆび健康セミナー**」を実施します。

内容：現在の健康状態を知るため、「足の状態」「呼吸」「姿勢」の測定

自宅で取り組むトレーニングやストレッチの実践

1か月半後の再測定、今後の取り組み方などのフィードバック

前期クール：9～10月　後期クール：11～12月　定員：各25人

◎楽しみながら健康に！

健康づくりボランティア

人材育成

　健康づくりについて学び、地域で健康づくりボランティアとして活動する人を育成するため、養成講座を実施しています。

　今年度からは、養成講座の内容に健康状態の見える化を加え、自分の健康状態に気づくとともに、健康測定の担い手として活動していただくことを目指しています。

▽泉大津市食生活改善推進協議会

▽ヘルサポ☆ウォーカーズ

（7/5現在）ボランティア参加者数(延39人)

　社会福祉協議会ボランティアセンターを通じて依頼を行っています。

目標：ボランティア参加者数　120人

国民健康保険特定健診・保健事業等の実施計画策定

●保健事業実施計画
（データヘルス計画）
国民健康保険被保険者の健康維持増進と医療費の適正化を図るため、特定健診やレセプトデータなどの分析により得られた健康課題に対して、より効果的で効率的な保健事業をPDCAサイクルに沿って実施するため計画

●特定健診等実施計画
特定健診等実施計画は、特定健診及び特定保健指導の具体的な実施方法を定めた計画

・令和５年度、現在の計画が最終年を迎えます。
・現在の計画の評価をふまえ、次期計画を策定します。
・二つの計画を一体的に策定します。
・次回委員会で委員の皆様にご意見をいただき、よりよい計画を策定したいと思いますので、よろしくお願いいたします。