

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～

めざす姿

ヘルスリテラシーの向上

健康づくりの気運の醸成



健康状態の  
見える化



食育の普及



学びの場の  
充実



多様な  
選択肢

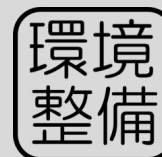
4つの  
取り組み



人材育成



情報発信



環境整備

取り組みを  
支える土台

ライフステージに沿ったアプローチ

# 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

### 3つのコース

#### 健康増進コース

- ・あしゆび力測定
- ・握力測定
- ・肺年齢測定

#### からだチェックコース

- ・体組成測定
- ・血管年齢測定
- ・ベジチェック

#### 食育コース

- ・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



## 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、麴、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

泉大津市健康づくり推進条例・食育の推進

植える・育てる・収穫する・調理して食べる☆親子で取り組む食の体験活動

第14回

## わくわく食育体験

戎小学校前のコミュニティー農園で泉州野菜の栽培体験活動を行います!  
収穫祭では、収穫した野菜の葉を使ったふりかけ作りにも取り組みます。

植付祭 **9月9日(土)** 午前10時～  
収穫祭 **12月16日(土)** 午前10時～  
※収穫祭終了後、保健センターでふりかけ作りを実施します。

**育てる楽しみ**  
心から土に触れる体験

**お世話をサポート**  
農家の専門家の栽培サポートで初心者でも安心

**たくさんの収穫**  
家族や友達と一緒に色々な野菜を育て収穫します

**フードロスで環境にやさしく**  
普段は食べない野菜の葉を利用してふりかけ作り体験

※参加者全員で植え付け、栽培し、できた野菜を収穫します。家族単位の区分けはありません。

### 野菜作りで学ぶSDGs

12 つくる責任 つかう責任  
生産者も消費者も地球の環境と人々の健康を守るよう、責任ある行動をとろう。

楽しみながら栽培体験や、ふりかけ作りに取り組むことで、食を大切にしている気持ちを育みます。

【募集要項】

◎対象と定員: 本市在住の中学生までの子どもと親(祖父母可) 32組(多数の場合抽選)

◎内容: にんじん(綾誉)、大根、しろ菜など泉州野菜の栽培、収穫、ふりかけ作り

◎参加費: 1家族500円

◎申込: 8月1日(火)～8月18日(金)までに電話で保健センターへ申し込み

◎問合せ先: 保健センター(☎0725-33-8181 平日8:45～17:15)

コミュニティー農園



植付から収穫まで、月に1回ワークショップ(間引き・追肥・栽培活動など)を開催予定。

# こどもかるたプロジェクト ～健康食育かるたを作ろう！～



令和5年4月1日施行  
「泉大津市健康づくり推進条例」  
～未病予防対策先進都市を創る～

市内の  
小・中学生  
対象

## こどもかるた プロジェクト

～健康食育かるたを作ろう！～

参加賞あり

募集期間  
8.1 - 9.30

**健康ってなに？**  
「健康」とは、病気やケガがないということだけではなく、心も元気で、周りの人との関係もよいことを言います。元気なからだと心には、「食事」と「運動」、「睡眠」、「生活リズムをきちんとつけること」が大切です。

**食育ってなに？**  
食えることで、体の土台を作り、体を動かすためのエネルギーを作ることができます。「食育」とは、色々な経験から「食」に関する正しい知識と「食」を選ぶ力を身につけ、健康な食生活を送ることができる人を育てることを言います。

**応募方法**

チラシ右下の応募フォームに入力

Step.1  
入力後、フォームから送信

Step.2  
後日、住民票の住所へ「キーホルダー」を郵送します

参加賞  
優秀作品は、健康食育かるたの読み札になります！

問合せ  
泉大津市立保健センター  
電話：0725-33-8181(平日8時45分～17時15分)



【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～

健康づくり推進条例制定記念シンポジウム  
～未病予防対策先進都市をめざして～

学んで測ってワクワク体験！

参加費 無料  
定員100名

対象 18歳以上の泉大津市民  
子ども同伴可

2023.08.06日  
13:30～スタート (受付13:00～)

場所 テクスピア大阪 小ホール・ミニホール

第1部 (13:30～15:00)  
開会あいさつ  
「未病予防対策先進都市をめざして」  
泉大津市長 南出賢一  
講演 未病×栄養学  
「未病の成り立ちと食事による予防法」  
医師 豊田孝行氏  
(伏虎リハビリテーション病院・半農半医)  
講演 未病×身体  
「身体の土台づくりとしての呼吸と足指」  
コンディショニングトレーナー 谷口龍尚氏  
(メディアカルフィットネスARK代表)

第2部 (15:00～16:30)  
未病状態の気づき コースを選んでワクワク測定体験！  
※コースで希望が異なる場合はお申し込みください  
※各コースの詳細は当日二次元コードからご確認ください

Aコース エクオール検査「ソイチェック」  
50名  
Bコース 運動機能測定  
(35名)  
Cコース 足形計測  
(15名)

あなたは作れる？  
運動の成分を家で測定・結果説明  
協力: カゴメ

カゴメのおやさい大好き  
・ベジチェック  
・やさしいチャレンジクイズ  
・やさしいチャレンジ宣言  
協力: カゴメ

事前申込制です (申込者各例2名まで申込可)

申込受付期間  
7月3日(月)～7月20日(木)  
(定員を超過する場合は抽選)  
※詳細・ウェブ申込はこちら！

【問合せ・申込】  
泉大津市健康づくり課 (保健センター)  
TEL 0725-33-8181 (平日8:45～17:15)

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、やさしいチャレンジクイズ、

やさしいチャレンジ宣言 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




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(健康情報の活用能力)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。

↓令和4年度実施内容

**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注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。

「未病・予防対策先進都市」泉大津発 泉大津健康力向上プロジェクト事業  
近未来の、楽しく健康になる秘訣! / 健康づくりシンポジウム  
泉大津市長 無料  
会場・オンライン  
同時開催

1 基調講演「これからの医療～治療から予防へ～」  
医師 豊田孝行 先生 (伏見リハビリテーション病院、卒業生)

2 新型コロナウイルスワクチン後遺症者が語る「健康」への気づき  
泉大津市長 無料  
会場・オンライン  
同時開催

3 「近未来の健康づくり」座談会  
泉大津市長 無料  
会場・オンライン  
同時開催

4 未病ヘアローチ「泉大津版健康診断」  
コンディタエンジニア 谷口龍尚 先生 (JCF、BAJ、JIS、JSAK 代表)

5 泉大津のこれからの健康づくり～市長が本音を語る～  
泉大津市長 稲出賢一 氏

日程 2022年12月17日(土) 料金 泉大津市長 無料  
10:00～12:00 ※9:30受付開始 泉大津市民以外 500円

会場 テクスピア大塚 ミニホール オンライン 無料

定員 会場参加 70名  
※ 泉大津市長優先  
※ オンライン参加に定員はありません

参加お申し込みは  
こちらから

泉大津市健康力向上プロジェクト事業補助金  
詳細情報は、こちらの二次元バーコードからご覧ください

# 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

アスマイル市民ポイント対象事業  
泉大津市あしゆびプロジェクト  
あしゆび健康セミナー  
～あしゆびから健康な体づくり～

測る・整える・実践する！足を正しい状態に整え、体幹の強化や姿勢の改善をめざすプログラムを前期と後期の2クール実施します。

＜内容・前期クールスケジュール＞

▽1回目：集団プログラム(180分) 9/3(日) 10:00～12:00	▽自宅で取り組む トレーニング ・足や姿勢、呼吸の測定 ・アンケート調査 ・お話しと実技 呼吸エクササイズ、フットプラスの活用法、自宅での取り組み方	▽2回目：個別フィードバック(15分) 10/22(日) 10:00～11:00
--	---	---

＜場所＞テクスピア大阪 ミニホール(旭町22-45)  
＜対象＞18歳以上の市民でプログラムに取り組むことで健康な体づくりをめざす人  
＜定員＞午前コース(9:30～12:30)・13人  
午後コース(13:30～16:30)・12人 ※申込多数の場合は、抽選  
＜受講料＞1,000円(プログラムで使用するチューニングバンド・フットプラスの一部費用として)  
＜申込＞8/3(木)～18(金)までに保健センターへ電話・窓口  
またはウェブ

【問合せ先】泉大津市健康づくり課(保健センター)  
TEL:0725-33-8181(平日8:45～17:15)

◎楽しみながら健康に！

# 健康づくりボランティア



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、健康測定の手伝い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。