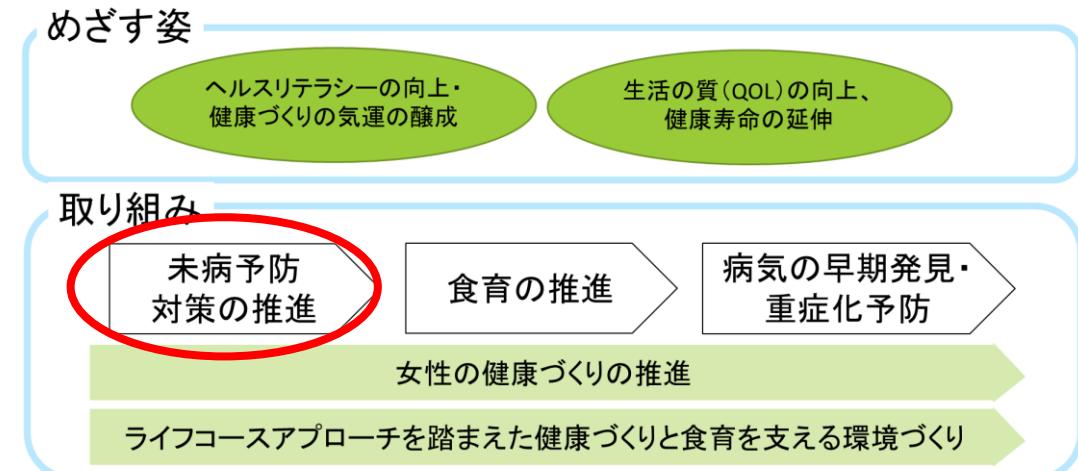


# 令和7年度 健康づくりの 主要な取り組み

---

# 基本方針1

## 未病予防対策の推進



# 1. 泉大津市独自の 「泉大津版未病予防健診」の開始



令和4年度～令和6年度 健康力向上プロジェクト事業  
(約300人の市民モニターによる実証実験)



令和7年度

健康効果が高く、市民の意識や行動の変化が大きい取り組みを選定し事業化

## 健診内容：エクオール検査・腸内環境検査

- 集団健（検）診のオプション項目として実施
- 健康づくりに取り組んでいる人の割合が低い青壮年期を対象
- 体質に合わせた生活習慣改善のアドバイスを行い行動変容を促す

## 2.学びの場の充実

### 健康ラボで専門職による ワークショップの開催

今年度は栄養士に加え、薬剤師・歯科衛生士等の専門職によるワークショップを健康ラボで実施。

#### ◆R7年度プログラム

- 4月:薬剤師から学ぶ「未病予防セミナー」
- 5月:栄養士から学ぶ「朝ごはん×食物纖維」
- 6月:歯科衛生士から学ぶ「虫歯予防のひけつ」
- 7月:栄養士から学ぶ「熱中症×食育」

### あしゆびプロジェクトの取組

市民の健康寿命延伸を目指し、生涯を通して市民のあしゆびや体幹を維持・強化するプログラムや普及啓発の実施。

#### ◆内容

- あしゆびに関する健康教育の実施
- 周知ツールの作成

等



# 2.学びの場の充実



# お口の環境チェック教室(歯周病予防教室)

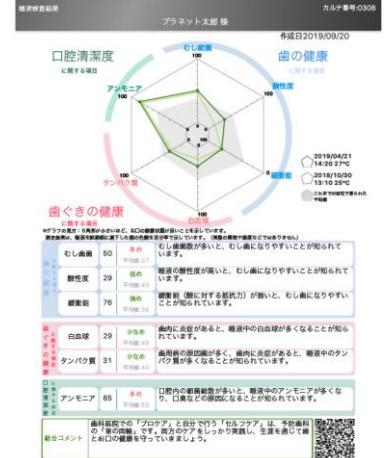
## ◆ 対象者

①40～74歳市国保被保険者・②泉大津市民

## ◆ 内容

- 歯周病について歯科医師より講義
  - 個別に口腔内の診察、口腔ケアについて指導
  - 唾液による口腔内環境検査の実施(結果は当日返却)

## 口腔內環境検査 結果用紙



## R6年度の教室の様子



### 3. 健康状態の見える化の充実



“健康づくりのスタートは、自分のカラダの状態を知ることから”

◆定期開催(毎月)

- ・健康チェックDay
- ・健康ラボ

◆出張開催(おでかけ保健室)

◆常設設置

- ・保健センターセルフチェックコーナー

◆その他

- ・健康食育展時に設置

【今年度新規導入】血管硬化度測定器

血管の健康状態を見る化し、冠動脈疾患の発症リスクを予測。

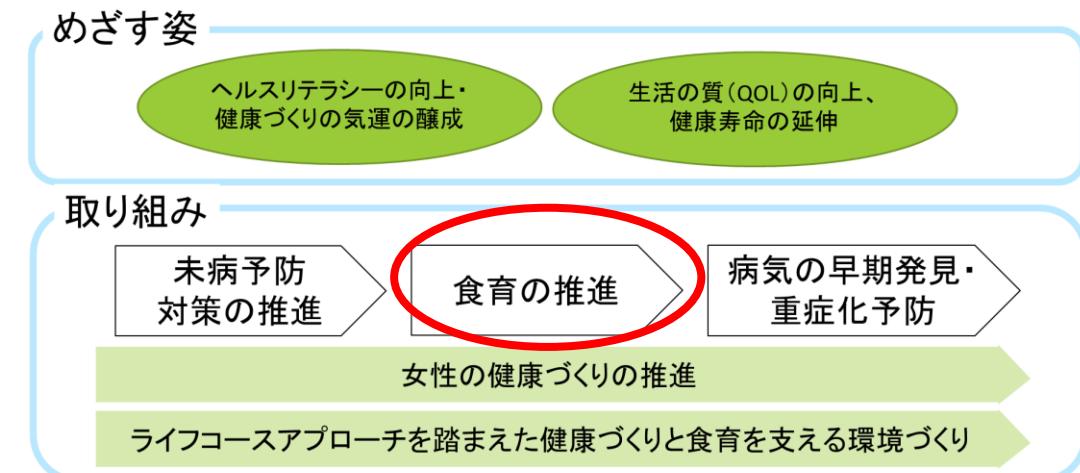
◆測定できる場所

⇒健康ラボ、おでかけ保健室 等



# 基本方針2

## 食育の推進



# 1. 食育の関心を高めるための取組み



## 親子で取り組む食の体験活動

- ・わくわく食育体験
- ・親子みそ作り教室



植える・育てる・収穫する・調理して食べることをコンセプトに食への興味を育む食育体験



日本の食文化であり、腸内環境を整える発酵食品について学ぶ



## ライフステージに応じた食育

- ・乳幼児健診を活用した食育の啓発
- ・学童思春期向け「はじめてクッキング」
- ・青壮年期、高齢期向け「ベジたん料理教室」



調理実習を含む食育教室

## 2. 食育を支える環境づくり



### 野菜摂取促進に向けた取組み

- ・ベジチェックの活用

→1日の野菜摂取量350gをめざし、食生活を見る化

目標値 7.0以上  
(R6年実績 5.2)



- ・野菜たっぷりメニューの推進(ベジたべキャンペーン)

→事業者の協力のもと、必要な野菜量を手軽にとれる環境づくり



### 食育を担う人材の育成

- ・健康づくりボランティア養成講座の開催

→健康測定など食や健康づくり活動を担う

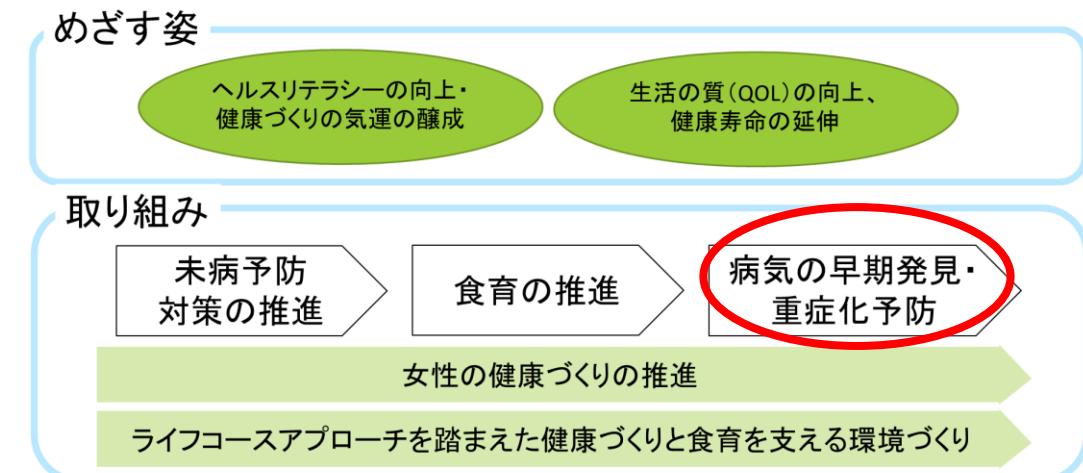


現在7店舗  
10品が対象

令和6年度  
活動実績219回

# 基本方針3

## 病気の早期発見と 重症化予防



# 1. 病気の早期発見・ けんしん受診環境の充実



## 5つのがん検診を1日で受診できる体制を整備(個別・集団)

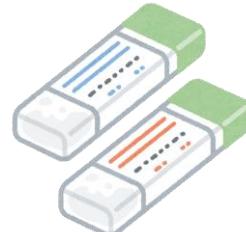
今年度から集団けんしんと個別けんしん(大阪がん循環器病予防センター)で、5つのがん検診の同日受診を開始。

### 国が定めた5つのがん検診

胃がん



大腸がん



肺がん



乳がん



子宮頸がん



R5  
泉大津市の  
がんの死亡  
順位

男性4位  
女性6位

男性2位  
女性1位

男性1位  
女性2位

女性2位

女性5位 (子宮がんとして)

## 2. 国保加入者への 病気の早期発見と重症化予防



### 血糖スパイク検査を用いた糖尿病予防教室

#### ◆対象

40～74歳市国保被保険者※糖尿病治療中または治療中断者を除く

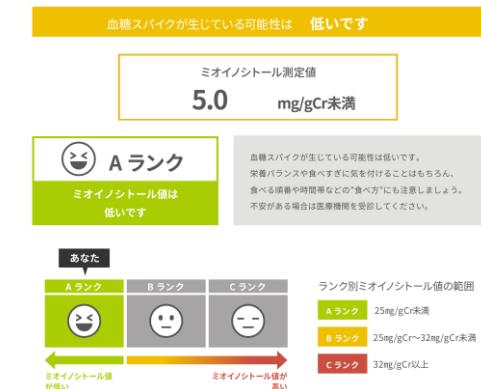
#### ◆内容

- 事前に血糖スパイク検査(尿検査)を実施し、結果をセミナー当日に参加者へ返却。
- 糖尿病のリスクや食事・運動などについて講義



### 糖尿病性腎症重症化予防事業

- ◆ 糖尿病性腎症重症化予防プログラム
- ◆ 糖尿病性腎症治療中断者受療勧奨



# 基本方針4

ライフコースアプローチを踏まえた  
健康づくりと食育を  
支える環境づくり

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

生活の質(QOL)の向上、  
健康寿命の延伸

取り組み

未病予防  
対策の推進

食育の推進

病気の早期発見・  
重症化予防

女性の健康づくりの推進

ライフコースアプローチを踏まえた健康づくりと食育を支える環境づくり

# 主な取組

---

## ◆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

⇒健康状態の見える化、アスマイルを活用したインセンティブ付与、各種けんしん等

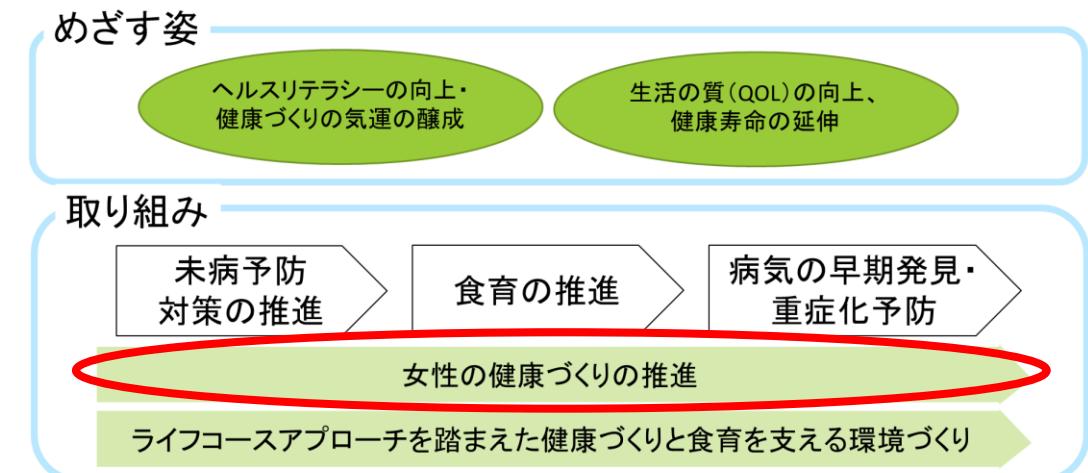
## ◆多様な健康ニーズに応える施策の展開(多様な選択肢)

⇒ライフステージに応じた情報発信(広報紙・ホームページ・ちらし等)、学びの場の提供 等

## ◆健康づくりと食育を担う人材の育成

# 基本方針5

## 女性の健康づくりの推進





# 女性の健康づくり

## ◆ 骨粗しょう症検診の受診率向上に向けた取組

骨粗しょう症検診にて、けんしん当日に結果を返却・精密検査受診勧奨を実施。精密検査や要指導の者を対象に個別に結果の説明と、生活習慣に関する指導を実施。

現状:R6年度の受診率:7.5%⇒目標値:**10%**

## ◆ 女性の食セミナーの開催

ホルモンの変化からくる女性特有の健康課題の改善に向けた実践的な食のセミナー。