

令和7年度
保存版

いずみおおつ 健康づくりガイド

目次

- ▶ 泉大津市の健康状況 2
- ▶ 健康づくりの6つのポイント 3
- ▶ 健康状態の見える化
（各種けんしん、測定） 4
- ▶ 食育の推進・学びの場など 6
- ▶ 健康づくりと食育を支える環境づくり
（健康アプリ、ボランティアなど） 8

令和7年度イチ押し事業はこちら

New 女性の健康力向上プロジェクト

更年期症状などの改善に向けて、新たに未病女子チェック(エクオール検査)や女性の健康力向上セミナーを実施！

New 泉大津版 未病予防健診 腸内環境チェック

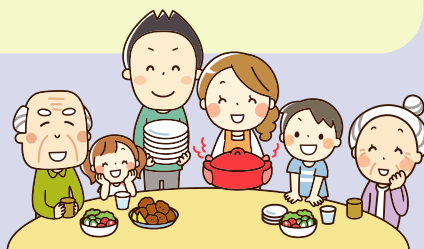
免疫や栄養吸収の要！腸から始める未病予防対策として、腸内環境の見える化を実施！

New 血管(動脈硬化)の健康状態の見える化

市の死因の第2位は心疾患。新たに中心動脈の硬さを測定できる血管硬化度測定器を導入！

本市では、未病予防対策先進都市をめざし、令和5年4月に「泉大津市健康づくり推進条例」を施行しました。誰もがすこやかにいきいきと暮らせるまちづくりの実現に向けて、市民の皆さんがヘルスリテラシーを高め、主体的に自分にあった健康づくりに取り組んでいけるよう、官民連携・市民共創のもと、地域全体で健康づくりを推進していく気運の醸成を図ります。

健康づくりに関する
最新情報はこちら



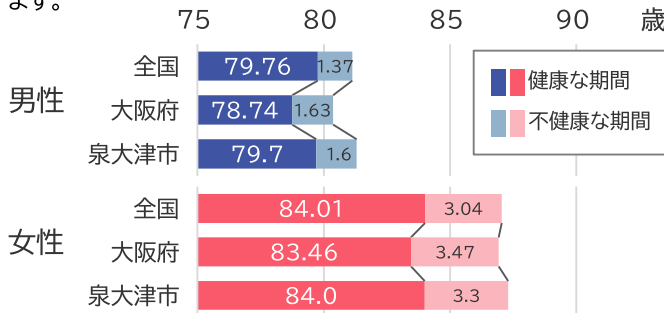
泉大津市の健康状況ピックアップ

市の健康状況について
詳しくはこちら



健康寿命(平均自立期間)と不健康な期間(令和4年)

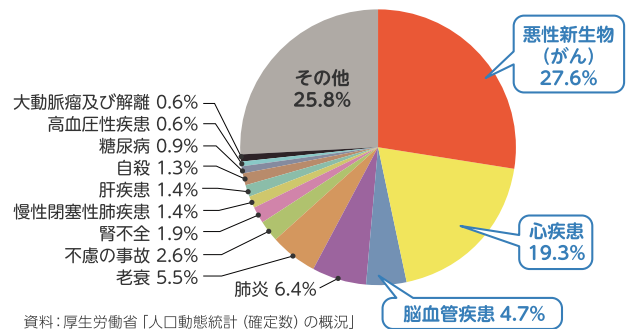
健康寿命(平均自立期間(要介護2以上を不健康な期間として算出))をみると、男女とも大阪府を上回り、全国平均に近い状態となっています。



資料:大阪府健康医学部健康推進室「大阪府内市町村の健康寿命について(情報提供)」

主要死因(令和5年)

主要死因(令和5年)

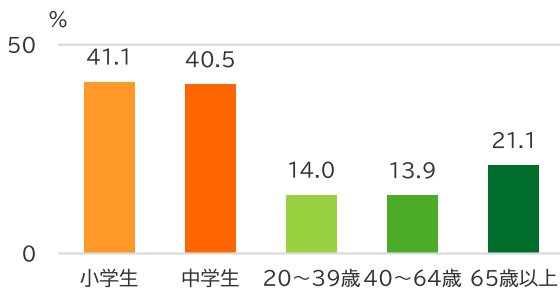


資料:厚生労働省「人口動態統計(確定数)の概況」

資料:厚生労働省「人口動態統計(確定数)の概況」

野菜を1日350g以上摂取している割合

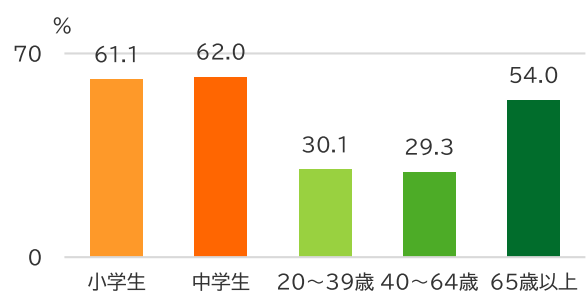
1日に350g以上野菜を摂取している人の割合は、成人で少なくなっています。



資料:第4次いずみおつ健康食育計画

運動習慣のある人の割合

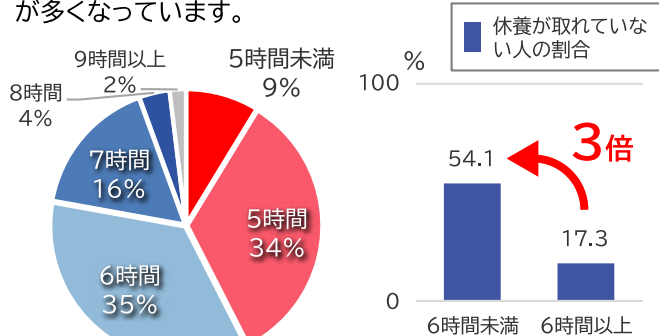
1日30分以上の運動を週2回以上している人の割合は、青壮年期で少なくなっています。



資料:第4次いずみおつ健康食育計画

睡眠時間(成人)

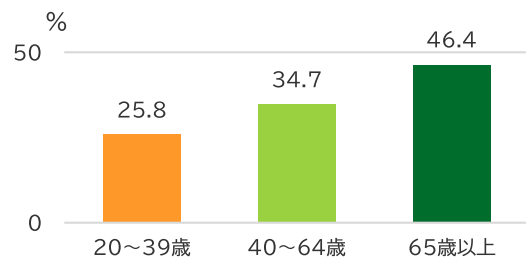
睡眠で重要なのは量と質。睡眠時間が6時間未満の人の割合は約4割。睡眠時間が短いほど、休養が取れていない人が多くなっています。



資料:第4次いずみおつ健康食育計画

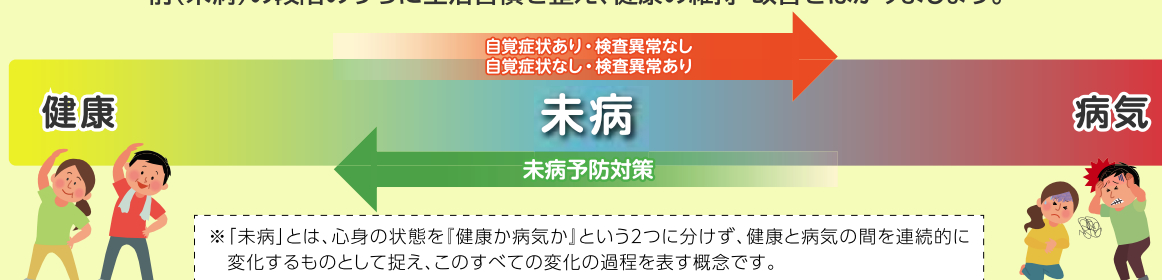
不調を感じている人の割合(成人)

年齢が高くなるほど身体の不調を感じている人の割合は多くなっています。不調の内容は、腰痛、肩こり、身体がだるいなどが多くなっています。



資料:第4次いずみおつ健康食育計画

【未病の概念】 病院にかかるまでもないけど、なんとなく調子が悪い……。それは「未病」のサインです。病気になる前(未病)の段階のうちに生活習慣を整え、健康の維持・改善をはかりましょう。



健康づくりの6つのポイント



健康を維持・改善するために重要なことは、身体に「必要なものをとる」ことと「不要なものはとらない」ことです。下記の6つのポイントのうち、できることから始めてみましょう。

1 栄養バランスの取れた食事

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、不足しがちなビタミン、ミネラルなどの栄養素を摂り、身体に不要なもの（食品添加物など）は、摂らないことを意識しましょう。

主食と主菜・副菜の組み合わせがおすすめ！



2 身体を温める

身体が温まると、血管が広がり血行が良くなります。それによって、筋肉や内臓へ酸素や栄養素が多く行き渡ります。老廃物の排泄も促進され、疲労回復や病気の予防につながります。

また、温熱効果や血流促進により、免疫機能も促進され、さまざまな病気の予防や改善につながります。

身体を温める効果のある食材の例

かぼちゃ、玉ねぎ、にんじん、ゴボウ
生姜、ニンニク、唐辛子、ネギなど



3 睡眠をとる

睡眠不足は、身体の不調や、肥満・メタボリックシンドローム、循環器系疾患（高血圧、心筋梗塞、狭心症、脳卒中）、うつ病などの発症リスクとなるとともに、仕事の効率も低下させます。

良い睡眠のために できることから始めよう

- 大人は6～8時間の睡眠時間を確保しよう
- 睡眠休養感（睡眠の質の指標）を高めよう

▶朝に短い時間でいいので日光を浴びる

▶日中の運動
▶寝る前の軽いストレッチ

▶夕食・飲酒は睡眠の2～3時間前までに

4 ストレスを減らす・解消する

過度なストレスは活性酸素の産生を促進し、酸化ストレスを引き起こす原因となります。過剰な活性酸素は、細胞を傷つけ、老化や病気の原因となるだけでなく、自律神経系、内分泌系（ホルモン）、免疫系などに影響し、様々な不調を引き起こす要因となります。

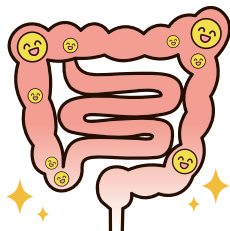


5 腸を整える

腸は消化器官としての役割だけでなく、免疫細胞の7割があるなど、全身の健康のためにも重要な臓器です。腸や腸内細菌は、肥満や老化など、さまざまな病気と深く関係していることがわかっています。

便を「つくる・育てる・出す」力を高めよう！

- 便を育てる
根菜・芋・海藻・豆などの食物繊維を摂ろう
- 便をつくる
発酵食品で乳酸菌などの善玉菌を摂ろう
- 便を出す
毎日の運動で便を押し出す力をつけよう



6 適度な運動

激しい運動は、酸化ストレスを引き起こす原因となるため逆効果です。自分の身体にあった軽～中強度の運動を心がけましょう。

運動の種類と効果

- 有酸素運動
体力や持久力、心肺機能UP
- ストレッチング
怪我の予防や疲労回復、血行促進、肩こり・腰痛改善など
- 筋力トレーニング
筋量の増加、基礎代謝の向上
- バランス運動
転倒予防、怪我の予防など



週2回以上、1回30分以上の運動を習慣的に続けることが望ましいとされています。

もっと詳しく学びたい方はこちら

市ホームページ「健康づくり動画ライブラリ」

- ▶健康づくり推進条例制定記念シンポジウム
「未病の成り立ちと食事による予防法」
「身体の土台づくりとしての呼吸と足指」





健康状態の見える化

けんしん情報について
詳しくはこちら



▶各種けんしん(病気の早期発見のため定期的にチェック)

	事業名	対象	場所	自己負担額	内容
1	健康診査	16～39歳	指定医療機関 保健センター	無料	問診、診察、計測、血圧、尿、血液検査など
2	特定健康診査	40～74歳	指定医療機関	無料	(個別通知あり) 問診、診察、計測、血圧、尿、血液検査、心電図など
3	後期高齢者医療 健康診査	75歳以上	指定医療機関	無料	(個別通知あり) 大阪府後期高齢者医療広域連合(TEL/06-4790-2031)または保険年金課が窓口
4	各種健診	40歳以上	指定医療機関 保健センター	500円 (肝炎ウイルス検診のみ無料)	(女性のみ)骨粗しょう症検診 (生涯1回限り)胃がんリスク検査、肝炎ウイルス検診
5	各種がん検診	40歳以上 子宮がん20歳以上 胃がん(内視鏡)50歳以上 前立腺がん50歳以上	指定医療機関 保健センター	500円 (胃内視鏡のみ2000円)	胃がん(X線・内視鏡)検診、大腸がん検診、 肺がん検診 (女性のみ)乳がん検診、子宮がん検診 (男性のみ)前立腺がん検診
6	39 けんしん	20～39歳 の女性	保健センター	500円	健康診査、子宮がん検診(頸部)、骨の健康測定
7	セット検診	40～60歳 の5歳刻み	保健センター	男性1500円 女性2500円	(個別通知あり) (男性)胃・大腸・肺がん検診 (女性)胃・大腸・肺・乳がん検診、骨粗しょう症検診
8	成人歯科健診	20～70歳 の5歳刻み	指定医療機関	500円	(個別通知あり) 問診、口腔内(歯および歯ぐきなど)の状態チェック
9	後期高齢者医療 歯科健康診査	75歳以上	指定医療機関	無料	(個別通知あり) 大阪府後期高齢者医療広域連合(TEL/06-4790-2031)または保険年金課が窓口
10	在宅訪問歯科健診	40歳以上で通院できない人(概ね要介護3以上)	自宅など	500円	問診、口腔内(歯および歯ぐきなど)の状態チェック ※申込は担当ケアマネージャーへ

▶泉大津版未病予防健診(生涯1回限り、自分の体の内側を見える化)

	事業名	対象	場所	自己負担額	内容
New 1	未病女子チェック	25・35・45・55歳の女性	保健センター	無料	(個別通知あり)集団けんしんのオプション項目として実施。体内で女性ホルモン様の働きをするエクオールが産生できているかを測定。
New 2	腸内環境チェック (11月以降予定)	20・30・40・50・60歳	保健センター	1,000円	(個別通知あり)集団けんしんのオプション項目として実施。便の検査で、腸内環境を見える化、体質にあった改善方法をアドバイス。

集団けんしんの予約はウェブ予約がおすすめ

各種けんしん(集団けんしん)・
泉大津版未病予防健診は、ウェブ
(アイテル)で予約ができます。
(24時間予約可能)



令和7年度開始！泉大津版未病予防健診

未病予防対策(病気になる
前の段階からの健康づくり)
として、青・壮年期を対象に、
新たに腸内環境と女性ホル
モンに関する検査を開始し
ます。





▶健康状態の測定(日頃の状態を気軽にチェック)

	事業名	対象	日程(場所)	1回の 定員	予約	内容
1	健康チェック Day	誰でも	毎月第2金曜 (保健センター)	27人	予約制	②体組成測定、運動機能測定、血管年 齢測定、骨密度測定など
2	健康ラボ(健康 測定)	誰でも	毎月第4水曜 (シーパ・パーク)	30人	予約制	②体組成測定、運動機能測定、ベジ チェック、あしゆび力など
3	おでかけ保健室	誰でも 市内企業可	要相談	概ね 10人 以上	予約制	からだチェックコース、食育チェック コースなどご希望に応じて専門スタッ フが出張測定
4	セルフ健康 チェック	誰でも	随時 (保健センター)	—	予約 不要	保健センター1階フロアに、①体組成 測定器などを常設設置、誰でも測定可
5	フレイル測定会	40歳以上	7月、1月頃 (保健センター)	30人	予約制	筋肉量や脂肪量・握力・あしゆび力、 歩行スピード、お口や身体の元気度を チェック

▶ヘルスケア関連企業と連携した健康状態の測定

	事業名	対象	日程(場所)	1回の 定員	予約	内容
1	体質検査	12歳以上	不定期 (郵送検査)	概ね 50人	マイ・レコ アプリから 応募	尿や唾液の検査で、体質チェック ▶サビチェック ▶バリアチェック など
2	姿勢計測& 足裏バランス測定	誰でも	9月、11月頃 (保健センター)	概ね 80人	マイ・レコ アプリから 応募	骨格や骨盤のゆがみを専用カメラで チェック&足のバランスを画像で解析

イチ押し測定機器のご紹介

ベジチェック(野菜の推定摂取量)

測定値7以上(野菜350g以上)をめざそう!



令和6年度
泉大津市の平均値

野菜
250g相当

5.2

令和11年度
目標値

野菜
350g相当

7.0

New

血管硬化度測定器

血管の健康状態を見える化、心臓病(冠動脈疾患)
の発症リスクを予測!



血管の硬さは、日々の運動や
適切な食事、ストレスの軽減など
で改善することができます。



【測定できる場所】
●健康チェックDay
●健康ラボ
●おでかけ保健室
など

体組成測定結果をスマホで管理! 変化が一目でわかります。

体組成計(2種類あり)

①Inbody

- ・体重
- ・筋肉量
- ・体脂肪量・率
- ・内臓脂肪レベル
- ・基礎代謝量
- ・SMI(骨格筋指数)
など



②TANITA FIT

Inbody項目

+

- ・体内年齢
- ・推定骨量
- ・筋質点数
- ・アスリート指数



いずみおおつマイ・レコアプリ

Androidの方

iPhoneの方



マイ・レコアプリ(健康マイレージ)の
からだの見える化 サイトから、のデータ
が管理できます。

▶体験活動を中心とした食育推進事業

	事業名	対象	日程(場所)	1回の定員	予約	内容
1	わくわく食育体験	中学生以下の子どもと保護者	10月～1月頃 (シーパースパーク)	30組	予約制	野菜の栽培体験やクッキングを通じて、食への興味や関心を育み、実践する力をつける
2	腸活食育講座 親子みそ作り教室	年長～中学生の子どもと保護者	11月頃 (保健センター)	60組	予約制	腸内の善玉菌を増やす食品である発酵食品や発酵の仕組みなど、みそ作りを通して学ぶ
3	はじめてクッキング	小学5年生～中学2年生	夏休みの期間 (保健センター)	16人	予約制	調理実習を通して調理技術を獲得するとともに、規則正しい食生活について学ぶ(試食付)
4	ベジたん料理教室	18歳以上	9月頃 (保健センター)	16人	予約制	1日の野菜摂取目標量(350g)の野菜を使った調理実習と、食の知識を学ぶ(試食付)

【泉大津市健康づくり推進条例】
～米南子産地産直推進部をめぐって～

市内登録店舗で「野菜たっぷりメニュー(野菜1食120g以上)」を販売！購入するとアスマイル泉大津市ポイント100Pがもらえます(4月～12月)

▶串揚げ・釜めし・お弁当 千代菊

千代菊和風弁当

市内登録店舗
情報はこちら

▶MOJOKA kitchen

おばあちゃん家のSakurajima
鶏のかしわ飯ご膳

▶Cafe+PIZZA Felice(フェリーチェ)

季節野菜のスパゲッティ「ボモドーロ」

▶Chinese dining 真

長崎ちゃんぽん 又は 長崎皿うどん

▶洋食焼・ネギ焼・かつぱ

ネギスジ焼き

▶PINE PLACE MARKET

15品目の重ね煮タコライス

▶中華料理 龍芳

中華丼／五目そば／五目あんかけ



▶からだを土台から整える(あしゆびプロジェクト)

	事業名	対象	日程(場所)	1回の 定員	予約	内容
New 1	親子あしゆび & 靴ひもセミナー 	中学生以下の子どもと親	7月・12月頃 (総合体育館)	20組	予約制	あしゆびを整えるためのノウハウや、正しい靴の履き方などを親子で楽しく学ぶ
New 2	あしゆび & 靴ひもセミナー	64歳以下	10月頃 (総合体育館)	概ね 20人	予約制	あしゆびを整えるためのトレーニングや呼吸法、正しい靴の履き方などを学ぶ

▶運動講座

	事業名	対象	日程(場所)	1回の 定員	予約	内容
1	はじめてのピラティス 	18歳以上	7月、3月頃 (保健センター)	25人	予約制	運動強度: ややきつい インナーマッスルを鍛える
2	ファストウォーキング講座	18歳以上	7月、9月、2月頃 (総合体育館)	概ね 20人	予約制	運動強度: ややきつい 正しい姿勢と歩き方を学ぶ
3	らくらく運動教室	40~74歳の市国保加入者・75歳以上	毎月1回 (保健センター)	25人	予約制	運動強度: 楽に感じる 座位での運動が中心

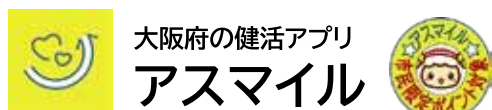
▶栄養、口腔、未病、がん・生活習慣病予防講座

	事業名	対象	日程(場所)	1回の 定員	予約	内容
1	健康ラボ(ワークショップ)	誰でも	毎月第4水曜 (シーパspark)	概ね 20人	予約制	栄養や歯、未病予防など健康に関するテーマについてワークショップ形式で学ぶ
2	おでかけ保健室	誰でも	要相談	概ね10人以上	予約制	テーマに応じて、専門スタッフが出向いて、健康測定や健康講話を実施
3	おくちの環境チェック教室 	誰でも	年間1回 (保健センター)	20人	予約制	唾液検査「SillHa(シルハ)」で、歯や歯ぐきなどの健康をチェックと歯科医師の講話を実施
4	がん・生活習慣病予防講座 	誰でも	1月、3月頃 (保健センター)	概ね 20人	予約制	がんや生活習慣病をテーマに医師の講話を実施
New 5	女性のための健康力向上セミナー 	未病女子チェック受診者	7月、9月、2月頃 (総合体育館/ 保健センター)	30人	予約制	女性特有の健康課題を改善するための方法を学ぶ食や運動を中心としたセミナー(試食付)

▶健康相談、新型コロナ関連相談支援

	事業名	対象	日程(場所)	1回の 定員	予約	内容
1	一般健康相談	誰でも	随時 ※栄養相談のみ要予約 (保健センター)	—	予約 不要	保健師、看護師、栄養士が、健康相談や栄養相談に対応
2	健康ラボ(未病予防相談)	誰でも	毎月第4水曜 (シーパspark)	6人	予約制	気になる身体の不調やワクチン接種後の体調不良、栄養のことなどの相談に医師が対応
3	未病予防コンディショニング	コロナやワクチン接種後の体調不良などで悩んでいる方	7月以降予定 (松南泊)	5人	予約制	自律神経など心身を整え免疫を整えるための各種プログラムを実施

健康づくりと食育を支える環境づくり



自分の健康に関心を持ち、主体的に健康づくりに取り組めるよう、大阪府の健活アプリ「アスマイル」を活用し、楽しくお得に健康づくりに取り組める事業を実施しています。

その1 毎日の健康活動で「府民ポイント」を貯める



★貯めたポイントで抽選



毎週、毎月 抽選！
コーヒーなどの
引換クーポンな
どが当たる！

その2 対象の健康活動で「泉大津市ポイント」を貯める



★貯めたポイントを交換



100ポイントから
電子マネーなど
に交換できる！



画面イメージ

泉大津市アスマイルのホームページはこちら



アスマイルアプリのダウンロードはこちら



お問合せ先

▶ アスマイル事務局 06-6131-5804(平日9:00~17:00)

▶ 泉大津市立保健センター 0725-33-8181(予約制)

泉大津市の健康状態見える化アプリ

いずみおおつ マイ・レコ



※令和8年3月まで実施予定

「アスマイル」アプリや「からだの見える化」、「市の健康情報」など、市の健康づくりの取り組みを一つに詰め込んだポータルサイトアプリです。貯めたポイントで抽選会に参加すると、健康チケットやおづみんグッズなどが当たります。

マイ・レコのホームページはこちら



マイ・レコアプリのダウンロードはこちら



お問合せ先

▶ いずみおおつ マイ・レコお問合せ窓口
03-6630-6891(平日9:00~17:00)



画面イメージ

健康づくりボランティア募集中！

健康づくりについて学び、学んだ知識を活かしてボランティア活動に取り組もう！

健康づくりボランティア養成講座(全9回)

講座では、健康や食育について幅広く学びます。9月号広報紙で募集、講座は10月から1月にかけて実施します。



講座卒業後は、地域ボランティアとして活動

受講後は、個人ボランティアとして活動するほか、「泉大津市食生活改善推進協議会」や「ヘルサポ☆ウォーカーズ」など、地域ボランティアグループの一員として活動することもできます。

個人ボランティア

泉大津市社会福祉協議会ボランティアセンターに個人登録

地域ボランティア(見学可、保健センターへ要問合せ)

- ▶ 泉大津市食生活改善推進協議会
食を中心とした健康活動に取り組んでいます
- ▶ ヘルサポ☆ウォーカーズ
運動を中心とした健康活動に取り組んでいます

健康ボランティアに関する情報はこちら



泉大津市健康づくり課(保健センター)泉大津市宮町2-25

TEL:0725-33-8181・FAX:0725-33-4543

開館時間:午前8時45分~午後5時15分(土日祝・年末年始除く)