

# いずみおおつ 健康食育計画

～健康づくりで“つながる”いずみおおつ～

概要版

泉大津市

誰もがすこやかに  
いきいきと  
暮らせるまちづくり

2020年(令和2年)3月

泉大津市



# いずみおおつ健康食育計画とは？

生涯にわたる健康づくりと食生活は相互に関係するものであり、健康・食育に関するさまざまな取り組みを、市民、地域および行政が協働で推進することによって、「健康」と「食育」のお互いの相乗効果が生み出されるよう、第3次健康泉大津21計画と第3次泉大津市食育推進計画を「いずみおおつ健康食育計画」とし、2020年度（令和2年度）を初年度として2024年度（令和6年度）までの5年間の計画期間で一体的に策定しました。

## 計画がめざすもの

### 基本理念と全体目標

住み慣れた地域で、いつまでもいきいきと、その人らしい生活を送ることができるよう健康であり続けるためには、市民一人ひとりが健康意識を高め、正しい健康知識のもと、自分にあった健康づくりや食生活を主体的に実践し、習慣化・継続化させていくことが大切です。

そのためには、健康づくりや食育推進活動に取り組みやすい環境づくりを進め、すべての市民が、生涯にわたってこころ豊かに健康で暮らせるよう、「誰もがすこやかにいきいきと暮らせるまちづくり」を基本理念とし、全世代にわたる途切れない一貫した健康づくりの対策を積み重ねていきます。

## 全体目標 健康と食をつむいで 健康寿命をのばす

### 基本方針Ⅰ

がん、生活習慣病、  
認知症予防の推進

### 基本方針Ⅲ

健康情報を取得できる  
環境づくりの基盤整備

### 基本方針Ⅱ

食の体験活動を通じた  
食育の推進



市民一人ひとりが、健康づくりを進めていくためには、楽しく活動を始めことができ、継続できることが重要です。基本理念の実現と全体目標の達成に向け、3項目を基本方針とし、健康づくり及び食育の推進を行います。



# データでみる泉大津市民の健康

## 健康寿命

健康寿命(日常生活動作が自立している期間の平均)  
男女ともに大阪府より健康寿命は長い

男性：**78.98歳**  
女性：**83.64歳**  
(平成28年)

大阪府  
男性：78.39歳  
女性：82.67歳  
出典：大阪府

## 歯・口腔ケアの状況

定期的に歯科健診を受診している人の割合  
半分以上の人が定期的な歯科健診を受診していない

成人：**47.8%**  
(令和元年)

大阪府(平成28年)  
20歳以上：51.4%  
出典：大阪府「健康意識調査」

## 生活習慣病予防の現状

40～60歳代の肥満者割合  
BMI25以上の肥満者が特に男性で多い

男性：**43.1%**  
女性：**14.8%**  
(令和元年)

全国(平成30年)  
男性：35.9%  
女性：22.0%  
出典：厚生労働省  
「国民健康・栄養調査」

## 食生活の状況

主食を含む朝ごはんをほぼ毎日食べている子どもの割合  
朝ごはんを欠食している子どもが1割を超えている

小学生：**83.0%**  
中学生：**82.7%**  
(令和元年)

全国(令和元年)  
小学生：86.7%(6年生)  
中学生：82.3%(3年生)  
出典：全国学力・学習状況調査

## 青壮年期の喫煙率

男性の喫煙率が3割を超えている

男性：**33.1%**  
女性：**8.4%**  
(令和元年)

全国(平成30年)  
(20～60歳代)  
男性：33.7%  
女性：10.3%  
出典：厚生労働省  
「国民健康・栄養調査」

## 食育に関心を持っている人の割合

食育への関心は中学生が最も低い

小学生：**56.1%** 成人：**71.4%**  
中学生：**42.4%** (令和元年)

## 運動習慣がある人の割合

運動習慣のある人が国に比べて多い

男性：**40.9%**  
女性：**34.3%**  
(令和元年)

全国(平成30年)  
男性：31.8%  
女性：25.5%  
出典：厚生労働省  
「国民健康・栄養調査」

## こころの健康・休養

睡眠による休養が取れていない人の割合  
青壮年期で3割以上が取れていない

青壮年期：**32.0%**  
高齢期：**17.3%**  
(令和元年)

全国(平成30年)  
20～50歳代：29.6%  
60歳以上：13.2%  
出典：厚生労働省  
「国民健康・栄養調査」

健康寿命とは…健康上の問題で日常生活が制限されることなく、自立した生活を送れる期間のこと。

BMIとは…Body Mass Indexの略で、世界共通の肥満度の指標。

体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で計算することができる。

健康指標等の統計やアンケート調査結果などからみえてきた、健康・食育にかかわる課題

### 〈生活習慣病の予防と疾病の早期発見・指導〉

生活習慣病の予防のための良い生活習慣の普及、各種けんしんの受診勧奨をしていくことが必要です。

### 〈ライフステージに応じた健康づくり〉

健康的な生活習慣を身に付け、生涯にわたって健康で暮らせるよう、各年代の課題に応じた健康づくりへの支援が必要です。

## “つながる”健康づくり

泉大津市は、平坦で面積が小さな地域であり、市民や団体・事業者、行政の間の距離が近く、移動もしやすいそのコンパクトさは健康づくりをつなげる上でかけがえのない資質です。その資質を活かし、各世代が保育・教育関係者、事業者、市民団体、医療機関、行政等、様々な関係機関や地域、家庭を通して、健康づくりで“つながる”ことができるよう健康づくりを支える環境づくりに取り組みます。



「住めば誰もが健康になれるまち」をめざして、環境づくりに取り組みます!



### (1)健康意識を高めるための環境づくり

平成30年度から取り組んでいる“あしゆびプロジェクト”をはじめ、運動や食に関する講座の開催、出張による健康教育など幼児期から高齢期まで健康なカラダを維持できるよう取り組みます。

また、外食や中食が増えてきている食環境においても、大阪府が進める野菜・油・食塩の量に配慮した「V.O.Sメニュー」の普及などに取り組み、健康的な食生活が実践できるよう働きかけを行います。

### (2)けんしん\*を受けやすい環境づくり

健康管理をする上で、けんしんの受診はどのライフステージにおいても大切で、必要なけんしん情報の発信や、24時間受付可能なけんしんウェブ予約システムの活用、受診中の保育や待ち時間の軽減のための工夫など、誰もがけんしんを受けやすい環境づくりに取り組みます。



#### ※けんしん

健康状態を調べる「健診」と、特定の病気を早期発見するための「検診」を総称して「けんしん」と表現しています。



### (3)健康づくりや食に関する相談をしやすい環境づくり

適切な運動や休養、栄養バランスの取れた食生活を実践するなどの健康づくり活動を誰もが実践できるよう、個人や団体はもちろん、企業が行う従業員への健康づくりなど、専門職員が相談に対応します。

## 行政・団体・企業等の取り組みと施策(ライフステージ別)

ライフステージ	妊娠・出産・乳幼児期 (0~5歳)	学童・思春期 (6~19歳)	青・壮年期 (20~64歳)	高齢期 (65歳以上)
基本目標	未来に向けた親子の健康づくり	健康な“こころとからだ” ゲットだぜ!	明日の自分へ健康貯蓄	無理なく楽しみながら健康づくり
行政	<ul style="list-style-type: none"> <li>妊婦・乳幼児健康診査</li> <li>定期予防接種</li> <li>医療費助成</li> <li>面接・訪問指導</li> <li>マタニティ歯科健診</li> <li>幼児歯科健診</li> <li>育児相談会</li> <li>育児相談(電話・面接)</li> <li>妊娠応援レター</li> <li>出前講座</li> <li>発達相談</li> <li>歯科相談</li> <li>栄養相談</li> <li>食のサロン</li> <li>両親教室</li> <li>離乳食講習会</li> <li>食育啓発グッズ配布</li> <li>食育人形劇の開催</li> <li>むし歯予防の啓発</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>小児生活習慣病検診、結果説明会</li> <li>健康診断受診</li> <li>小中学校での3つの朝運動の実施</li> <li>地域産物など食文化の理解の促進</li> <li>食育体験</li> <li>親子エコクッキング</li> <li>給食試食会の開催</li> <li>保護者への食の意識啓発</li> <li>食品ロス、環境への意識啓発</li> <li>生ごみ処理機による給食残渣等の再利用</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>各種けんしん(12種類)</li> <li>特定健診、特定保健指導</li> <li>糖尿病性腎症重症化予防事業</li> <li>早期介入事業、受診勧奨事業</li> <li>子育て・働き盛り世代への健康づくり</li> <li>健康づくりの啓発(出前講座など)</li> <li>健康相談・健康教育</li> <li>親子エコクッキング、エコクッキング</li> <li>食の教室</li> <li>食と栄養 健康づくり教室</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>各種けんしん(12種類)</li> <li>高齢者の感染症予防</li> <li>健康づくりの啓発(出前講座など)</li> <li>健康相談・健康教育</li> <li>認知症の知識の普及・啓発</li> <li>地域で取り組む健康づくりの推進</li> <li>高齢者福祉サービスの提供</li> <li>エコクッキング</li> <li>食の教室</li> <li>食と栄養 健康づくり教室</li> </ul> 
	● 情報提供(掲示板・ホームページ) ● あしゆびプロジェクト			
団体	<p><b>民生委員児童委員協議会</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>おやこ広場</li> <li>乳児院一日里親事業</li> </ul> <p><b>泉大津・高石フリー活動栄養士会</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>食のサロン</li> <li>離乳食講習会</li> <li>わくわく食育体験</li> <li>親子クッキングへの協力</li> </ul> <p><b>医師会・歯科医師会・薬剤師会</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>乳幼児健康診査</li> <li>よい歯を育てる会</li> <li>マタニティ歯科健診</li> <li>幼児歯科健診</li> <li>う蝕予防活動(フッ化物洗口)</li> <li>葉酸・カルシウム摂取の勧め</li> </ul> <p><b>保育所・認定こども園</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>各種健診</li> <li>クッキング</li> <li>情報提供(保健だより、栄養だより)</li> <li>栽培体験</li> </ul>	<p><b>民生委員児童委員協議会</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>子ども食堂</li> <li>小学校訪問</li> </ul> <p><b>泉大津・高石フリー活動栄養士会</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>子ども料理教室</li> <li>お弁当講座</li> </ul> <p><b>医師会・歯科医師会・薬剤師会</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>学校での健診(病気の早期発見)</li> <li>学校歯科健診・指導</li> <li>カルシウム摂取の勧め</li> </ul> <p><b>小・中学校</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>授業を通じた健康の保持増進・体力向上</li> <li>食育の推進</li> <li>健康な身体づくり</li> </ul> 	<p><b>民生委員児童委員協議会</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>心配事相談所の開設</li> <li>レクリエーション大会の開催</li> </ul> <p><b>泉大津・高石フリー活動栄養士会</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>PTA料理講習会</li> <li>特定保健指導面談業務</li> </ul> <p><b>泉大津市食生活改善推進協議会</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>福祉センター福祉ふれあいまつり参加</li> <li>「大阪のおばちゃんレシピ」の掲示・配布</li> </ul> <p><b>泉大津市衛生委員会</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>がん検診・健康診査の受診啓発活動</li> <li>健康教室</li> </ul> <p><b>医師会・歯科医師会・薬剤師会</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>各種けんしん</li> <li>特定健診・特定保健指導</li> <li>成人歯科健診</li> <li>生活習慣病予防のための食事指導</li> </ul>	<p><b>民生委員児童委員協議会</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>すこやか訪問</li> <li>レクリエーション大会の開催</li> </ul> <p><b>泉大津・高石フリー活動栄養士会</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>包括ケア会議、自立支援部会出席</li> <li>フレイル測定会への協力</li> </ul> <p><b>泉大津市食生活改善推進協議会</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>福祉センター福祉ふれあいまつり参加</li> <li>「大阪のおばちゃんレシピ」の掲示・配布</li> </ul> <p><b>泉大津市老人クラブ連合会</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>健康体操</li> <li>スポーツ交流</li> <li>世代間交流(登下校見守り活動等)</li> </ul> <p><b>医師会・歯科医師会・薬剤師会</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>認知症・フレイルの早期発見、早期治療</li> <li>後期高齢者医療の健康診査・歯科健診</li> <li>在宅訪問歯科健診</li> <li>骨粗しょう症対策</li> </ul>
	<p><b>大阪府和泉保健所</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>健康づくり・食育啓発(ロビー展示)</li> <li>たばこ対策推進事業</li> <li>こころの健康</li> </ul>		<p><b>大阪府和泉保健所</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>大学・働く世代の健康づくり</li> <li>たばこ対策推進事業</li> <li>こころの健康</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>高齢者・在宅療養者の食支援</li> <li>地域職域連携の推進</li> <li>給食施設指導</li> </ul>
企業等	<p><b>JAいずみの営農経済部</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>収穫体験</li> </ul> 	<p><b>JAいずみの営農経済部</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ファミリー野菜レシピコンクール</li> <li>体験料理教室</li> <li>出張授業</li> </ul>	<p><b>泉大津商工会議所</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>生活習慣病予防のための運動習慣の推進</li> <li>健康づくりの推進(セミナー開催)</li> </ul> 	



## 未来に向けた親子の健康づくり

乳幼児を持つ保護者の心身の健康に配慮し、子どもが健やかに育まれるよう、親子の健康づくりを支援します。

### みんなが取り組むこと

- 妊婦健診・乳幼児健診を積極的に受けよう。
- 家族や地域が協力し、孤立した育児を防ごう。
- 規則正しい生活リズムを身につけ、健康な体づくりに努めよう。
- 子どもや妊婦に受動喫煙させない行動をとろう。
- 野菜の栽培や収穫、調理体験など食の体験活動に取り組もう。
- 毎食、野菜を食べよう



乳幼児健診での保護者への保健指導の様子

### 地域(団体・企業等)が取り組むこと

- 子育て家庭の孤立を防ぎ、みんなで健やかな心を育みましょう。
- 子どもたちが食に関する体験活動ができるよう、機会や場所を提供しましょう。



親子クッキングの様子

### 指標

乳幼児健診の受診率

現状値

4か月児：97.6%  
1歳6か月児：96.1%  
3歳6か月児：92.8%

目標値

4か月児：98%  
1歳6か月児：97%  
3歳6か月児：95%

## 健康な“こころとからだ” ゲットだぜ!

家庭や学校のみならず、地域において学童・思春期の子どもたちのこころと身体の健康を守るような体制づくりを推進します。

### みんなが取り組むこと

- 自分の健康に関心を持つ。
- 早寝・早起き・朝ごはんに取り組もう。
- 悩みや心配なことがあれば、一人で抱え込まず周りの誰かに相談しよう。
- 食事のリズムを整え、健康的な食生活を送ろう。
- 食の体験活動を通して、食の世界を広げよう。
- 毎食、野菜を食べよう。



はじめてクッキングの様子



イベントでのあしゆび力測定の様子

### 地域(団体・企業等)が取り組むこと

- 未成年者に飲酒させない、たばこの煙を吸わせないまちづくりをしましょう。
- 子どもたちが食に関する体験活動ができるよう、機会や場所を提供しましょう。

### 指標

主食を含む朝食をほぼ毎日食べている子どもの割合

現状値

小学生：83.0%  
中学生：82.7%

目標値

95%

## 明日の自分へ健康貯蓄

自分の身体やストレスの状態に気付いて健康や生活習慣を見直し、病気の早期発見・早期治療に努めるとともに、生活習慣を再設計することが大切です。家庭や職場において健康づくりを実践できるような環境づくりを推進します。

### みんなが取り組むこと

- 自分の健康に関心を持つ。
- 食事のバランスと適量を知り、適度に運動して適正体重を維持しよう。
- 定期的にけんしんを受診し、自分の健康状態を確認しよう。
- 適量飲酒、禁煙に取り組もう。
- 睡眠を十分にとり、ストレスと上手につきあおう。
- 1日350gの野菜を摂取できるよう、毎食、野菜を食べよう。



運動教室の様子



ホテル健診の様子

### 地域(団体・企業等)が取り組むこと

- 生涯教育や福祉、防災等、地域活動の中で健康づくり活動を広げましょう。
- 地域の行事やイベントなどに、誘い合って参加しましょう。
- 禁煙・受動喫煙防止に取り組みましょう。

指標

40～60歳代男性の  
肥満者割合

現状値 43.1%



目標値 39%

## 無理なく楽しみながら健康づくり

いつまでも住み慣れた地域でいきいきと暮らし続けるためには、積極的な家族との会話や地域の人との交流を大切に、社会との関わりを持って暮らすことが大切です。高齢者の豊富な経験や能力を活かせるよう、生きがいづくりを支援します。

### みんなが取り組むこと

- 家族や地域との交流を大切にしよう。
- いつまでも食べたいものを食べられるよう、口腔ケアに取り組もう。
- 食生活や運動など生活習慣の改善を通して介護予防に取り組もう。
- 適量飲酒、禁煙に取り組もう。
- 困ったことがあった時は、早めに相談しよう。



今からはじめるはじめてダンス教室の様子



医師による健康教室の様子

### 地域(団体・企業等)が取り組むこと

- 世代間・地域間交流を積極的に行いましょう。
- 行事やイベントについて、参加の呼びかけをしましょう。
- 一人暮らしの高齢者、閉じこもりがちの高齢者に声をかけ、地域で温かく見守りましょう。

指標

地域活動や地域の行事に  
参加している人の割合

現状値 28.7%



目標値 30%




◆ 計画の成果指標 ※策定目標から、一部抜粋して掲載

指標項目		現状値(R1)	目標
泉大津市の健康寿命（日常生活動作が自立している期間の平均、「要介護2～5」を健康でない期間として算出）	男性	78.98歳(H28)	1.5歳以上延伸
	女性	83.64歳(H28)	
自分のことを健康だと思う人の割合（市民+保護者） （「非常に健康だと思う」+「健康な方だと思う」を合わせた割合）		77.5%	83%
がんの年齢調整死亡率（75歳未満）*人口10万対		78.5%(H29)	74.5%
がん検診の受診率（市がん検診）	胃（50～69歳）	14.7%(H30)	50%
	大腸（40～69歳）	16.9%(H30)	
	肺（40～69歳）	11.3%(H30)	
	乳（40～69歳）	38.4%(H30)	
	子宮（20～69歳）	39.9%(H30)	
特定健診の受診率（市国保）		39.5%(H30)	60%
メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の割合（市国保）	男性	49.7%(H30)	45%
	女性	16.2%(H30)	15%
高血糖治療域（空腹時血糖126mg/dl以上、随時血糖200mg/dl以上、またはHbA1cNGSP値6.5%以上）の割合（市国保）	男性	16.1%(H30)	15%
	女性	6.9%(H30)	6%
あしゆびプロジェクトの認知度（市民+保護者） （言葉も活動内容も知っている人の割合）		25.1%	40%
食育に関心のある人の割合 （「関心がある」+「どちらかといえば関心がある」を合わせた割合）	小学生	56.1%	70%
	中学生	42.4%	70%
	市民+保護者	71.4%	75%

◆ 健康に関する情報などを発信

<p><b>泉大津市LINE公式アカウント</b></p> <p>泉大津市の情報が満載!! 災害時には緊急情報も発信します。 泉大津市 LINE公式アカウント ID:@izumiotsu-city</p>  <p>友だち追加はこちらから</p>	<p><b>いずみおおつ子育て応援アプリ</b></p>  <p>市内の施設、イベント、支援情報から予防接種管理や日記機能まで「もりだくさん」で子育てをお手伝い!</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid #A020F0; padding: 5px; text-align: center;"> <p>▼Android 端末はこちら</p>  </div> <div style="border: 1px solid #A020F0; padding: 5px; text-align: center;"> <p>▼iphone 端末はこちら</p>  </div> </div>	<p><b>けんしんウェブ予約</b></p> <p>集団けんしんが24時間予約可能! ウェブ予約用QRコードまたは</p> <p><b>泉大津市がん検診</b> で検索</p> 
---	--	---



SNSやインターネット環境が無い人はぜひ!

**FMいずみおおつ85.5MHzで発信中!**

市からのお知らせやイベント、災害、健康に関する情報など泉大津市に限定した情報を発信!