

令和8年度  
保存版

# いずみおおっ 健康づくりガイド

## 目次

泉大津市の健康状況	P2
健康づくりの6つのポイント	P3
健康状態の見える化(各種けんしん、測定)	P4
学びの場など	P6
食育の推進	P7
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、助成事業)	P8



## 令和8年度 イチ推し事業はこちら

### 女性の健康づくり事業

健康課題が生じやすい女性に向けてライフステージに応じた健康づくりの取り組みを実施!



このマークが目印

### 泉大津版 未病予防健診

腸内環境と女性ホルモンに関する検査を集団けんしんのオプション検査として実施!(対象条件あり)

P4

### 5がん+骨 セット検診

集団けんしんで受診できるがん検診+骨粗しょう症検診(6種類)すべてを1日で受診できます!忙しい方にもおすすめです!

P4



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



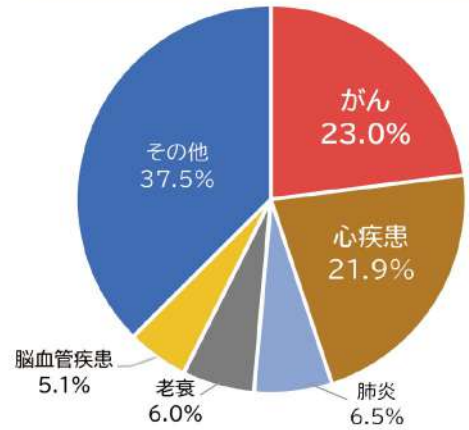
## 健康寿命 (平均自立期間) ・令和5年

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。



参考：大阪府 大阪府市町村の健康寿命について

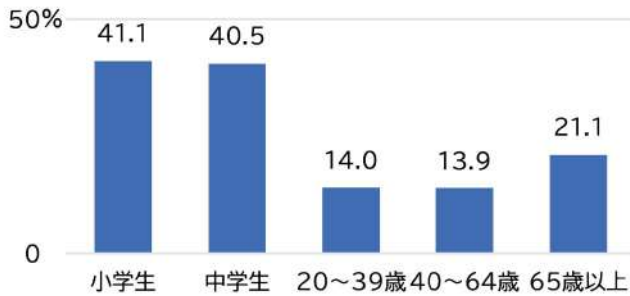
## 死因の割合 ・令和6年



参考：厚生労働省 人口動態統計 (確定数) の概況

## 野菜を1日 350g 以上摂取している人の割合

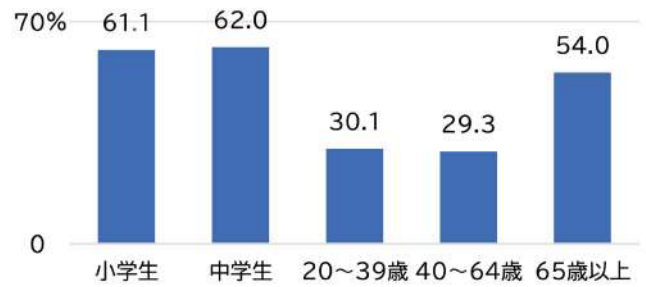
1日に350g以上野菜を摂取している人の割合は、成人で少なくなっています。



参考：第4次いずみおおつ健康食育計画

## 運動習慣のある人の割合

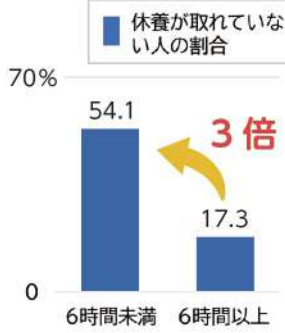
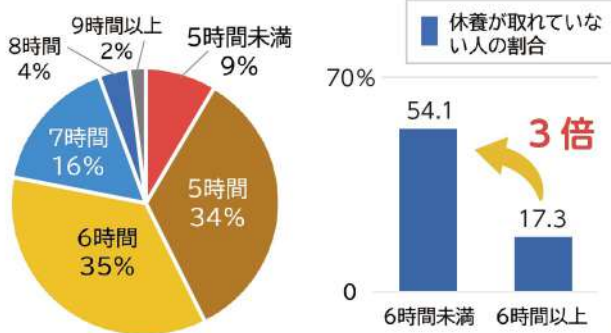
1日30分以上の運動を週2回以上している人の割合は、青壮年期で少なくなっています。



参考：第4次いずみおおつ健康食育計画

## 睡眠時間 (成人)

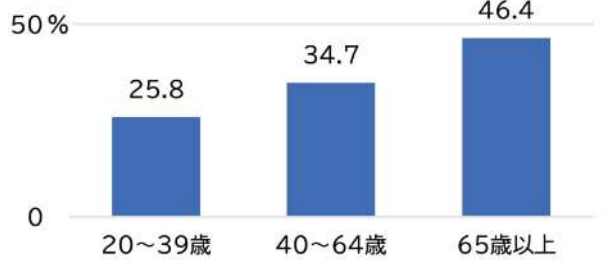
睡眠で重要なのは量と質。睡眠時間が6時間未満の人は約4割。睡眠時間が短いほど、休養が取れていない人が多くなっています。



参考：第4次いずみおおつ健康食育計画

## 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。



参考：第4次いずみおおつ健康食育計画

## 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)の段階から生活習慣を整え、健康の維持・改善をはかりましょう。



自覚症状あり・検査異常なし / 自覚症状なし・検査異常あり

未病



未病予防対策

健康

病気

# 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」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！ ＼



## 3. 睡眠をとる

睡眠不足は、身体の不調につながったり、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
- ・寝る前の軽めのストレッチ
- ・夕食・飲酒は睡眠の2～3時間前までに



## 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！ ＼

- 便をつくる(プレバイオティクス)  
根菜・芋・海藻・豆などの食物繊維を摂ろう
- 便を育てる(プロバイオティクス)  
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



## 2. 身体を温める

からだが温まると、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！ ＼

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



## 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。



## 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～





# 健康状態の見える化



女性の健康づくり事業



保育付き日程あり

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 (市国保加入者のみ)	指定医療機関 保健センター	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)、 骨の健康チェック
7	5がん+骨 セット検診	40歳以上の 女性	保健センター	3,000円	胃・大腸・肺・乳がん・子宮がん検診(頸部)、 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 歯科健診	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
1	未病女子チェック (エクオール検査)	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検査として実施。体内で女性ホルモンの働きをするエクオールが生産できているかを測定。
2	腸内環境チェック (腸内フローラ検査)	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検査として実施。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)



### 女性におすすめ! 5がん+骨セット検診

集団けんしんで年間5日間  
実施予定です。詳しくは、成  
人保健予定表(令和8年度  
版)をご確認ください。



## 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	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	体組成測定、運動機能測定、血管硬化度測定、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spark)	30人	予約制	体組成測定、運動機能測定、ベジチェックなど
3	おでかけ保健室	誰でも	原則として平日 の開庁時間内	概ね 10人 以上	予約制	からだチェックコース、食育コースなど 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、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	年間6回 保健センターなど	30人	予約制	筋肉量や体脂肪量・握力・あしゆびの筋力、歩行スピード、お口や身体の元気をチェック

## イチ押し事業のご紹介【泉大津版未病予防健診】

泉大津市では、健康づくり推進条例に基づき、病気になる前からの未病予防対策の取組を進めています。

### 未病女子チェック(エクオール検査)

理想的な量のエクオールをつくられている?いない?  
エクオール検査を受けてみませんか?

#### エクオールの働き

“エクオール”は、大豆イソフラボンをもとにして腸内細菌によってつくられる物質です。

更年期症状の緩和  
コレステロールの低下  
お肌のハリや潤い  
骨密度アップ  
尿検査で簡単にわかります!

エクオールは女性ホルモン(エストロゲン)と似た働きをするため、エクオールが作れるかどうかで、月経前や更年期の症状、骨・血管・肌の健康に影響することがわかってきています。

日本人でエクオールをつくれる人はおよそ2人に1人。自分の体がエクオールを作れるかどうかを知り、自分に合った食生活や健康対策を見つけましょう。

### 腸内環境チェック(腸内フローラ検査)

「腸の健康」を見える化し、  
自分にあった健康づくりを始めましょう。

こんな方におすすめです  
肌荒れしやすい  
ストレスが多い  
食生活が乱れがち  
お腹の調子がよく悪くなる  
何をしても、痩せにくい  
腸内の環境を知って腸活を始めよう!

腸には、健康を維持していくためのたくさんの重要な働きがあります。「腸内環境チェック」では、腸内細菌の構成を調べ、多様性や健康リスクなどを判定します。またメインプレイヤー菌を知ることができ、自分に合った腸活の改善ポイントをアドバイスします。

## セルフチェックコーナーで測定できる機器のご紹介【保健センターに常設】

※ベジチェックのみ、他の事業で使用の場合、測定できないことがあります

### 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7年度(4~12月)  
泉大津市の平均値

野菜300g相当 **6.0**

令和11年度目標値 **7.0**  
野菜350g以上相当 以上

### インボディ測定(体組成測定)

体重・筋肉量・内臓脂肪レベル・基礎代謝量・SMI(骨格筋指数)等を見える化!



測定結果を  
スマホで管理!  
変化が一目で  
わかります。



## 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)	定員	予約	内容
1	姿勢・足型測定	誰でも	年間2回 (保健センター)	100人	予約制	足の状態や姿勢等を計測
2	あしゆびセミナー	16歳以上	年間2回 (保健センター)	30人	予約制	あしゆびを整えるためのトレーニングとノウハウを学ぶ
3	あしゆび コンディショニング セミナー	誰でも	年間1回(未定)	50人 程度	予約制	正しい靴の履き方など、シューズフィッティングを実施

## 運動講座

	事業名	対象	日程 (場所)	定員	予約	内容
1	はじめての ピラティス	誰でも	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	誰でも	年間3回 (総合体育館)	50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)	30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)	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)	20人 程度	予約制	栄養や歯、未病予防など健康に関する テーマをワークショップ形式で学ぶ
2	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チェックと歯科医師の講話を実施
3	がん・生活習慣病 予防講座	誰でも	年間1回 (保健センター)	50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
4	女性の健康づくり 講座	女性	年間1回(未定)	25人	予約制	女性の健康づくりをテーマに医師の講話等を実施

## 健康相談、新型コロナ関連相談支援

	事業名	対象	日程 (場所)	定員	予約	内容
1	一般健康相談	誰でも	随時(保健センター) ※栄養相談のみ要予約	—	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	栄養医学に造詣の深い医師が、 身体の不調などの相談に対応
3	未病予防 コンディショニング	長引く体調 不良で悩ま れている方等	年間3回(未定)	5人	予約制	自律神経や免疫など心身を整えるための 各種プログラムを実施



# 食育の推進



## 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)	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spark)	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	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	夏休みまたは冬休みの期間 (保健センター)	16人	予約制	調理実習を通じ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	16歳以上	年間1回 (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)
5	健康づくりワークショップ 	未病予防健康受診者	年間2回 (保健センター)	20人	予約制	女性特有の健康課題や腸内環境を改善するための方法を学ぶ (発酵食品づくりあり)

# 泉大津 ポモドーロ キャンペーン



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~10月)



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

串揚げ・釜めし・お弁当 千代菊



千代菊和風弁当



café+PIZZA Felice(フェリーチェ)



季節野菜のスパゲッティ「ポモドーロ」

中華料理 龍芳



中華丼/五目そば/五目あんかけ



**PINE PLACE MARKET**



15品目の重ね煮タコライス

洋食焼・ネギ焼 かつぱ



ネギスジ焼き



chinese dining 真



長崎ちゃんぽん又は長崎皿うどん





楽しみながら健康づくり

大阪府の健活アプリ

## アスマイル

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。

※新規登録は、9月まで



### 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



### 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



アスマイルについて詳しくはこちら



アスマイルアプリのダウンロードはこちら



### アスマイル全般について

アスマイル事務局/06-6131-5804 (平日 9:00~17:00)

### 【要予約】サポート教室(アスマイルへの登録や操作方法の説明)について

※ポイント交換後の特典の受け取りや府民ポイントに関する操作のサポートは対象外です。  
保健センター/0725-33-8181 (平日 8:45~17:15)

お問合せ先

## 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!

健康ボランティアに関する情報はこちら▶



### 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。講座は5月から8月にかけて実施します。



### 講座受講後は、健康づくり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「ヘルサボ☆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

#### 地域ボランティアグループ(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
- ▶ヘルサボ☆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

## 助成事業

### 泉大津市がん患者アピアランスサポート事業

がん治療の副作用による脱毛や手術による乳房切除など、外見上の悩みに対して支援することにより、がん治療と社会参画の両立及び経済的負担の軽減を図ります。



※助成内容・手続きなど詳しくはこちら



※アピアランスケアに関することはこちら



### 泉大津市骨髄バンクドナー支援事業

ドナー登録および骨髄等の移植の推進に寄与することを目的に、公益財団法人日本骨髄バンクが実施する骨髄・末梢血幹細胞提供あっせん事業において、骨髄等の提供を行ったドナーとドナーが勤務する事業所に対して、助成金を交付します。

・骨髄等の提供日から1年以内に申請してください。



※助成対象・内容・手続きなど詳しくはこちら



## 泉大津市健康づくり課(保健センター)