

# 令和4年度の健康づくりの 取り組みについて

---

# 現在の計画の全体目標： 健康と食をつむいで健康寿命をのばす

---

- 基本方針1:

がん、生活習慣病、認知症予防の推進

- 基本方針2:

食の体験活動を通じた食育の推進

- 基本方針3:

健康情報を取得できる環境づくりの基盤整備

基本方針1

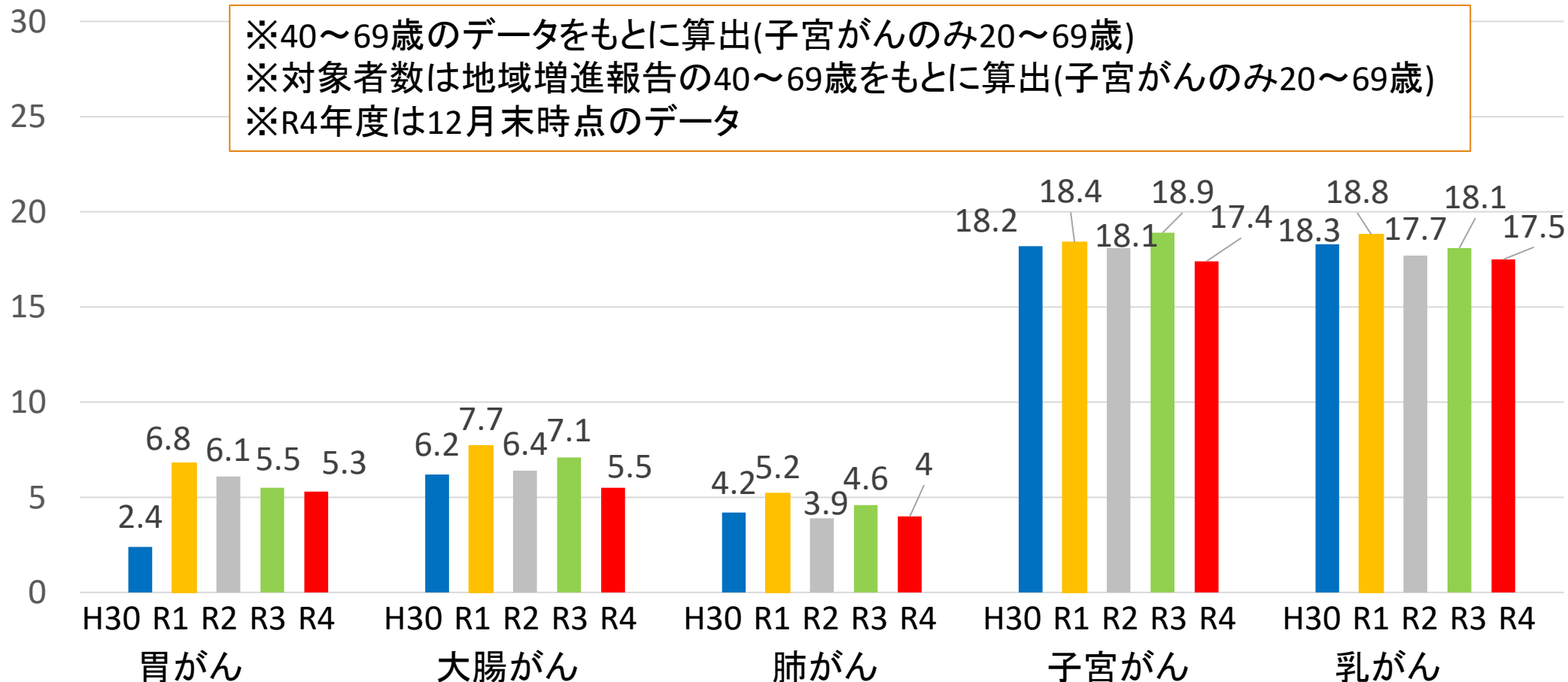
がん、生活習慣病、認知症予防の推進

---

# がん検診の状況について

(%)

※40～69歳のデータをもとに算出(子宮がんのみ20～69歳)  
※対象者数は地域増進報告の40～69歳をもとに算出(子宮がんのみ20～69歳)  
※R4年度は12月末時点のデータ



# がん予防のための取り組み

R2年度

- がん検診、特定健診啓発動画を作成

タイトル「がん検診を受けましょう」「特定健診を受けましょう」

- 乳がん予防のための講演会の動画作成

タイトル「乳がんを早期発見するために知っておきたいこと」

講師：大阪がん循環器病予防センター 乳腺検診部長 和田 公子氏



R3年度

- 大腸がん予防のための講演会

タイトル「大腸がんのお話～がん検診受けていますか？～」

講師：府中病院 副院長・外科センター長・ロボット手術センター長 内間 恭武氏

⇒動画をYouTubeに掲載。また、動画の二次元コードを記載したちらしを作成し、がん検診受診者に配布。



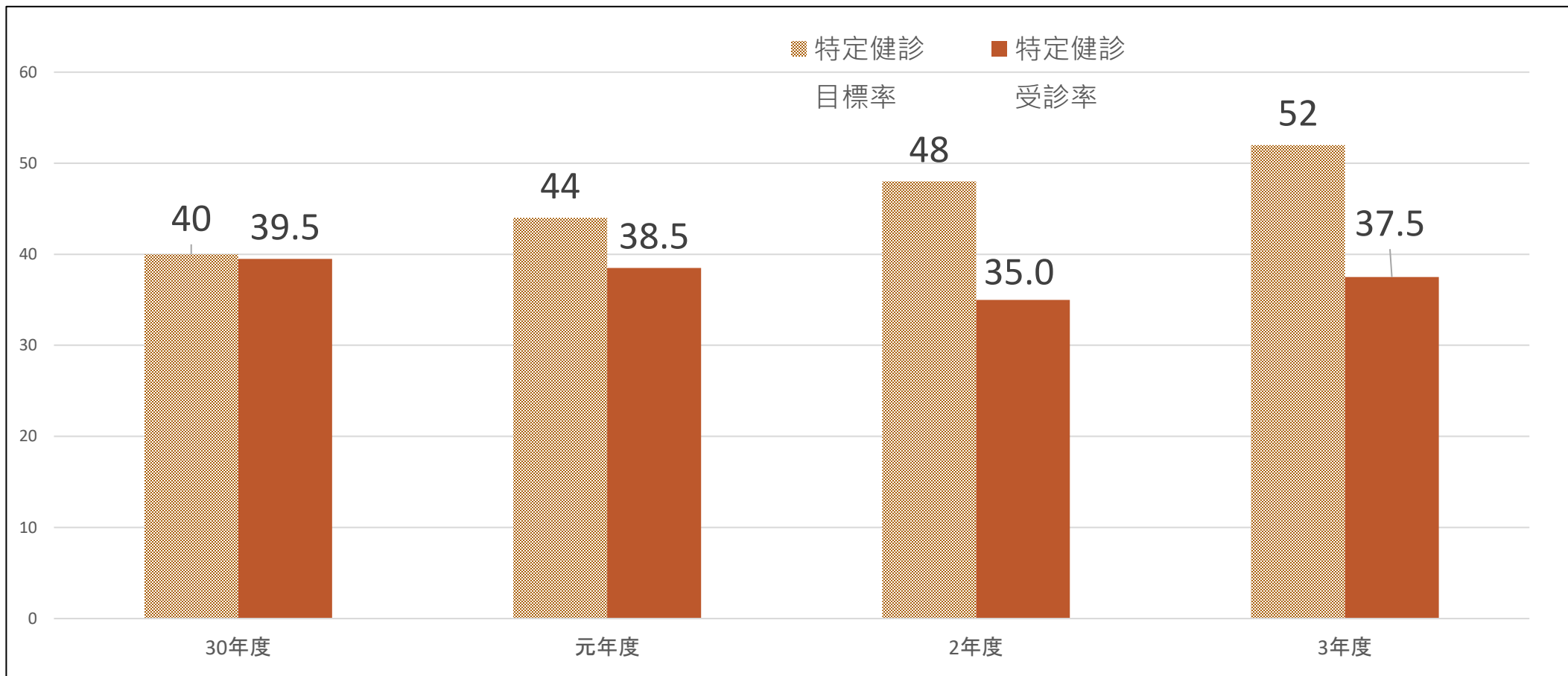
R4年度(予定含む)

- おおさか受けてや！！がん検診 元気でも「もしも」のためですがん検診を集団けんしんの待合時に放映。

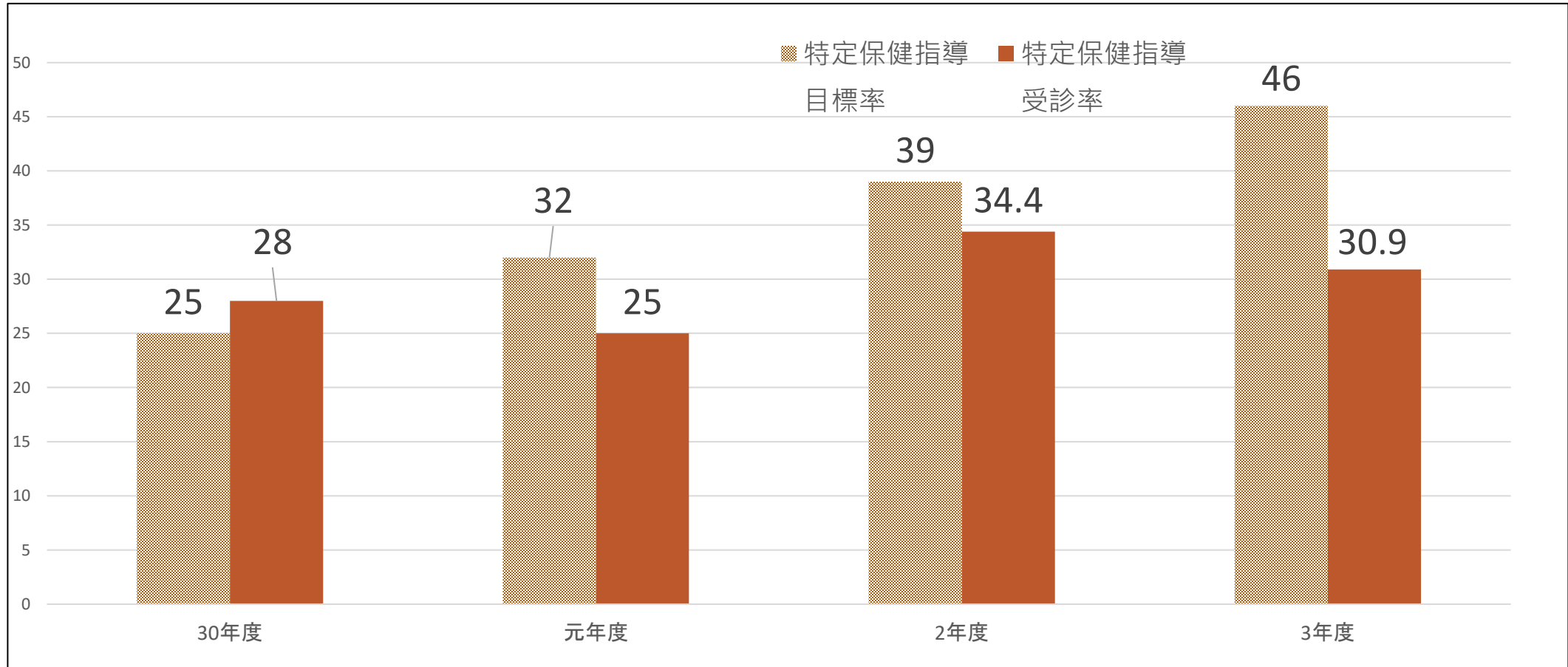
- 生活習慣病予防講座「胃がんについての基礎知識と予防についてのお話」

講師：杉本医院 杉本 貴昭氏

# 特定健康診査受診率推移 (H30年度～R3年度 法定報告)



# 特定健康保健指導実施率の推移 (H30年度～R3年度 法定報告)



# 国民健康保険保健事業

## ●未受診者受診勧奨

- ・ホテル健診ハガキ送付
- ・コールセンターから電話
- ・個人の特性に合わせた通知の送付

### 【新規※】

- ・40～50歳代へハガキ送付

## ●スマホdeドック

(郵送型簡易血液検査)

## ●早期介入事業

## ●重複服薬者等健康相談事業

## ●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

### 【新規※】

- ・糖尿病治療中断者へ受診勧奨通知送付
- ・糖尿病予防セミナー

### 【新規※】

## ●歯周病予防教室

### 【新規※】

## ●メディカルフィットネス利用による健康増進事業

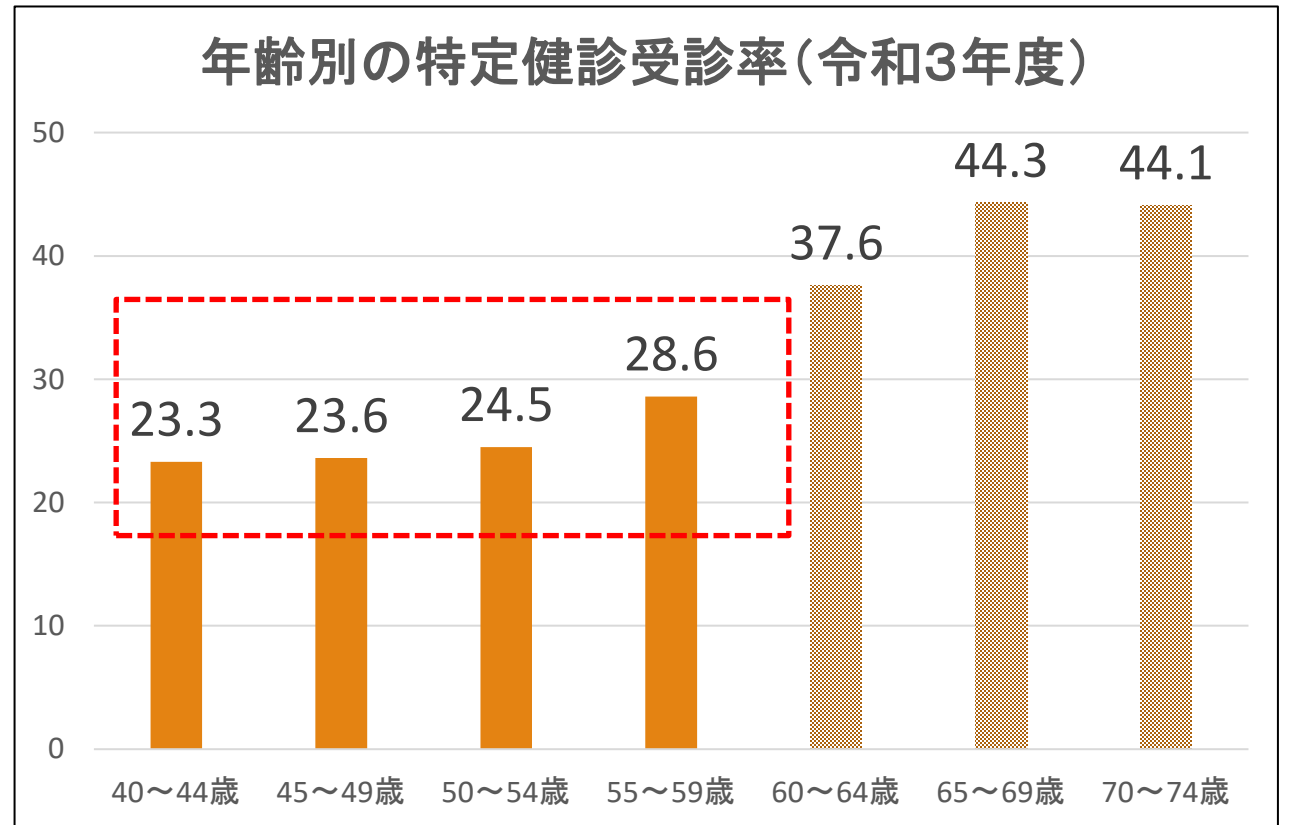
※計画の中間評価で評価Dの指標項目である特定健診の受診率やメタボ該当及び予備群の割合、高血糖治療域の割合の改善を目指す取り組み



# 40～50歳代未受診者へ受診勧奨

- 特定健診受診率が低い、40～50歳代の受診率向上を図る。
- 40～50歳代の特定健診未受診者(3,200名)に対して、誕生日月近くに、集団健診の受診勧奨ハガキを送付し、612名(19.1%)受診。

※2月末までに市へ報告があった分



# 糖尿病治療中断者 受診勧奨

●レセプトデータ等より抽出した、糖尿病を継続的に治療していない可能性のある対象者(60名)に受診勧奨通知を送付。

# 糖尿病予防セミナー ～糖尿病の本当の怖さは〇〇〇～

●糖尿病性腎症重症化リスクの高い対象者が、糖尿病の合併症や予防法について学ぶ講座を実施し、22名参加。

**この通知は、糖尿病の治療を中断していると思われる方にお送りしています**

**糖尿病の治療を中断されていませんか？**

- 治療を中断されていたら、深刻な状態になる前に病院を受診しましょう
- 年に一度は**特定健診**を受けましょう!!

**～気になる症状、チェックカルテ～**

<ul style="list-style-type: none"> <li>□ 視力が落ちた気がする</li> <li>□ とても喉が渇く</li> <li>□ 手足がしびれたりピリピリする</li> <li>□ 食べても、食べてもやせる</li> <li>□ 足がむくむ、腫くなる</li> <li>□ 尿のにおいが気になる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ ちょっとしたやけどや、傷の痛みを感じない</li> <li>□ 舌が重く感じたり、頭痛がある</li> <li>□ めまいを感じる</li> <li>□ 耳鳴りがすることがある</li> <li>□ 夜間尿が増える</li> </ul>
---	---

こんな症状はありませんか？ 放っておくと糖尿病が重症化してしまい、深刻な状態になることもあります。

これ以外にも気になる症状があれば、早めに専門の医師にご相談ください

**定期的な受診が何より大切です!!**

あなたの未来のために、家族のために  
**重症化して深刻な状態になる前に  
早めに医療機関を受診しましょう!**

特に今は悪いところがないので、通院していないのですが…

**気づかないうちにあなたのからだにも…**

このまま通院を受診せずにいると、血管がもろくなったり、神経が傷ついたりしていきます。

知らぬ間に**重症化し、深刻な状態になるおそれがあります。**

(血管の例)

コンスタントに高血糖の状態(ブドウ糖) → 血管の壁が厚くなる(硬化) → 血管がもろくなる(脆弱)

このままの状態を放置すると…

- 心筋梗塞 狭心症
- 脳梗塞
- 下肢の壊死
- 突然死

**年に1度健診を受けて、自分の健康は自分で守りましょう!**

**健診が運命の分かれ道**  
～健診受診者・未受診者 2人の行方～

**高久 筑造さん**

健康状態がよいので、健診は受けなくていいだろう

数年後…  
発症…  
発症した月の医療費 **合計 3,124,410円**

初診料、特別外払、投薬、検査、処置、等々

医療費の心算、発症日の病院での診察

**兼好 伊治さん**

健康状態がよいけれど、健康維持のために健診を受けよう!

健診結果…  
「緑通期間」

**生活習慣の見直し**

数年の健診では「異常なし」  
仕事や趣味等自分らしい生活を送る



# 歯周病予防教室

新規



歯周病と生活習慣病や喫煙との関係を知る  
口腔内環境検査とブラッシング指導で、お口の状態を実感



禁煙や口腔ケアに積極的に取り組む  
かかりつけ歯科医で定期健診



生活習慣病予防につながる



2回開催し25名参加

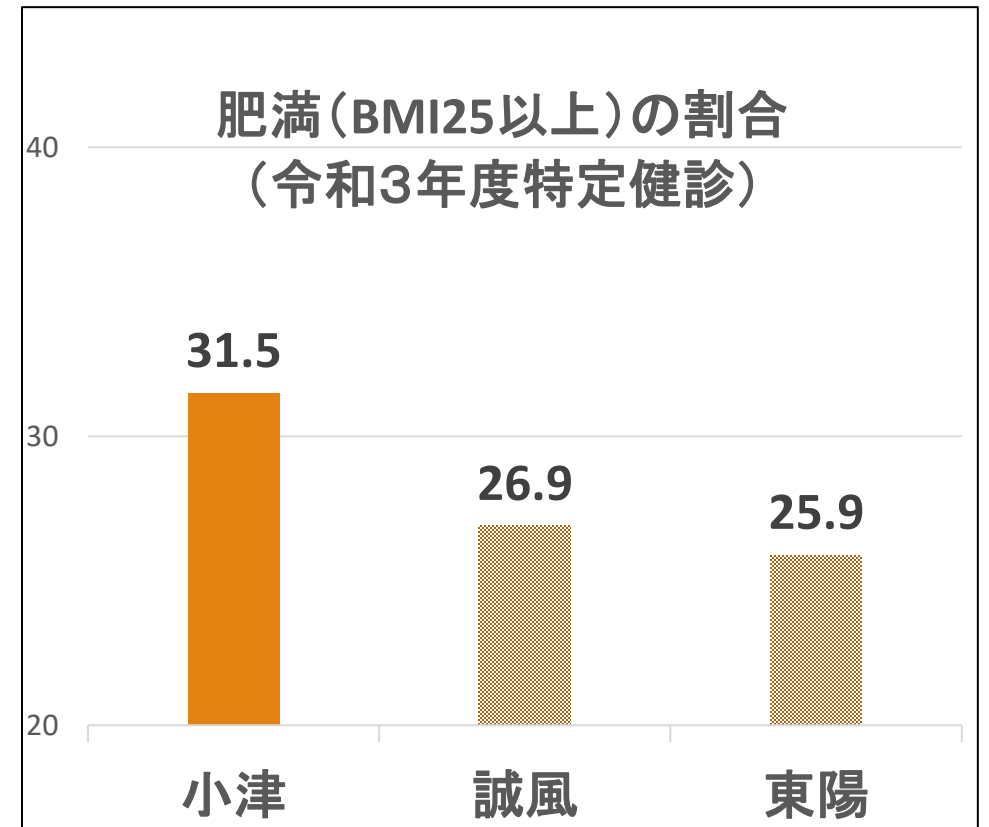


日本歯科医師会  
PRキャラクターよ坊さん

# メディカルフィットネス利用による健康増進事業

新規

- 特定健診受診率が低い40～50歳代のうち、肥満の割合が高い小津地区住民を対象とし、30名参加。
- 地域のメディカルフィットネスを利用することで、生活習慣を見直し、運動習慣の獲得を目指す。
- 特定健診受診の習慣化や特定保健指導の利用を促進。



# 高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業

## ハイリスクアプローチ（個別的支援）

### 糖尿病性腎症重症化 予防指導

- かかりつけ医から推薦のあった3名に実施。面談2回・電話10回の支援を6か月かけて行う。
- 以前国保事業で指導を受けた1名に実施。面談1回・電話1回の支援を行う。

### 低栄養予防訪問

- 健康診査・歯科健診の結果から抽出したハイリスク者に案内を送付し、19名に実施。
- 看護師・管理栄養士・歯科衛生士等が訪問し、フレイル・栄養等のアセスメントに基づき、3か月間支援を行う。

### 在宅訪問歯科健診

- 通院が不可能な高齢者の担当ケアマネージャーからの依頼により1名に実施。
- 歯科医師が訪問し、健診を行う。



# ポピュレーションアプローチ

(通いの場等への積極的な関与)

## 楽笑会

- 運動指導
- 栄養・口腔ケア等についての健康教育
- 23か所88回開催予定



## らくらく運動教室

- 運動指導
- 栄養ミニ講座
- 1か所18回開催予定

## フレイル測定会

- サルコペニアチェック・握力・6m通常歩行速度等の測定
- 結果に基づく運動指導と健康相談
- 3か所6回開催予定

## サークル測定会

- フレイルチェック・あしゆび力・下腿周囲長等の測定
- 運動・栄養等についての健康教育
- 9か所13回開催予定

# 令和4年度に実施した健康教育（一般） 【予定含む】

---

- ボランティア養成講座
  - フレイル予防教室  
(衛生委員会共催)
  - 働き盛りの筋トレ講座
  - 睡眠講座
  - 出前講座(感染症について)
  - はじめてクッキング
  - リフレッシュ・ヨガ
  - フォローアップ教室
  - 生活習慣病予防講座
  - 健康パネル展示(啓発)
- など

# 健康教育の様子



4月～1月末時点  
77回開催/のべ2,868人参加





# 令和4年度 健康教育の新たな取り組み

---

- オンラインと会場で受講できるハイブリッド形式での講座開催  
「カラダを整える睡眠」
- 講座のオンライン申し込みができる環境の整備
- がん検診待合スペースで、大腸がん講演会の動画放映
- いずみおおつ健活推進事業(アスマイル)の開始

# いずみおおつ健活推進事業(アスマイル)

## 事業の目的

市全域で健康づくりに取り組んでいくため、市民が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、おおさか健活マイレージアプリ「アスマイル」に市独自ポイントの付与を行なうことで、健康づくりへの動機づけを行なう。

## 実施内容

- ①健康づくりに取り組む人を増やす
- ②自分の健康状態を確認できる場を増やす
- ③健康づくりに取り組む機会の提供



# 健康づくりに関するアンケート結果

(1/10～1/31実施・回答者数822人・回答率29.1%)

- 今後もアスマイルを活用したい …… 99%
- 健康意識が高まった …… 84.8%  
(高まった・どちらかといえば高まった)
- アスマイルの登録や・利用が難しい… 16.3%



アスマイルの活用で健康意識が高まり、健康づくり活動の継続につながっている。  
一方でアプリの操作方法が難しいと感じている人もおり、利用の継続や利用者の増加に支援が必要。

安心してアスマイルを利用していただくために…気軽に相談できる場所の提供

アプリ操作説明会・わかりやすい説明書の作成・保健センター等で随時相談できることの周知

# 市主催のイベント会場で アスマイル周知とあしゆび測定をする様子



にぎわいフェスティバル  
消防ふれあいフェスタ  
スポGOMI大会  
→あしゆび力測定を実施

市民体育祭  
→あしゆび力測定  
ベジチェック  
血管年齢測定  
を実施



# あしゆびプロジェクト

---

## ▽あしゆび市民モニター事業(モニター214人実施・198人最終測定終了)

3D足型測定や足圧測定をもとに作成したオーダーメイドインソールを入れた靴を履いて3か月間生活を送り、足の状態が整うことで、浮指の改善やバランスの向上、からだの痛みの緩和などにつながるかを検証する。

## ▽あしゆびリーフレットの作製

平成30年度からこれまでの取り組みのあゆみをまとめるとともに、今後の周知活動に活用するため新たなリーフレットを作成。令和5年1月号広報紙への挟み込みにより市民へも周知しました。

# あしゆびプロジェクト

---

## ▽あしゆび力測定

けんしん実施時や、健康教室での測定に加え、80周年記念イベントに出向き、健康ブースにおいて測定を実施しました。

あしゆび力測定者数:1,444人(1月末現在)

計画目標であるあしゆびプロジェクトの認知度(40%以上)、あしゆび力測定者数(2,000人以上)を目指し、足を整えることの大切さを伝え、取り組みの周知や測定機会の拡大に努めていきます。

# 健康力向上プロジェクト

---

新型コロナウイルス感染症拡大下による身体活動の低下や生活習慣、食習慣の乱れ、ストレスから起こる免疫力の低下などにより、不調を抱える人の増加が予測されます。

特に女性の更年期においては、ホルモンバランスの影響により、様々な心身の不調が現れやすいため、この世代をターゲットとした取り組みや、より広く多くの人に健康づくりや未病予防について関心を持っていただくためのシンポジウムを開催しました。参加しやすい取組となるようオンラインを活用した開催方法や、実施後のオンデマンド配信を行っています。

# 健康力向上プロジェクト

▽更年期の女性を対象としたプログラム (モニター100人選出・97人実施)

体力測定や体内検査(エクオール検査・酸化ストレス検査・免疫検査)により現在の健康状態をチェックし、運動・栄養・睡眠や癒しなどの健康プログラムに取り組むことで、健康力の向上を目指す。



歩行能力、体組成、認知機能などを測定



正しい姿勢でのウォーキングを実践



専門職から、栄養・睡眠などの健康づくりを学ぶ



頭皮や肌の健康チェックで状態を確認



# 健康力向上プロジェクト

---

▽免疫力向上のための未病対策・健康づくりへの気づきサポート

12/18「**健康づくりシンポジウム**」(会場36人・ウェブ約60人・動画870回再生)

これからの健康づくりの考え方、未病予防について有識者からの講演、「健康」への気づきの体験談、これからの健康づくりの提案などについてハイブリッド形式により開催。

1/26「**免疫力向上セミナー**」(ウェブ約200人・動画4,958回再生)

感染症拡大下での免疫学と抗体学の基本や、免疫力を上げるための食生活についてオンラインによるセミナーを開催。

## 基本方針2

# 食育の体験活動を通じた食育の推進

---

# 食の体験活動

---

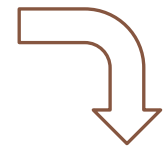
## ▽わくわく食育体験

栽培活動を中心とした親子参加型の食の体験活動で食への興味を育む

参加者：64組（145人） 栽培作物：かぶ

親子クッキング：21組（50人）

体験期間中は、「わくわく通信」を通して情報発信を行うとともに、子どもと一緒に家庭で取り組めるクッキングレシピを作成し発信を行いました。また、令和2～3年度開催できていなかった親子クッキングを再開し、栽培から収穫、調理して食べる体験を通して食育への興味や関心、実践できる力を身につけました。



# 食の体験活動

---

▽はじめてクッキング～お鍋でご飯を炊いてみよう～

学童、思春期を対象に調理技術の獲得や食を選択する力を身につけるとともに、災害時に必要な備蓄食品などについて学ぶ

参加者：3人

防災教育：災害時に必要な知識・備蓄食品について

調理実習：お鍋で炊飯・具沢山けんちん汁



# 食の体験活動 今後の取り組み

従来の調理体験や栽培体験に加え、食生活の見える化で気づきをうながす取り組みを加えた食の体験活動や、腸内環境の改善、免疫力アップに期待される発酵食品の手作り体験などを予定

▽ベジチェック …1日の野菜摂取推定量を計測

▽みそ作り教室 …親子で白みそ作りを体験

▽食の環境づくり…市内で野菜たっぷりメニューの食事を提供する店舗登録の推進



# 食育の担い手の育成

---

## ▽食と栄養・健康づくり教室

食生活や運動など規則正しい生活習慣について、実践をふまえて学び、学んだことを地域活動などに活かす担い手の育成

参加者：8人

令和5年度は、教室の内容に健康状態の見える化体験などを加え、現在活動している泉大津市食生活改善推進員やヘルスサポーターと併せて、健康状態の見える化のための健康チェックの担い手（健康ボランティア）についても、育成していきます。

# 統一献立給食

---

・おづみんカレー 11月実施 約7,500人が喫食

市内就学前施設、小・中学校給食において統一献立給食を実施しており、市内全体での食育推進の気運を高めるとともに、栄養業務担当者の連携を図っています。



令和5年度は、新メニュー「おづみんマーボー」の実施に向け準備を進め、おづみんカレーと併せて市オリジナルメニューとして提供していくとともに食育推進の発信を行っていきます。

## 基本方針3

健康情報を取得できる環境づくりの  
基盤整備

---



# 健康情報の発信

---

- 広報コラム「健康アップ大作戦」に条例に関する記事を掲載

未病、健康状態の見える化、食育、学び等についてのコラムを1年間掲載する予定。

- 市ホームページに「健康づくり」ページの掲載

市ホームページのトップページに「健康づくり」に関するバナー画像を設置し、知りたい健康情報がすぐに見つかるよう情報の整理を行なう予定。

# 新型コロナ関連の市の取り組み

ワクチン接種後の体調不良やコロナ感染後の支援策として相談窓口などを設置し、ホームページや広報紙で情報提供を行いました。

## ワクチン接種後の体調不良などへの支援

- ▶健康相談
- ▶相談・診療窓口
- ▶オンライン相談
- ▶後遺症改善プログラム
- ▶健康被害支援金

## 発熱者など有症状者への支援

- ▶PCR検査

## 感染後の自宅療養者への支援

- ▶食糧支援

## 感染後の体調不良などへの支援

- ▶オンライン相談
- ▶後遺症改善プログラム

# 今後の取り組みの予定 健康づくりへの動機づけ

---

## 健康づくりインセンティブ(アスマイル)

- 令和5年4月～令和6年1月アスマイル市民限定ポイントの付与
- 「健康増進月間」や「食育推進強化月間」に合わせたイベントに追加ポイントの付与
- アスマイルリーフレット作成  
⇒アスマイルについて市独自の取り組みを5月号広報に挟み込み予定

# 健康づくり拠点の強化（健康状態の見える化）

## 健康チェックDayの開設

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

## おでかけ保健室（出前講座）

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る。

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。

シーパsparkエリア内に、新たな健康づくりの発信拠点の体制整備を官民連携で進めていく予定です。