

泉大津市健康白書 2025年度



本プロジェクトは、泉大津市健康力向上プロジェクト
事業補助金により実施しています。
運営管理：フロム・シエフ株式会社



目次

- P.3 働く世代の健康課題**
- P.4 第1回ウェルネス向上セミナー**
- P.5 第2回ウェルネス向上セミナー**
- P.6 データから見える
モニター参加者への介入効果①**
- P.7 データから見える
モニター参加者への介入効果②**
- P.8 泉大津市の働く世代は…
学び→学びの実践で健康づくり**

健康白書とは？

2025年度の泉大津市における健康力向上プロジェクトでは、働く世代の健康力向上を目的としたプロジェクト運営に取り組みました。そこで、働く世代の健康づくりと親和性が高い健康経営（企業が従業員の健康に取り組むこと等を指す）に着目しました。多くの健康経営実践企業では、自社の取り組みや健康関連データを公開する健康白書を作成しています。そこで、本プロジェクトでは取り組みや関連データの取りまとめを実施し、市の健康白書を作成しました。市単位で、働く世代の健康課題と介入効果をあわせて整理・公開する取組は、先進的な事例の一つと考えられます。

働く世代の健康課題

泉大津市では、働く世代の健康づくりが課題となっています。そこで、泉大津市健康力向上プロジェクトでは一連の流れに参加が可能なモニターを募集しました。モニター参加対象は、**泉大津市在住の働く世代**とし、参加者には9月初旬に生活習慣や健康状態についてアンケートを行いました。

アンケートの分析結果、市民にとっての大きな健康課題が**睡眠**であると明らかになりました。一般成人の睡眠不良は約30～45%と報告されていますが、本モニター参加者は**66%**と**比較的高い水準**でした。

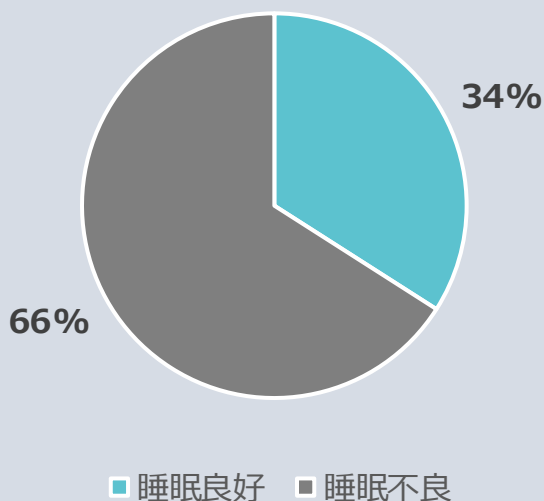
この結果を受け、本プロジェクトにおけるウェルネス向上セミナーでは、**睡眠改善をテーマとした健康施策**を企画することになりました。

モニター参加の流れ

時期	参加内容
9月初旬	アンケートに回答
9月28日	第1回ウェルネス向上セミナー
11月1日	第2回ウェルネス向上セミナー
12月	アンケートに回答

モニター参加条件

- 泉大津市在住の20～64歳（働く世代）
- ウェブからの申し込みやアンケートへの回答が可能な端末を保有している
- 何らかの不調を感じており、健康課題の解決に取り組みたいと思っている



睡眠状況の調べ方

睡眠状況を分析するため、ピッツバーグ睡眠質問票（pittsburgh sleep quality index : PSQI）を用い、「睡眠の質」、「入眠時間」、「睡眠時間」、「睡眠効率」、「睡眠困難」、「眠剤の使用」、「日中覚醒困難」の7つの項目から睡眠状況を分析。一定の基準（7項目の評価点数合計が5点以下）だと「**睡眠良好**」に判断され、逆に6点以上だと「**睡眠不良**」と判断されます。

第1回ウェルネス向上セミナー

泉大津市民の健康課題を改善するため、睡眠の質に影響しうる身体不調や生活習慣上の悩みにも着目し、モニター参加者が悩まされている健康症状のTOP4（**慢性的な肩こり、慢性的な腰痛、眼精疲労、アレルギー性鼻炎・花粉症** ※その他を除く）へとアプローチしました。子ども向け企画も実施し、親子参加も見受けられました。

第1回ウェルネス向上セミナー

メイン会場（小ホール）

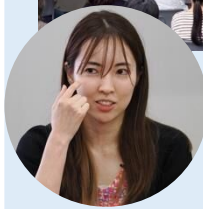


第一部：オリンピックから学ぶ！健康なカラダづくり
講師：荻田大樹
（リオ五輪出場）

セミナーでは、**棒高跳び日本代表**としてリオ五輪出場経験がある**荻田大樹氏**が第一部講師、**兵庫医科大学**の**吉村彩野氏**が第二部講師を務めました。第一部では、**カラダを動かしながら実践的に学び**、第二部では、**健康面に影響する目の知識**について学びました。第二部と同時に**子ども向けの身体能力向上教室も開催**しました。

参加者は、特典として**アスマイル泉大津市ポイント**、さらに指定の野菜たっぷりメニュー登録店舗で使えるお食事券「**ベジたべ食事券500円分**」を受け取りました。

開催日時	2025年9月28日（日） 13:30-15:30（二部構成）
開催場所	テクスピア大阪
参加者数	26名（申込数に対し72%の参加率）



第二部：眼科医が解く！目と健康の関係
講師：吉村彩野
（兵庫医科大学）

サブ会場（ミニホール）



子ども向けスペシャル企画
オリンピックが教える身体能力向上教室

第2回ウェルネス向上セミナー

第2回ウェルネス向上セミナーでは、第1回同様に元アスリートと専門家を講師に迎え、**健康への向き合い方や睡眠の改善方法**について学びました。第1回と同じく、親子参加も見受けられました。

第2回ウェルネス向上セミナー

メイン会場



第一部：健康への向き合い方
講師：岩田稔（元阪神タイガース）



第二部：睡眠専門医が教える！
見直すべき習慣
講師：渥美正彦（上島医院）

第三部：実践企画

- ・ 対話型実践コーナー
- ・ 参加者からの質問コーナー
- ・ プレゼント企画



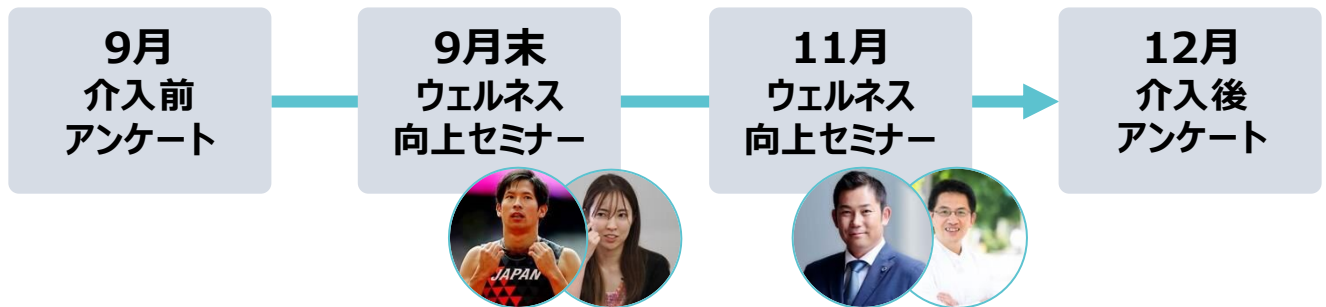
セミナーでは、**1型糖尿病を抱えながら阪神タイガースの投手として16年間活躍した岩田稔氏**が第一部講師、**上島医院院長で睡眠専門医の渥美正彦氏**が第二部講師を務めました。第一部では、経験から得た**健康への向き合い方**を学び、第二部では、**ぐっすり睡眠のための3つのワザ**を学びました。第三部では、両講師が登場し、**対話型の実践コーナーや参加者からの質問コーナー**を設け、最後には岩田氏のサイン入りグッズが抽選で当たる**プレゼント企画**を実施しました。

参加者は、特典として**アスマイル泉大津市ポイント**、さらに指定の野菜たっぷりメニュー登録店舗で使えるお食事券「**ベジたべ食事券500円分**」を受け取りました。

開催日時	2025年11月1日（土） 13:30-15:30（三部構成）
開催場所	泉大津市商工会議所
参加者数	40名 （申込数に対し70%の参加率）

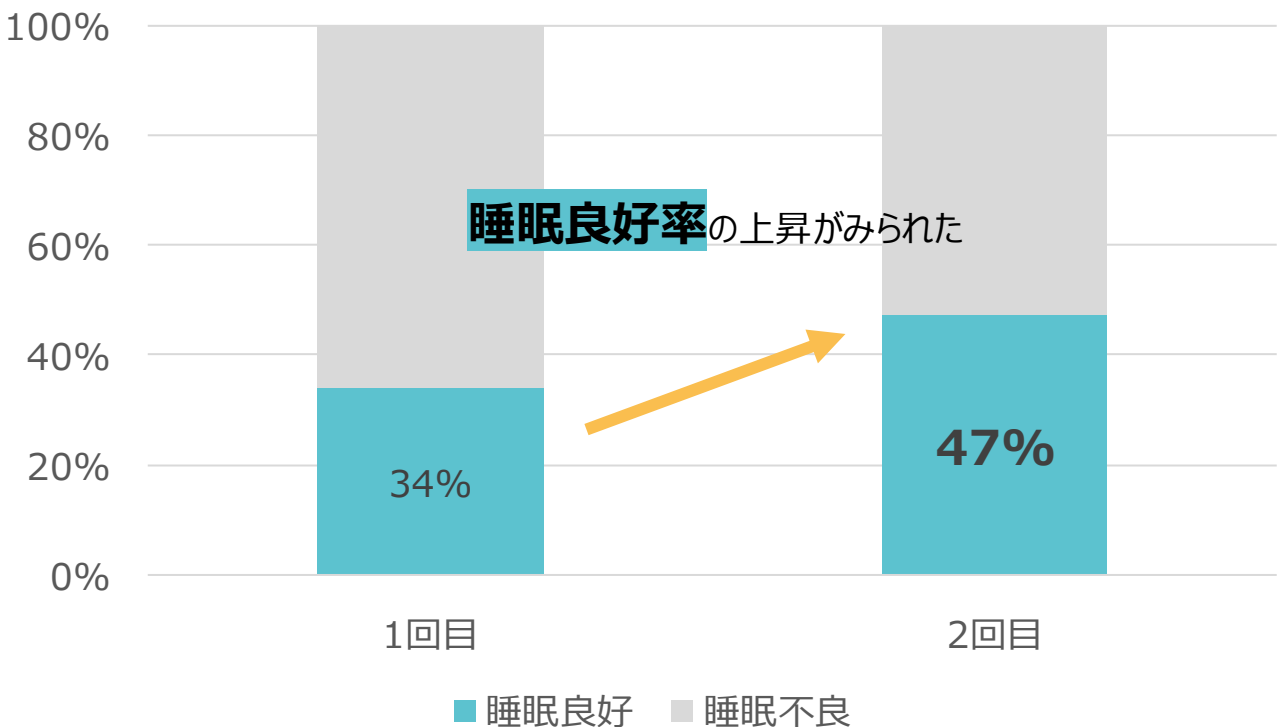
モニター参加者への介入効果①

モニター参加者には、9月のアンケート回答と同様に12月にアンケートへと回答してもらいました。「働く世代の健康力向上プロジェクト」の介入効果を分析するため、前後比較分析を実施しました。



モニター参加者の睡眠状況が改善傾向

ピッツバーグ睡眠質問票（PSQI）から「**睡眠良好**」と判断される回答者の割合は、ウェルネス向上セミナー受講後に**上昇**がみられました。



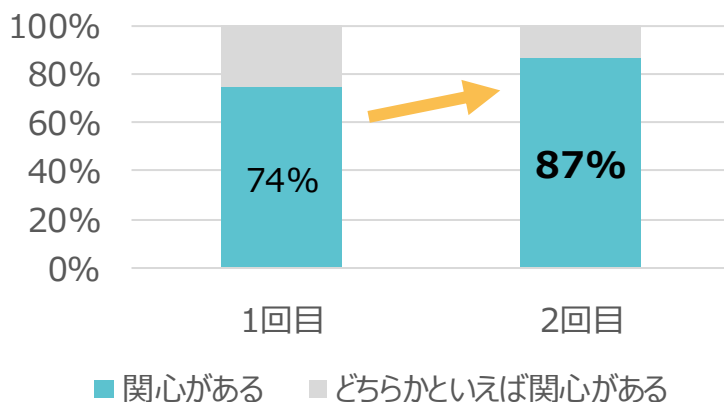
※1回目（回答者数47名）と2回目（回答者数38名）の回答者数は異なるが、モニター参加前後の比較のため、各項目の割合にて比較分析した

モニター参加者への介入効果②

モニター参加者のヘルスリテラシーが改善傾向

「あなたは「健康」に関心がありますか？」の質問に対し、「関心がある」と回答した割合は、ウェルネス向上セミナー受講後に上昇がみられました。

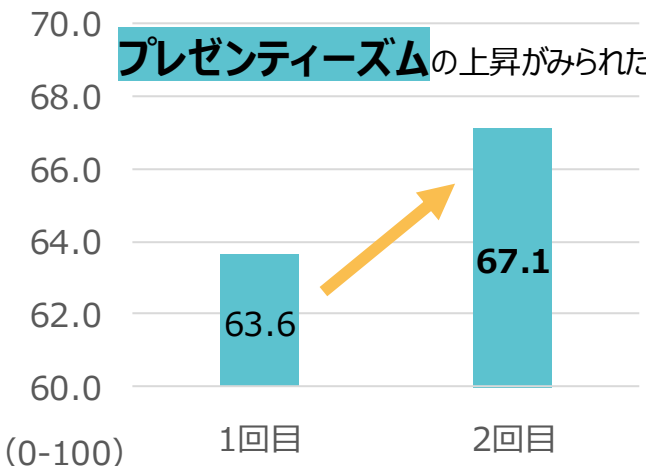
ヘルスリテラシーの上昇がみられた



モニター参加者の労働生産性・シビックプライドが改善傾向

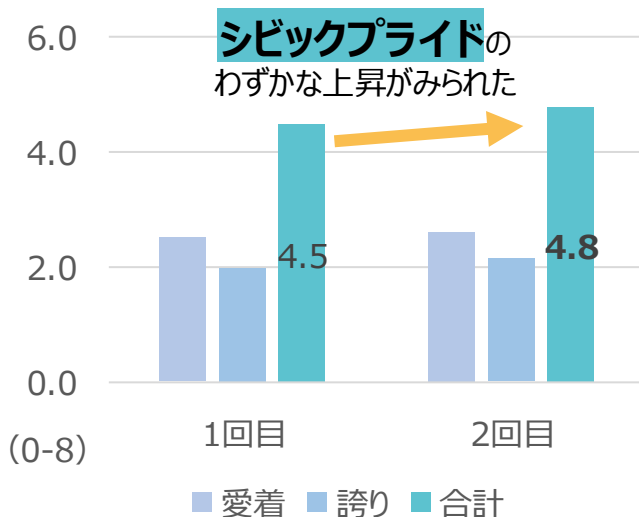
WHO-HPQ (Health and Work Performance Questionnaire) を参考に労働生産性を示す指標 (絶対的プレゼンティーズム) を測定すると、ウェルネス向上セミナー前後で上昇がみられました。さらに、スポーツ庁調査などを参考に参加者が街に感じる愛着や誇りを測定するシビックプライドの指標もウェルネスセミナー前後でわずかな上昇が確認されました。このため、モニター参加者が健康面で改善することの間接効果として生産性やシビックプライド等にも好影響を与えると考えられます。

プレゼンティーズムの上昇がみられた



日本人平均値は、58/100
※参考値としての全国水準

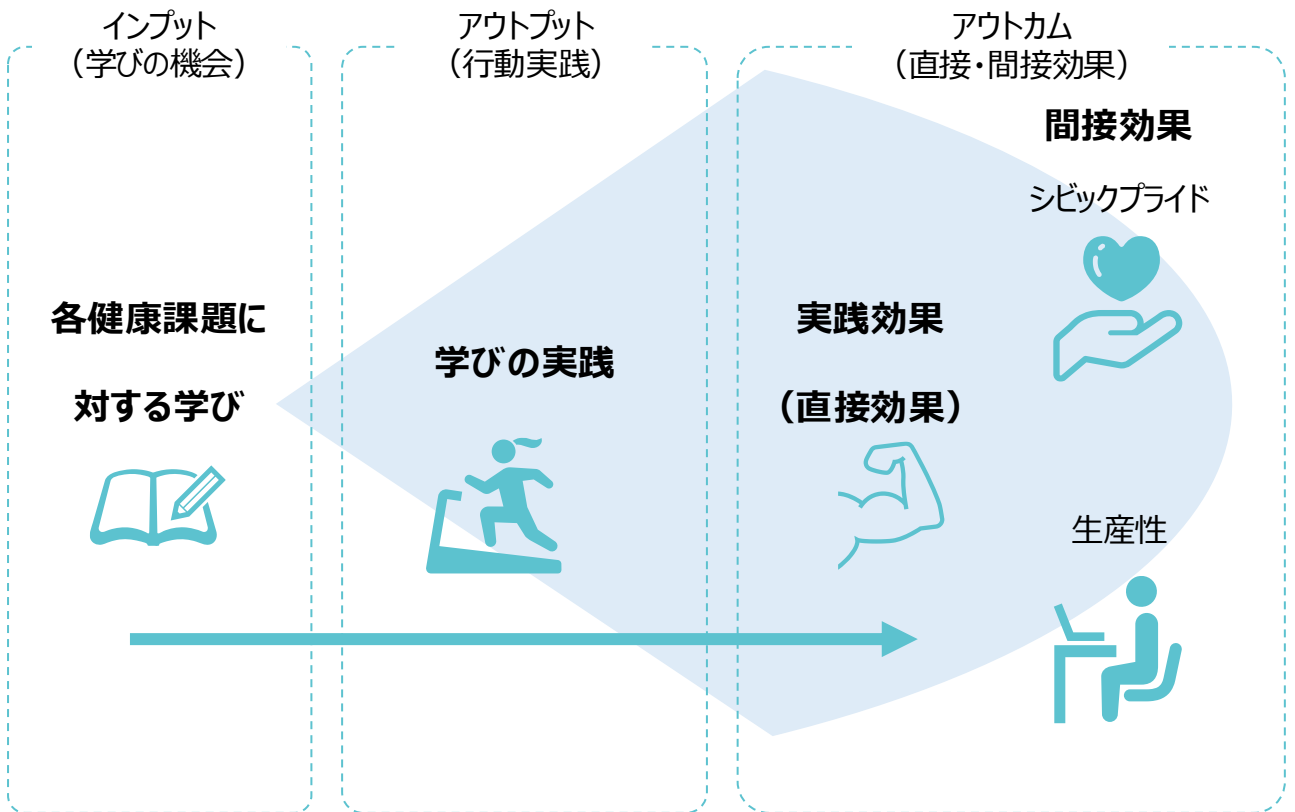
シビックプライドのわずかな上昇がみられた



相対的指標のため、比較可能な日本人平均値なし
※前後比較のための収集

学び→学びの実践で健康づくり

泉大津市民の働く世代、健康づくりイメージ



今日からできる健康づくり

- ★ 市が開催する実践的な学びの場への参加
- ★ 専門家によるYouTube発信等から学び、実践



P.5の渥美先生もYouTubeで活動中！
当日講演内容は[こちら](#)



本プロジェクトのまとめ

本プロジェクトでは、以下の知見が得られました。

- ①働く世代の睡眠課題へのアプローチが重要
- ②ヘルスリテラシー向上が行動変容につながる
- ③健康施策は生産性向上等の間接効果を生む

今後は、

- ①継続的な健康教育
- ②職域や健康経営との連携

などの取組を推進していくことが期待されます。

