

健康づくりの取り組みについて

【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

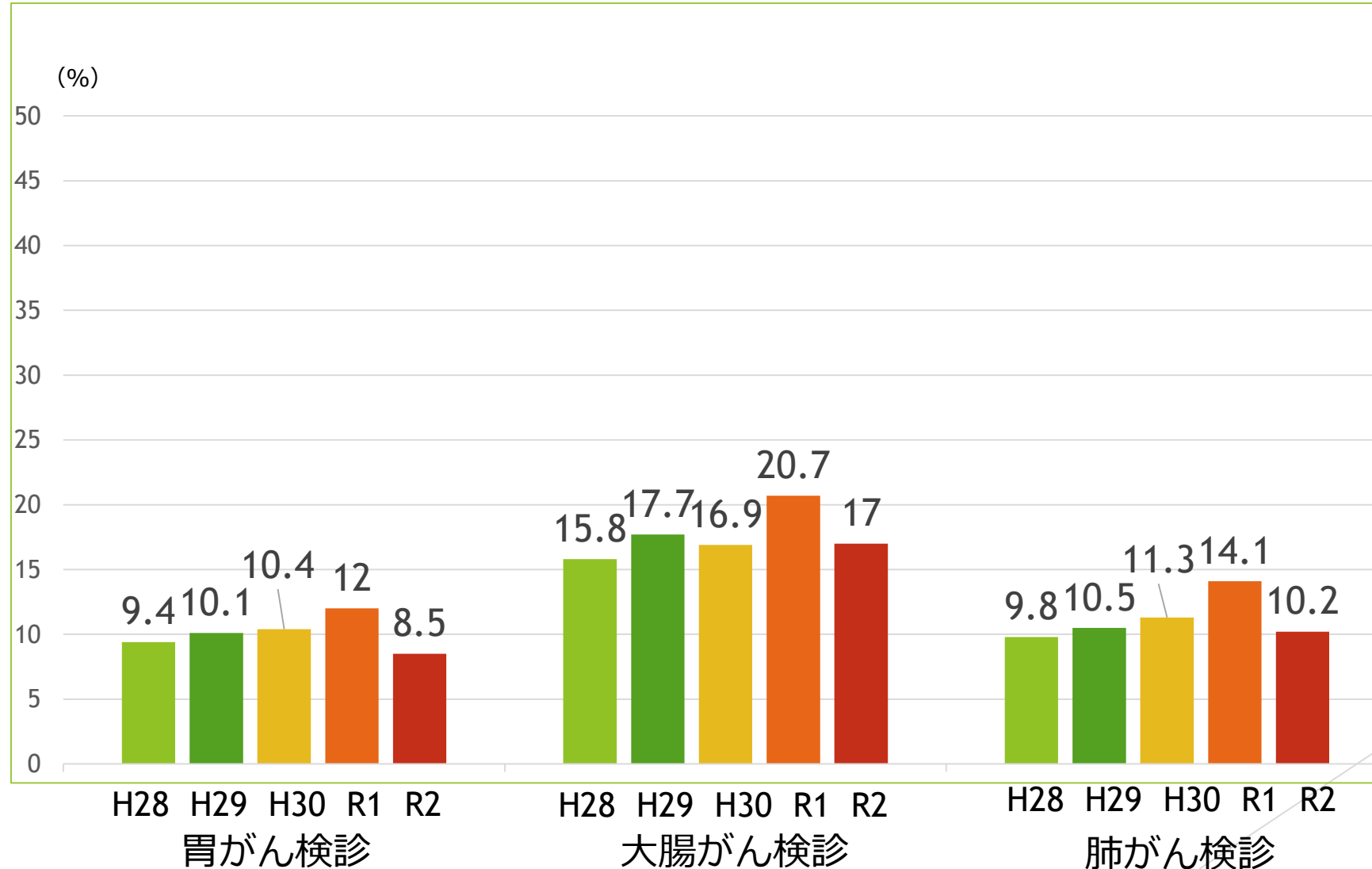
基本方針3：健康情報を取得できる環境づくりの基盤整備

基本方針 1 :

がん、生活習慣病、認知症予防の推進

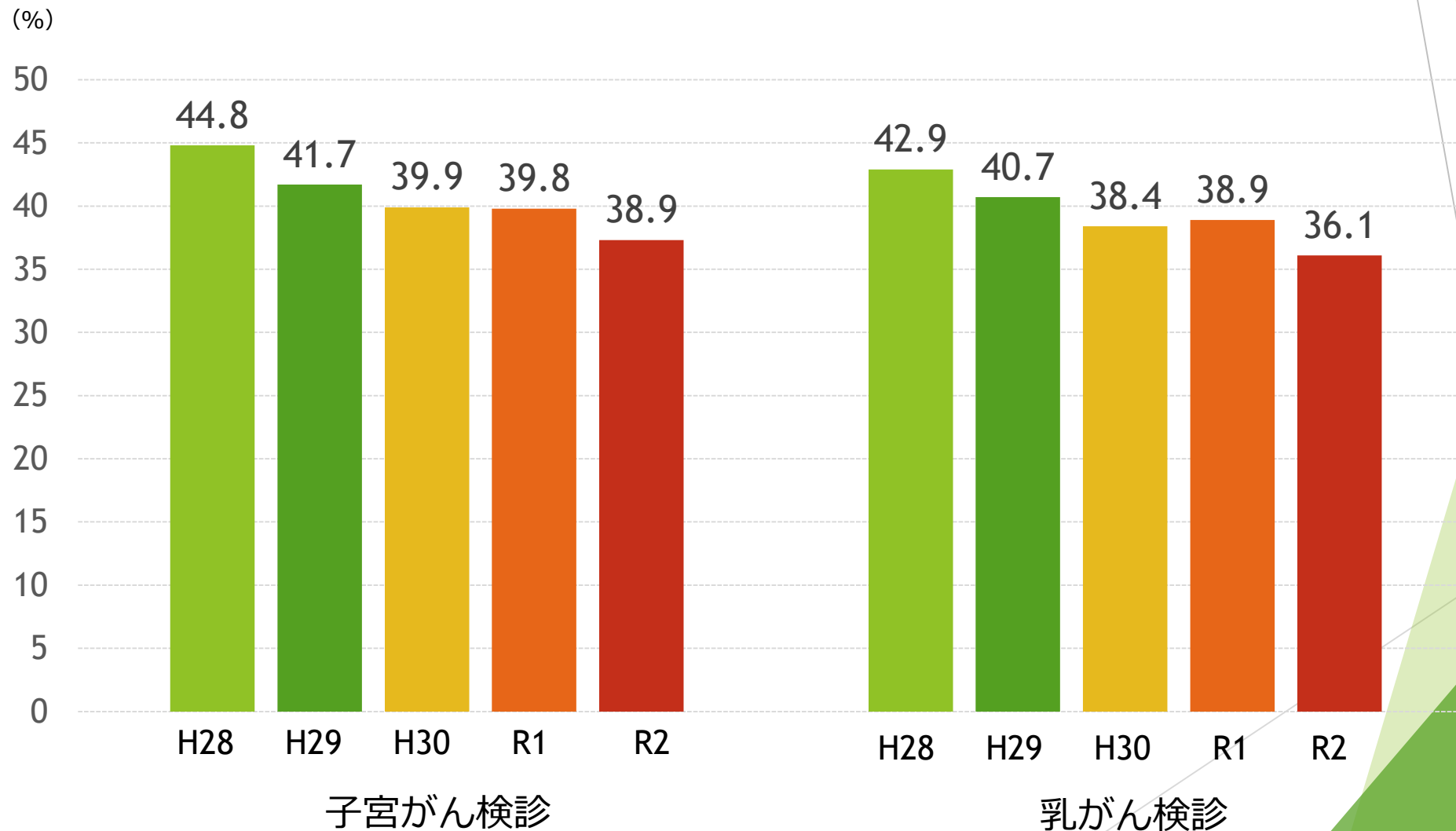
泉大津市各種がん検診受診率

(40～69歳の受診率)

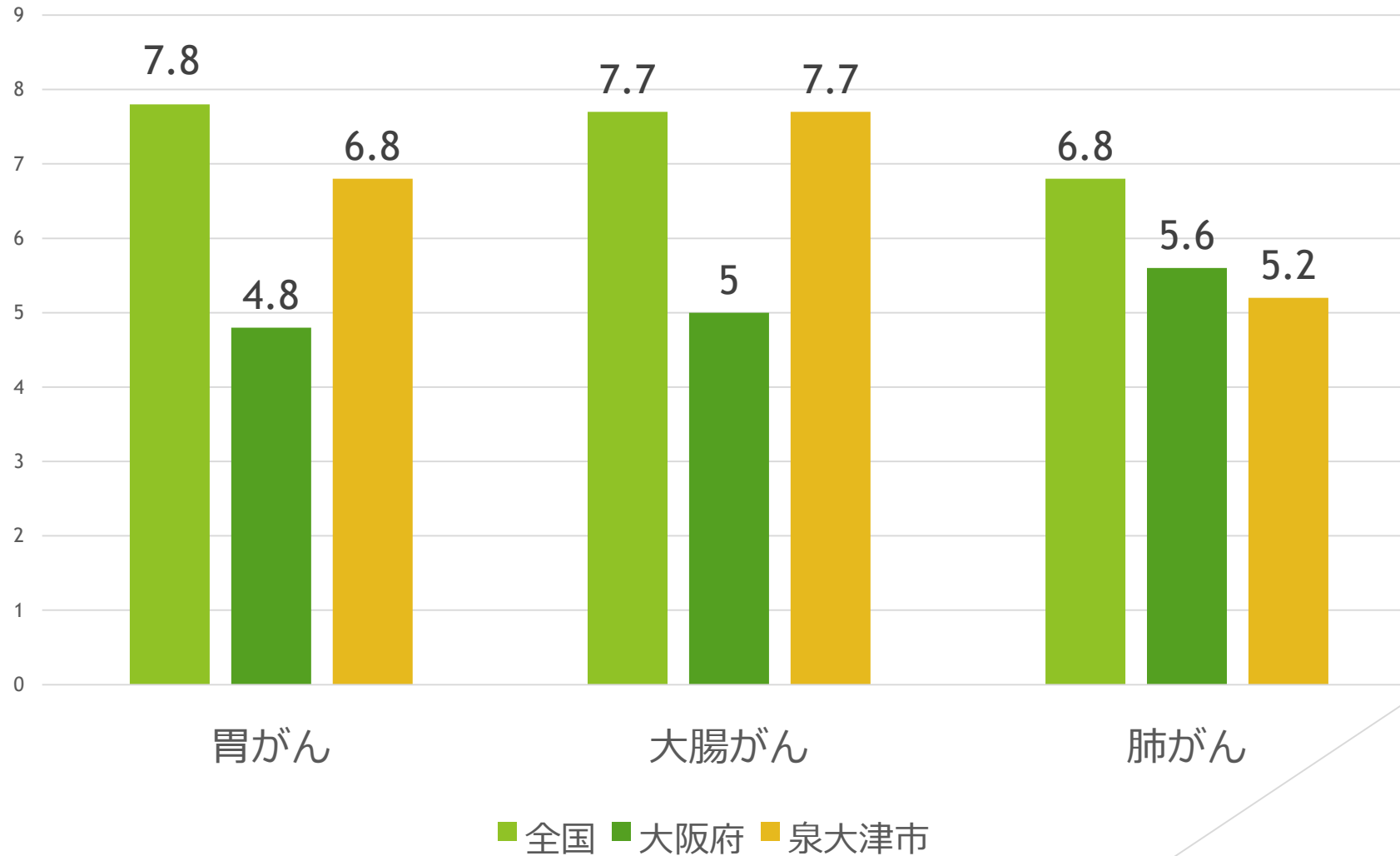


泉大津市各種がん検診受診率

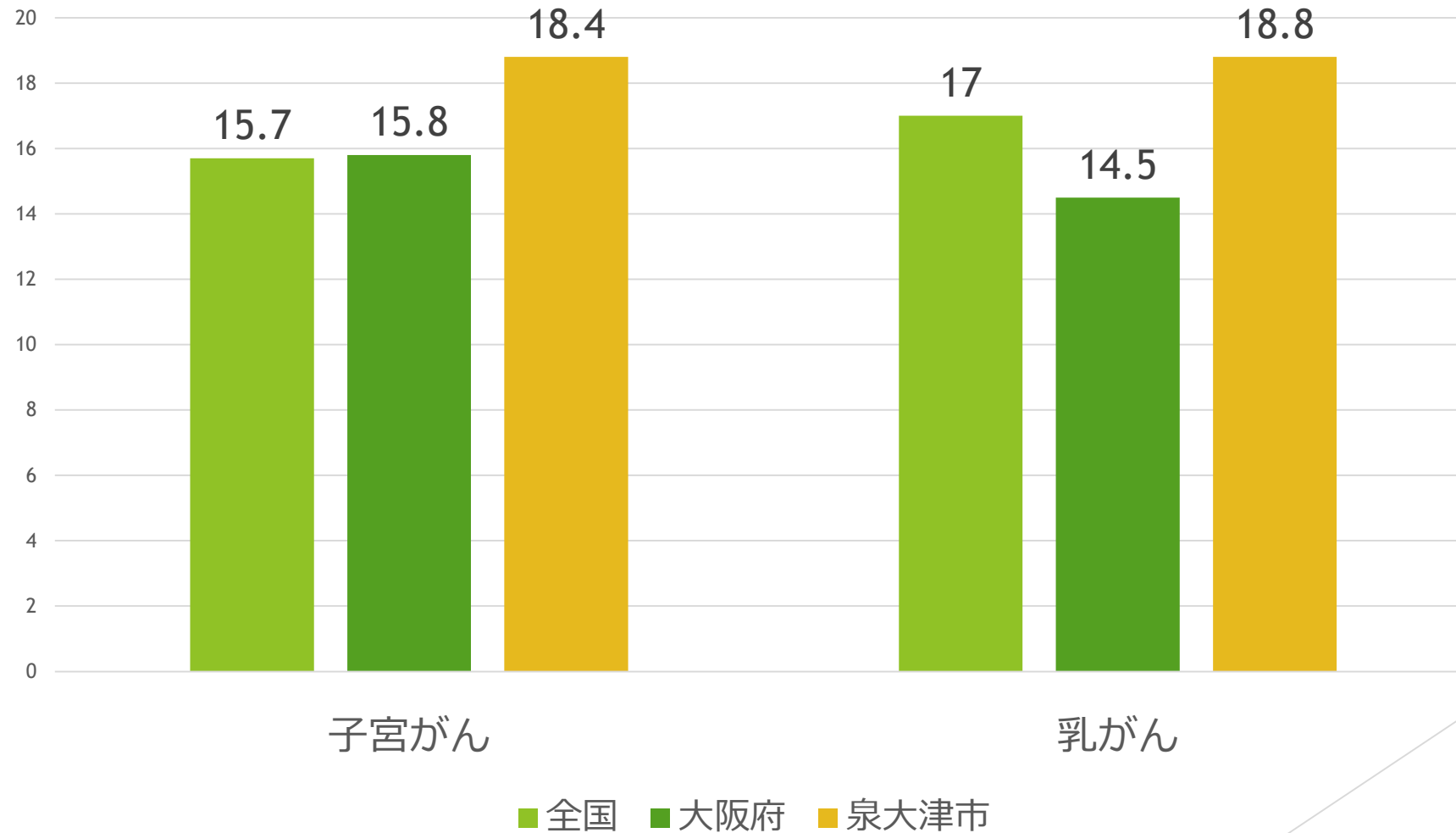
(40～69歳の受診率)



令和元年度 地域保健・健康増進事業報告 各種がん検診受診率



令和元年度 地域保健・健康増進事業報告 各種がん検診受診率



・がん検診勧奨方法について

◎ 過去5年間の大腸がん検診受診者のうち、今年度胃がん・大腸がん・肺がん検診の未受診者に対して、受診勧奨ハガキを送付（H29～）

- （1）40歳～69歳の女性に胃がん・大腸がん・肺がん・乳がん・子宮がん検診勧奨ハガキを送付
- （2）40歳～69歳の男性に胃がん・大腸がん・肺がん検診勧奨ハガキを送付
- （3）20歳～39歳の女性に子宮がん・健康診査の勧奨ハガキを送付

◎ クーポン券未受診者勧奨はがき

子宮・乳がん検診のクーポン券を送付したが、使用していない方に対して勧奨はがきを送付する予定

◎ 胃がん内視鏡検診受診券勧奨はがき

受診券を発行したが、使用していない方に対して勧奨はがきを送付する予定(1月末を予定)

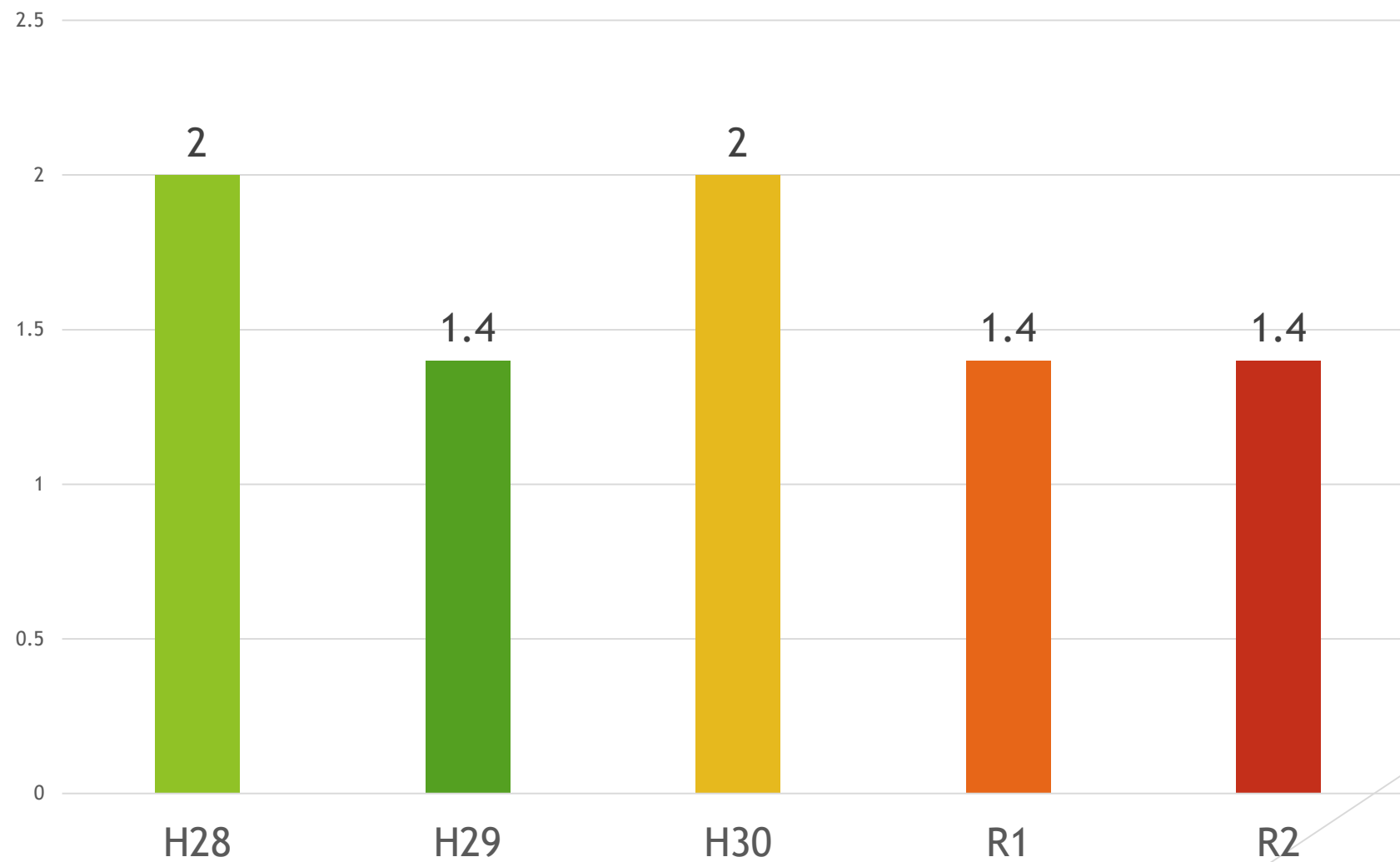
◎ 大腸がん検診キット事前送付

特定健診申込者に健診受診票を送付する際に大腸がん検診の検査キットを同封

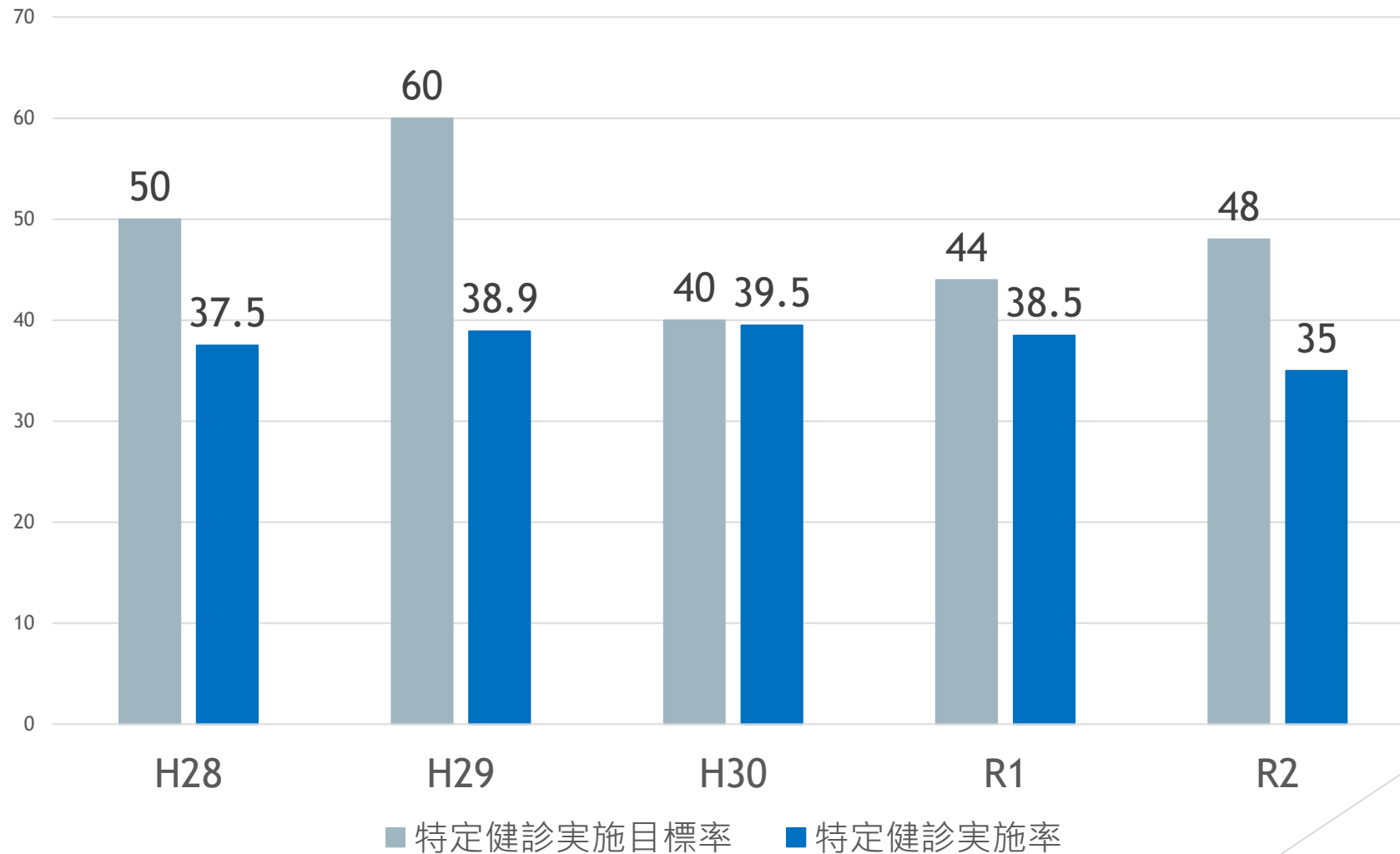
令和3年度がん検診の新たな取り組み

- (1) 協会けんぽの被扶養者を対象に、個別医療機関での特定健診＋がん検診の同時検診を案内。
- (2) 胃がん内視鏡検診受診券発行者で未受診の方に対して勧奨案内を送付。

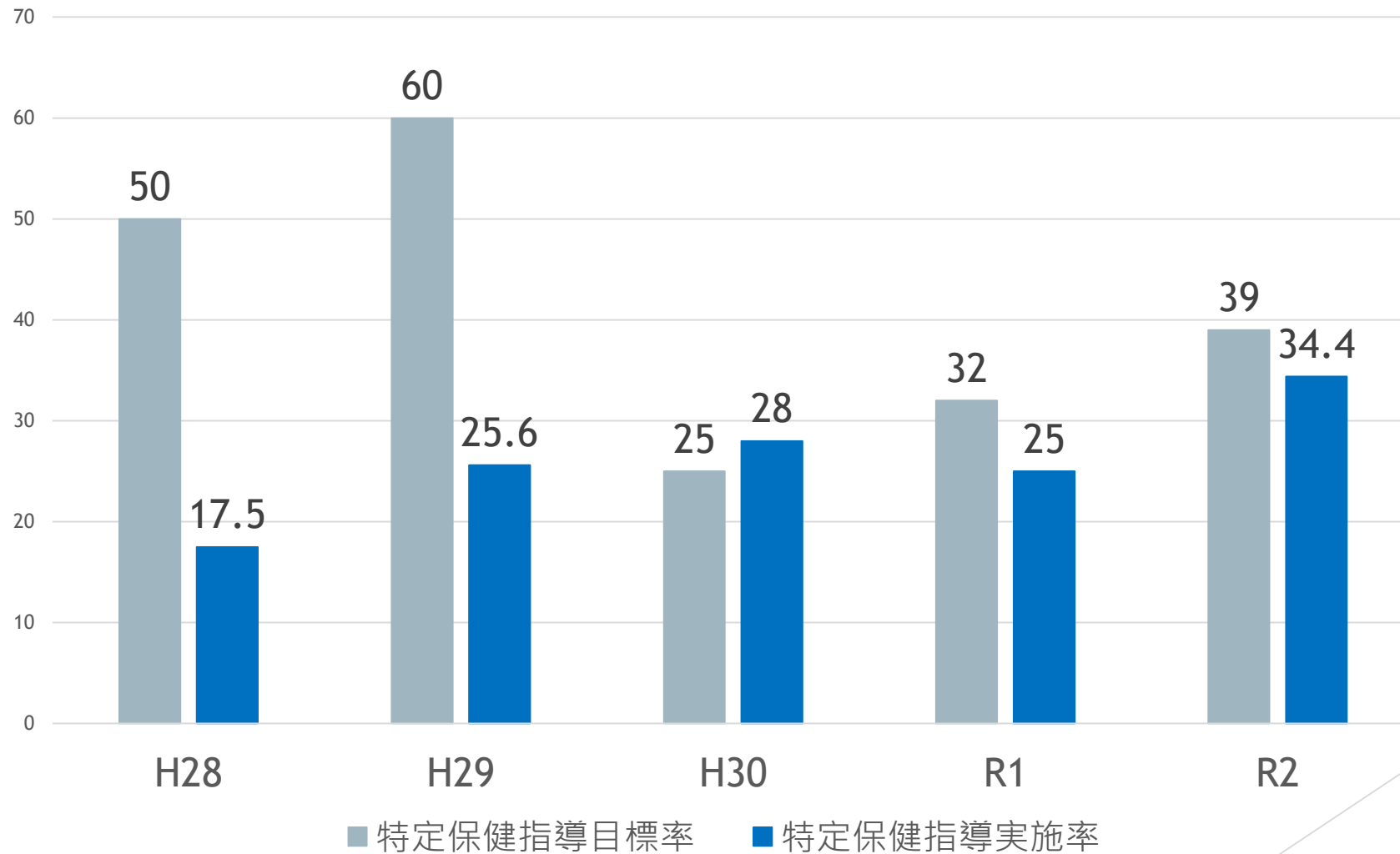
成人歯科健診受診率の推移



特定健診実施率の推移（法廷報告）



特定保健指導実施率の推移（法廷報告）



その他の国保保健事業について

▶ 早期介入事業

専門のトレーナーによる食事指導と運動指導を組み合わせた生活習慣改善プログラム（全8回）

▶ 糖尿病性腎症重症化予防事業

主治医の「生活指導確認書」に沿って食事指導、運動指導、服薬指導、ストレスマネジメント、血糖管理及びフットケア等の保健指導を6か月間実施。

その他の国保保健事業について

▶ 未受診者個別勧奨

特定健康診査未受診者に対し、ハガキや電話等を利用して受診勧奨を行なう。

- ▶ ホテル健診勧奨ハガキ
- ▶ コールセンターでの健診受診勧奨
- ▶ 個人の特性に合わせた受診勧奨

▶ スマホd eドック（郵送型簡易血液検査）

郵送により自己採血キットで血液検査を実施した後、インターネットに接続可能な情報機器を用いて専用サイトで健診結果を確認することができる。

＜生活習慣病の予防・認知症予防の推進＞

リフレッシュ・ヨガ講座



R2年度参加者 延べ26人
(2回コース×1回開催)
R3年度参加者 延べ20人
(2回コース×1回開催)

歯医者さんが教える
アンチエイジング



R2年度
参加者 延べ42人



働き盛りの筋トレ講座

保育付
運動講座



参加者 延べ8人



出前講座（楽笑会）



食事やフレイルについての講話を行いました。

らくらく運動教室



R2年度参加者
延べ133人
(8回開催)

R3年度参加者
延べ95人
(6回開催)

偶数月は管理栄養士による
ミニ講座＋特製スムージー付き



フレイル測定会

フレイル測定会

※フレイル（虚弱）とは
加齢とともに、筋力や認知機能などの心身機能が低下し、生活がしづらくなったり、要介護状態・死亡などの可能性が高くなった状態のこと。
この機会に自分の身体を知り、体づくりに取り組みましょう！！

運動のフロから
アドバイスもらおう！

参加対象者

40歳以上の市民の人

場所	開催日	申込日	申込先
総合体育館	(1回コース) 7月29日(木)	7月12日(月)	泉大津市立保健センター ☎33-8181
	(2回コース) 7月29日・1月27日(木)		
	(1回コース) 1月27日(木)	1月11日(火)	

参加対象者

65歳以上の市民の人

場所	開催日	申込日	申込先
北公民館	(1回コース) 5月25日(火)	5月10日(月)	泉大津市役所 高齢介護課 長寿推進係 ☎33-1131(代)
	(2回コース) 5月25日・11月30日(火)		
	(1回コース) 11月30日(火) ※①～⑤の時間帯で予約	11月10日(水)	
総合福祉センター	(1回コース) 9月28日(火)	9月10日(金)	
	(2回コース) 9月28日・3月22日(火)		
	(1回コース) 3月22日(火)	3月10日(木)	

コース・時間

1回コース：今の自分の体力を知りたい人
①9時30分 ②10時 ③10時30分
2回コース：自分の体力の変化を知りたい人
④11時 ⑤11時30分

定員 各時間6人

内容 筋肉量や脂肪量・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、結果についての保健指導など

持ち物 飲み物、タオル、上靴、必要な方は眼鏡
動きやすい服装 ※素足での測定があります。

あしゆびの力を測ります

筋肉量や脂肪量をのるだけで測れるよ！

【問合せ】 高齢介護課長寿推進係 ☎33-1131(代) 健康づくり課 ☎33-8181

参加者 延べ50人
(R3年度5回開催予定)

【フレイル・サルコペニア簡易チェック表】※本枠内はご自身でご記入ください。

※結果は、事業評価や保健事業において利用させていただき、目的以外の用途では使用しません。
※統計学的に処理し、個人が特定されることのないよう取り扱います。
※転倒等の事故や体調管理には十分注意の上でご参加ください。
上記内容を把握し、自己管理のもとフレイル及びサルコペニアフレイル測定会に参加することに同意の上ご記入ください。

氏名	生年月日 S 年 月 日 ()歳	性別 男・女	測定日 R 年 月 日	受付番号
①身体測定				
身長	cm	体重	kg	BMI
②フレイルチェック				
1. (なにもしていないのに) 6か月で2～3kg以上の体重減少がありましたか	1. はい	0. いいえ		
2. 以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか	1. はい	0. いいえ		
3. ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか	0. はい	1. いいえ		
4. 5分前のことが思い出せませんか	0. はい	1. いいえ		
5. (ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする	1. はい	0. いいえ		
☐ 3点以上 (フレイル) ☐ 1～2点 (フレイル) ☐ 該当なし 点				
③栄養充足チェック (栄養状態を確認しています)				
1日の食事回数: 回	体重の変化 (3～6か月) ☐ なし ☐ あり (kg) 増加・減少			
④6m通常歩行速度 (歩く速度を確認しています)				
いつも通りの速さで歩きます	① 秒	② 秒		
☐ 6秒以上				
⑤握力 (筋力を確認しています)				
右手	左手			
① kg	① kg			
② kg	② kg			
☐ 最大値が男性28kg未満 女性18kg未満				
☐ サルコペニア判定				
☐ 良好 ☐ サルコペニア疑い				
⑥下腿周円長 (筋肉量を確認しています)				
利き足でない方のふくらはぎの一番太い部分を測定します				
☐ 男性34cm以下 女性33cm以下				
⑦あしゆび筋力 (あしゆびの筋力を確認しています)				
右足	左足			
① kg	① kg			
② kg	② kg			
☐ 最大値が男性3kg未満 女性2.5kg未満				

フレイル（虚弱）とは

加齢とともに、筋力や認知機能などの心身機能が低下し、生活がしづらくなったり、要介護状態、死亡などの可能性が高くなった状態のこと。

身体的フレイル
☐ コモやサルコペニア
☐ 口腔や栄養状態低下

社会的フレイル
外出頻度の減少
社会的役割の喪失

精神・心理的フレイル
うつやもの忘れ

健康な状態 ← **フレイル（虚弱）** → 身体機能障害 (要介護状態)


↑ 身体能力 ↓ 年齢

自宅でも
体験できるって知ってた？



このQRコードを読み取るか
パソコンやスマートフォンから
泉大津市役所のホームページを
チェック！
「家でもできるぞ介護予防」
で検索！

**①あしゆびを鍛えて
転びにくい体になろう♪**



タオルギャザー
足の指を使って
タオルをたぐり
寄せましょう。

あしゆびジャンケン
足の指を使って
グーチョキパーに
挑戦してみましょう。

**②筋力アップのために
立ち上がりをしよう♪**



椅子に座って
お尻を後ろに倒して
立ち上がる

腰の力を抜いて
立ち上がる

つま先は前に倒して
立ち上がる

**③バランスを鍛えて
転倒知らずの体になろう♪**



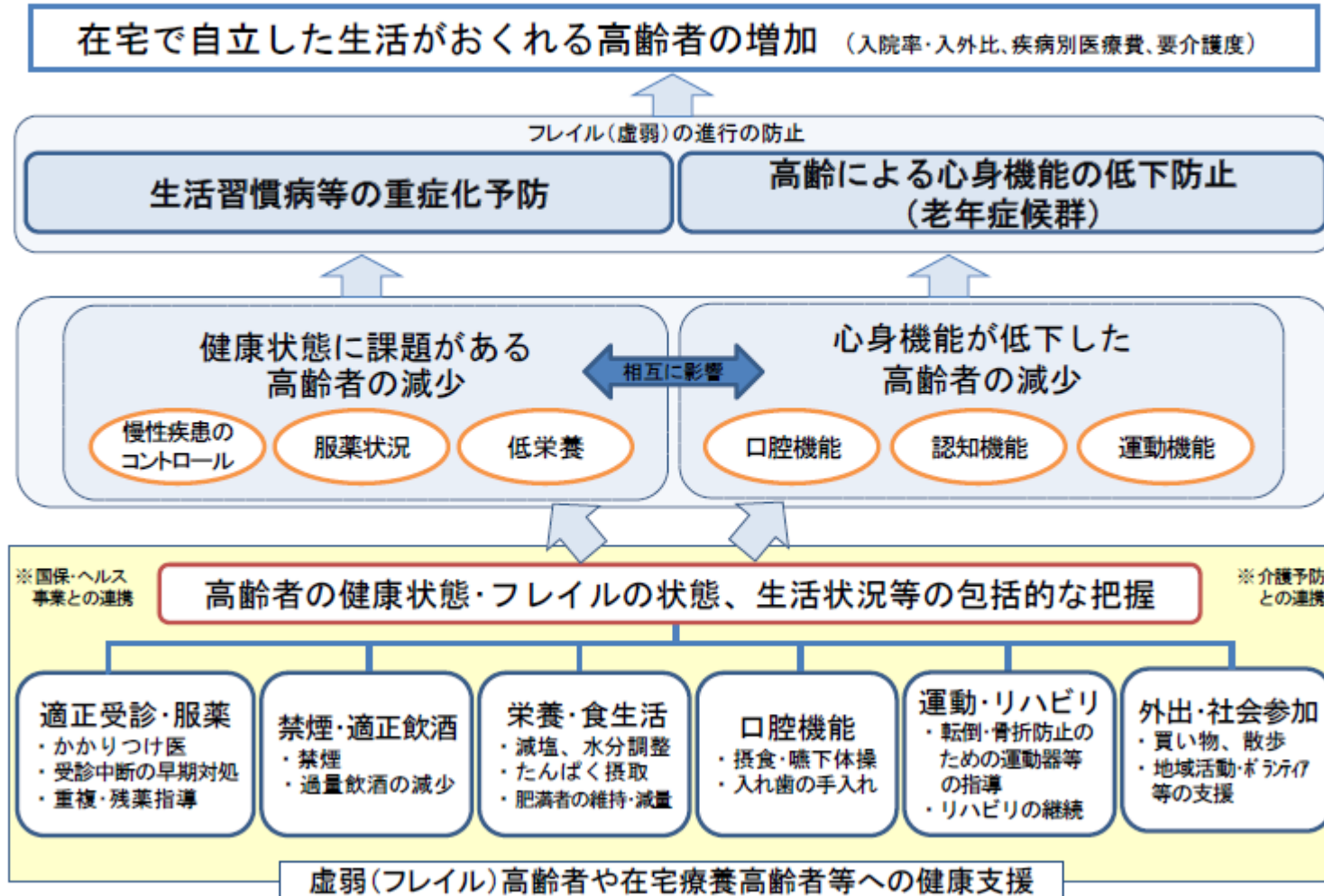
椅子に座って
お尻を後ろに倒して
立ち上がる

つま先は前に倒して
立ち上がる

【問合せ】 健康づくり課 保健センター
高齢介護課 長寿推進係 ☎ 33-8181 ☎ 33-1131(代)

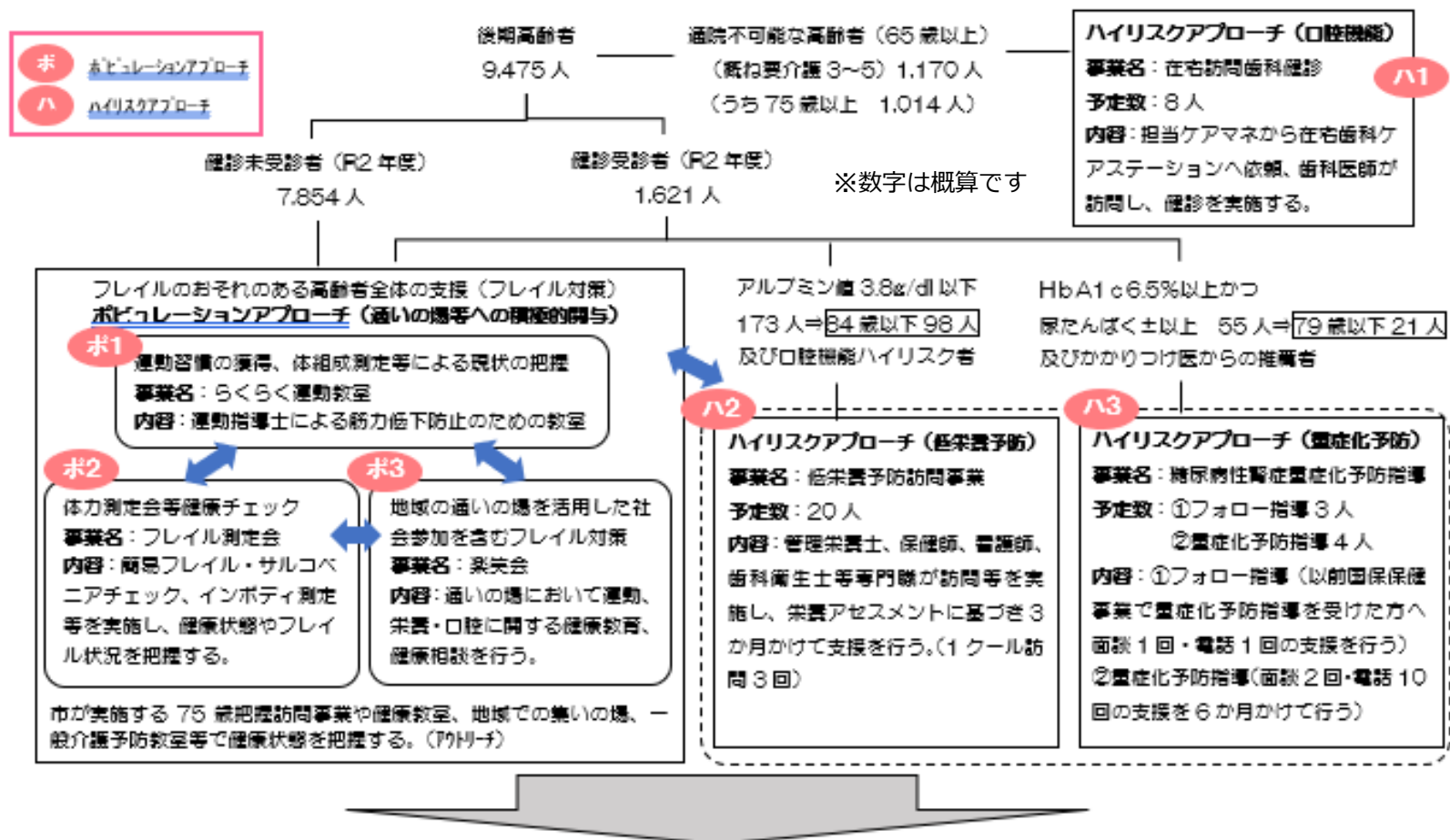
高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業

高齢者保健事業の目標設定の考え方



泉大津市での一体的実施事業の取り組み（令和3年度）

これまで後期高齢者の保健事業は健康診査の実施のみであったため、国保から途切れることのない保健事業を介護予防事業と一体的に実施する。
 （府内 43 市町村のうち、令和 2 年度 6 市実施、令和 3 年度 26 市実施。令和 6 年度までに全国市町村で実施を目指す）



必要に応じて健診や医療への受診勧奨、介護予防事業、介護サービスの紹介、地域包括支援センターへの相談など必要な機関、サービスへ接続する。

基本方針2： 食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」

目的：栽培活動や調理体験を通して、規則正しい生活習慣や食生活づくりについて啓発し、子どもの食に対する興味を育み、実践する力を身に付ける。また、親子で参加するプログラムとなっており、保護者自身の生活習慣や食生活を見直す機会とする。

令和3年度参加親子（祖父母）：87組

内容：JAいずみの作成の栽培リーフレットをもとに、土袋を使用し「じゃがいも」の栽培を家庭で実施。

（栽培期間：8月下旬～12月）

栽培活動の様子の絵日記と、収穫物を使って家庭で取り組んだクッキングの様子を記入し、提出してもらう。提出いただいた日記は、食育展で掲示予定。

栽培活動をサポートするため、月1回「わくわく通信」を送付し、栽培の様子やポイントについてお知らせ。

また、収穫後に親子でクッキングに取り組めるよう、じゃがいもレシピ集を作成し送付予定。



学童思春期の調理実習を通じた食の講座

目的：基礎的な生活習慣を確立させる最も大切な学童・思春期に調理実習を通して、調理技術の獲得はもちろん、自身の食について考える機会を持つ。規則正しい生活習慣の実践や食の体験活動を通して、食の世界を広げることへつなげるとともに、災害時の栄養管理についても考える機会とする。

実施日：12月27日・午後（冬休み期間中）

対象者：小学5～6年生および中学1～2年生

内容：学童思春期に必要な栄養素など食育の講話と、防災時や野外での調理時に役立つ調理技術として、カセットコンロとお鍋を使ってご飯を炊飯するとともに、野菜を含んだ具沢山みそ汁等と合わせ、栄養バランスについて学ぶ。また、災害時の備蓄食品等について考える機会となるよう災害時備蓄品リーフレットを活用する。
（危機管理課からデータ提供・当日講師依頼）

2021冬休み☆
食育と防災のコロナ企画
参加費無料

小・中学生
対象！

はじめて クッキング～防災編～

「お鍋でご飯を炊いてみよう」

みなさんは、ガスでご飯を炊いたことがありますか？電気が使えない屋外での調理法としてカセットコンロを使った状態があります。
アウトドアでの野外炊飯はもちろん、災害時に備蓄食品を使った調理法としても選んでいます。備えておきたい備蓄食品などの種類と合わせて実習してみましょう。

開催日時 12/27 (月)
13:30～15:00



場所：保健センター2階調理室
対象：市内在住小学校5～6年生・中学校1～2年生
人数：8人（先着順）
内容：食育と防災（備蓄食品等について）の講話
調理実習（お鍋でご飯、具沢山みそ汁）
持物：筆記用品、三角巾、エプロン、手ぶきタオル
申込：12月2日（木）から電話で受け付け

当日は、体調確認、検温、手洗消毒、部屋の換気を行い、参加者同士の間隔に注意するなど可能な予防対策をとりながら実施いたします。

<問合せ・申込先>
— 泉大津市立保健センター（宮町2-25） —
☎0725-33-8181（平日：8:45～17:15）

地域ボランティア養成講座

講座名：食と栄養・健康づくり教室

目的：青壮年期・高齢期を対象に、健康づくり、食生活の改善や運動習慣の獲得を目指すほか、学んだ知識を食生活改善推進委員を含む食のボランティアやヘルサポ☆ウォークスなどの健康づくりグループ等、地域ボランティアとして地域活動や情報提供活動に活かすことを目的とする。

内容：食生活改善推進委員の養成カリキュラム（日本食生活協会が定める）である「推進員と地域活動」「健康状況と生活習慣病」「健康日本21」「食育」「調理」「食品衛生と食環境保全」「身体活動・運動」の内容を組みこんだ、講義と実技の講座。

基本的なことを学ぶ基礎コース（5回）

とさらに専門的に学ぶステップアップコース（4回）

養成カリキュラムでは、20時間の受講が求められて

いるため、推進員として活動するためには、全9回受講が必要。

内容（予定）	
基礎コース	第1回 ・オリエンテーション ・食事のリズムを大切に～まずは生活習慣を整えよう～ ・1日に必要なエネルギー量を知ろう！ ・泉大津市の食育、健康づくり、ボランティア活動について
	第2回 ・歯の健康「一生おいしく食べるために」 ・こころの悩みに気づくサポーター「ゲートキーパー養成講座」
	第3回 ・健康づくりのために運動習慣をつけよう ・運動実技①「おうちでできる！からだメンテナンス」
	第4回 ・栄養表示の見方をマスターしよう～食品購入時の活用術～ ・グループワーク「テーマに合わせた献立作り」①
	第5回 ・グループワーク「テーマに合わせた献立作り」② ・修了式（基礎コース修了証書授与）
ステップアップコース	第6回 ・注意！食中毒～予防対策を学ぼう～ ・調理実習「野菜たっぷりヘルシークッキング」
	第7回 ・運動習慣をつけて生活習慣病予防 ・運動実技②「やっぱり基本は歩くこと」
	第8回 ・健康で長生きするために～フレイル予防について～ ・貧血の予防、解決法 ・食物アレルギーについて ・減塩のコツ！こうすれば塩分は減らせる～薄味体験と塩分チェック～
	第9回 ・健康づくりのために～がん予防～ ・グループワーク「これからの健康づくりについて」 ・実践！上手なメニューの選び方～お楽しみランチバイキング～ ・修了式（ステップアップコース修了証書授与）

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3：健康情報を取得できる環境づくりの整備

乳がん講演会

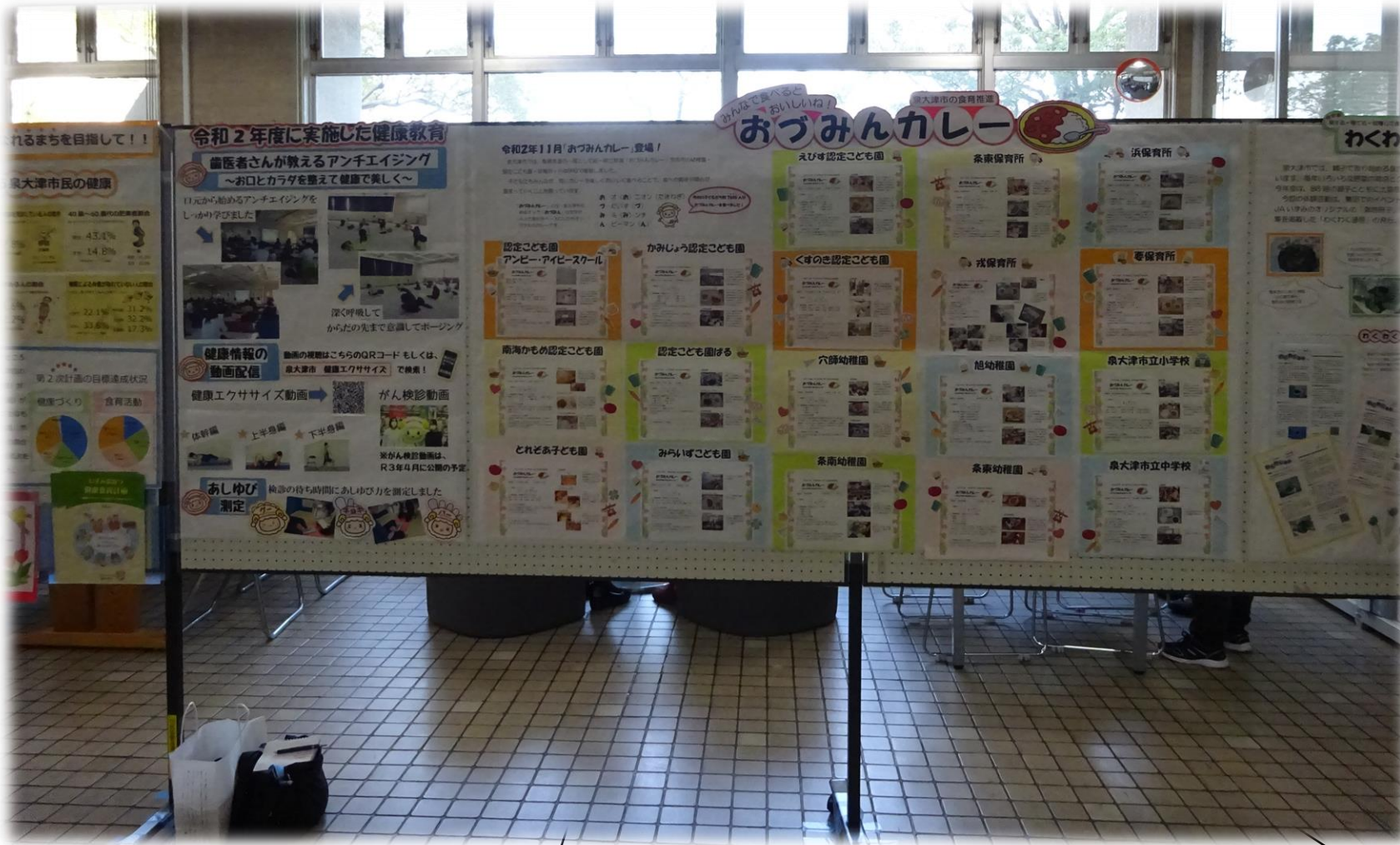
がん・特定けんしん啓
発動画作成

乳がんを早期発見するために
知っておきたいこと

大阪がん循環器病予防センター
和田公子



市役所ロビーのパネル展示(3/11~22)



市役所ロビーのパネル展示(9/24~30)

いずみおおつ健康食育計画

健康づくり・食育の取り組み

基本方針Ⅰ がん、生活習慣病、認知症予防の推進

働き盛りの筋トレ講座
日曜日開催・保育付きの講座なので、平日は仕事で参加が難しい方、家事や育児に追われ運動する機会がない方でも参加できます。

フレイル測定会
様々な測定の結果から、自分のカラダを知り、今の自分に必要な運動について学びました。

日曜日開催 保育付き講座

歯医者さんが教える アンチエイジング
歯医者さんから「口元から始めるアンチエイジング」についての講義を受けました。

リフレッシュ・ヨガ
カラダもココロもリフレッシュ。

基本方針Ⅱ 食の体験活動を通じた食育の推進

食と栄養・健康づくり教室
食生活や健康づくりについて、皆さんと一緒に楽しく学び、学んだことを地域のボランティア活動の場で発揮しませんか？

わくわく食育体験
2020年度は、土袋で大根を育てました。
2021年度は、じゃがいもを育てています。

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

泉大津市のがん死亡率順位

順位	がん	肺癌	胃がん	大腸がん	乳がん
1位	26.3	15.2	15.2	15.2	15.2
2位	28.3	17.3	17.3	17.3	17.3
3位	30.3	19.3	19.3	19.3	19.3

がん検診受診率の推移

がん種別	2019年	2020年	2021年
胃がん	81%	82%	83%
大腸がん	122%	123%	124%
肺癌	141%	142%	143%
子宮がん	182%	183%	184%
乳がん	223%	224%	225%

けんしん受診啓発動画の作成&配信
乳がんを早期発見するために知っておきたいこと

11月から1月までのけんしん日程表

けんしん日	胃がん検診	大腸がん検診	肺がん検診	乳がん検診	骨粗しょう症検査	胃がんリスク検査	特定健康診査	健康診査	39けんしん
11/15(月) 午後	○	○	○	○	○	○	○	○	○
11/19(金) 午前	○	○	○	○	○	○	○	○	○
11/19(金) 午後	○	○	○	○	○	○	○	○	○
12/3(金) 午後	○	○	○	○	○	○	○	○	○
12/9(木) 午前	○	○	○	○	○	○	○	○	○
12/9(木) 午後	○	○	○	○	○	○	○	○	○
12/16(木) 午後	○	○	○	○	○	○	○	○	○
12/23(木) 午前	○	○	○	○	○	○	○	○	○
12/23(木) 午後	○	○	○	○	○	○	○	○	○
12/24(金) 午前	○	○	○	○	○	○	○	○	○
12/24(金) 午後	○	○	○	○	○	○	○	○	○
1/27(木) 午前	○	○	○	○	○	○	○	○	○
1/27(木) 午後	○	○	○	○	○	○	○	○	○

お申込みは保健センター ☎0725-33-8181 まで



◎ けんしん時に健康づくりちらしを配布

- ・ あしゆびプロジェクト周知
- ・ 運動動画案内
- ・ 認知症予防啓発
- ・ がん検診啓発動画案内



◎ 乳がん検診時に乳がん講演会の動画を流す



◎ 広報12月号にがん検診啓発コラムを掲載予定