

# 令和5年度 健康づくり事業報告

---

～未病予防対策先進都市をめざして～  
新規事業および主要な取り組み

# 健康づくり推進条例に基づいた 令和5年度 新規事業など主な取り組み

	重点施策	主な事業
1	足元から健康づくり	あしゆびプロジェクト事業
2	食育の推進	泉大津“ベジたべ”キャンペーン こどもかるたプロジェクト
3	ヘルスリテラシー・ QOLの向上	女性の健康づくり
4	一人一人の健康状態 を見える化する	おでかけ保健室 健康チェックDay

足元から健康づくり

# あしゆびプロジェクト事業



## <事業概要>

生涯健康に過ごすためには、寝たきりにならない身体づくりが大切であり、高齢者の要介護原因となる「転倒」は、バランス能力の低下や下肢の筋力低下から引き起こされると言われている。全身を支える土台である足を正しい状態に整えることが将来の健康づくりにつながると考え、平成30年度から全ライフステージで「あしゆびプロジェクト」を展開。ライフステージに応じた取り組みを「官民連携・市民共創」のもと市民参加型のプログラムとして実施している。令和5年度からは、体幹にも着目し、体の内側から支える筋肉を鍛えるための呼吸法などを取り入れたプログラムを実施。

## <R5あしゆび健康セミナー>

足の状態や姿勢の測定・姿勢や体幹、呼吸法など健康づくりにつながる講義・実技・自宅での取り組みフォロー・プログラム実施後のフィードバック(写真参照)

前期・後期2回実施:42名参加(最終評価測定終了者35名)

姿勢評価:34名が姿勢改善(97%)

足型評価:28名が足趾接地改善(80%)



## 泉大津“ベジたべ”キャンペーン



### <事業概要>

大阪府の1日の野菜摂取量は全国に比べて少なく、目標量(350g)に100gも足りない結果となっている。野菜摂取不足は、生活習慣病のリスクを高めるほか、未病との関係も深く、様々な不調につながることから、市内で手軽に野菜摂取ができるよう、令和5年度から、市内事業者の協力のもと、野菜たっぷりメニュー(一食当たり野菜120g以上)を登録し、提供する店舗で対象メニューを喫食すると、アスマイル市民限定ポイントがもらえるキャンペーンを実施。お得に健康づくりに取り組み、野菜摂取量の増加を目指した環境整備に取り組む。

### <令和5年度実績>

- ・市内協力店舗数 5店舗
- ・5月～12月喫食数 のべ306人



※野菜たっぷりメニューは、大阪府が実施するプレV.O.S.メニューに登録。府内のV.O.S.メニューも周知



## こどもかるたプロジェクト



### ＜事業概要＞

子どもたちが遊びを通じて食や健康への関心を高め、興味を持って楽しく食育や健康づくりを学ぶことを目的に、令和5年8月1日～9月30日の期間で「健康食育かるた」の読み句を市内在住・通学の小中学生を対象に募集し、165人から463句の応募がありました。

### ＜読み句の選出＞

候補句の中から本委員会推進委員のみなさまに投票いただき、投票の多かったものを選出。応募がなかった読み句については、推進委員のみなさまにお考えいただいた読み句の中から、事務局で選出を行いました。

### ▽選出読み句「あ」～「わ」の44句 ・・別紙参照

### ＜今後のスケジュール＞

令和6年度上半期に事業者を選定し、作成します。出来上がった「健康食育かるた」は、市ホームページで公開するほか、公共施設や、なかよし学級等へ配布予定。

なかよし学級等でのかるた大会の開催も予定しています。



# 女性の健康づくり



## <事業概要>

環境の変化やライフスタイルの多様化などにより、身体活動の低下や食習慣、生活習慣の乱れ、ストレスから起こる免疫力の低下、自律神経の乱れなど健康課題を抱える人が増加していると予測される。特に不調が起こりやすい更年期においては、この時期を健康に過ごすことが、生涯の健康づくりにつながることから、令和4年度から更年期女性をターゲットとし、健康状態を体の内側と外側から可視化し、主体的に健康づくりに取り組めるよう、多様なソリューションの中から自分に合った健康づくりに取り組むことにより、健康力の向上を目指すプログラムを実施。

## <令和5年度>

・参加者96人(体内検査・体力測定・食、睡眠、運動のソリューションに取り組む)

令和5年度からは、広く健康づくりに取り組んでもらうため、ソリューションの参加者をモニターに限らず、すべての世代の女性を対象に実施した。(各ソリューションに50名前後が参加)

▽セミナーで得られた知識を活用できるか:98%が活用できそう

(非常に活用できそう72%・どちらかといえば活用できそう26%)



一人一人の健康状態を見える化する

# おでかけ保健室・健康チェックDay



## <事業概要>

健康づくりのスタートは、自分の身体の状態を知ることから始まるため、からだの状態を健康測定機器を用いて見える化し、保健師や看護師、管理栄養士がアドバイスを行っています。

未病状態の気づきのサポートを行い、健康増進を図ります。

- おでかけ保健室・・・おやこ広場など地域の集まりやイベント、図書館、職場などで実施
- 健康チェックDay・・・毎月保健センターで、複数の測定機器を用いた測定会を実施

## <令和5年度実績(12月末現在)>

- ・実施回数 115回
- ・測定参加者数 3,631人

