

令和6年度第2回いずみおおつ健康食育計画推進委員会（書面開催）に関するご意見等

1. 4つのライフステージ（妊娠・出産・乳幼児期／学童・思春期／青・壮年期／高齢期）別課題や問題点を解決するために必要な取り組み

【①妊娠・出産・乳幼児期（0～5歳）】

課 題
<ul style="list-style-type: none"> ・朝ごはんを食べていない子どもの割合が改善していない。 ・妊婦の喫煙率は改善傾向にあるが、目標値には達していない。 (アンケート単純集計より課題を抽出) ・約2割の子どもが一人でまたは子どもだけで朝ごはんを食べている。 ・約2割の子どもが歯科健診の定期的な受診をしていない。

課題や問題点を解決するために必要な取り組み（案）	
関係団体等	<p>(大阪府和泉保健所)</p> <ul style="list-style-type: none"> ○子どもだけでなく、保護者と一緒に朝食を食べる習慣を身につけるためのアプローチ <p>(泉大津・高石フリー活動栄養士会)</p> <ul style="list-style-type: none"> ○産後の母を対象にこれからの食生活の大切さ、子どもの成長期における朝食の大切さに気づくような教室を企画する。こどもは保育を付ける。 ○保健事業において栄養相談をする際に朝食の大切さや食生活の重要性に気付いてもらえるように指導を行う。子育て広場のお手伝い等、活動の場を広げる。 <p>(私立認定こども園協会)</p> <ul style="list-style-type: none"> ○朝ごはんの大切さを、園だよりでお伝えし、合わせて時短調理できるレシピ集を提供する。 ○他の地域で行っているような、園で提供する親子への朝ごはん ○地域の子育て家庭へ園庭開放等で歯みがき指導を行い、歯科健診への受診の声かけ ○妊婦の喫煙は低体重児やSIDSへつながることをホームページ等で発信していく。園内においては、ポスターの張り出しや園だよりで情報を配信していく。 <p>(泉大津市立園長・所長会)</p> <ul style="list-style-type: none"> ○子どもと関わる時間を持つこと ○朝ごはんを食べることの大切さを知らせたい。朝ごはんを食べることが一日の源になること、歯みがき、歯科健診の必要性、歯を大切にすることを伝えていく。 <p>(泉大津市医師会)</p> <ul style="list-style-type: none"> ○親への栄養指導 <p>(泉大津薬剤師会)</p> <ul style="list-style-type: none"> ○乳幼児の脱水・熱中症予防 <p>(民生委員児童委員協議会)</p> <ul style="list-style-type: none"> ○おやこ広場へ参加し、現状の把握に努める。 ○子ども家庭フォーラムの開催。泉大津市児童虐待防止ネットワーク（CAPIO）への参画 <p>(市民委員)</p> <ul style="list-style-type: none"> ○2割の子が1人または子どもだけで食している。0～2歳まではまずそういうことはないと考えますが、要は4～5歳の年代でそういうことがあるかもしれないと感じます。子どもが食している場に親がいないということはこの年代では考えられないと思いますので、最初から最後まで一緒に食するのが難しいのであれば、食べ始める時一口でも一緒に食べる事を心がけるよう啓発していくことが大事ではないでしょうか。
庁内	<p>(こども育成課)</p> <ul style="list-style-type: none"> ○食育について、園所から保護者への情報発信内容の更なる工夫 ○園所でこども達に身体を動かす習慣付けをすることにより、食事、睡眠へとつなげる。 <p>(健康づくり課)</p> <ul style="list-style-type: none"> ○親子参加型の体験活動を通じた食育の推進。 ○ホームページ、パネル展示や就学前施設での食の掲示板など食に関する情報発信により乳幼児期の望ましい食生活の知識を普及する。

庁 内	<p>(子育て応援課)</p> <p>○健診や妊娠届出時、妊娠8か月面談を活用し、朝食や歯科健診の重要性、生活リズムの確立、喫煙の影響について指導を行い、個別の事情に応じた解決策を一緒に考える。また、健診の待ち時間を利用した情報提供や視覚的な資料の活用など、より効果的な周知方法を工夫して実施します。</p> <p>(こども政策課)</p> <p>○食育についての子育て講座は引き続き必要。</p> <p>○朝食を実施している「こども食堂」を含め、こどもの居場所についての周知啓発を行う。</p>
--------	--

キャッチフレーズ案／前回：未来に向けた親子の健康づくり

- ◆親子で一緒にチャレンジ 健康づくり
- ◆親も子も今が大切 食べる力を身につけよう
- ◆ホット笑顔で健康のプレゼント
- ◆健康の出発点
- ◆食育への関心 元気な身体は早寝・早起き・朝ごはん
- ◆栄養のある献立づくり

【②学童・思春期（6～19歳）】

課 題
<ul style="list-style-type: none"> ・肥満度 20%以上の子どもの割合が小中学生ともに増えている。 ・朝食を食べている小中学生の割合は増加傾向にあるが、中学生で「ほとんど食べない」が約1割を占めている。 ・中学生の3人に1人が睡眠による休養がとれていない。 ・中学生の2人に1人が食育に関する活動や行動をしていない。 ・小学生の4人に1人は虫歯がある。

課題や問題点を解決するために必要な取り組み（案）

関係団体等	<p>(いずみの農業協同組合)</p> <ul style="list-style-type: none"> ○小学生への食育の支援として、ファミリー野菜レシピコンクール、体験料理教室の実施 (大阪府和泉保健所) ○“早寝・早起き・朝ごはん”の推奨 ○食育や健康づくりに関する体験活動の場の充実や学校と連携した実施 ○若い世代を対象とした簡単朝食レシピの提案 (泉大津・高石フリー活動栄養士会) ○学童・思春期は学校での生活時間が一番長いので、学校での食育の取組の影響力は大きい。 ○学校での食育活動をより充実したものにするために、外部から専門職を利用することで、教師の負担を増やすことなく子どもたちへの食育活動がブラッシュアップすると思う。専門職として連携する。 (泉大津市立小・中学校長会) ○子どもに朝ご飯を食べさせる。 ○おうちごはんはバランスを考えて作る ○子どもに朝晩の歯磨きをさせる ○睡眠時間が十分とれるように早めに寝かせる ○児童の食事内容や運動、歯磨きなどについて、配慮する ○朝ごはんを食べる時間を確保するために、早起きの習慣を（幼児期から）つける ○保護者の方へのチラシや通知文などの啓発 ○小・中・高それぞれの年代に応じた授業や活動による啓発 ○【歯】仕上げ磨きは10歳まで続ける ○食育の年間計画を作成する ○眠育に取り組む ○校務分掌に食育担当を位置づける ○歯科健診の実施 ○食育授業、歯みがき指導等の取組みやバランスのいい食生活、朝食・歯みがきの大切さを知らせるお便り等で啓発する ○太りすぎると命の危険や自分にとって不利なことがあることを伝える ○朝食や親が不在の日の昼食で、自分で準備できるものを考える授業（栄養教諭の6年生対象の弁当作りの授業がとてよい） ○小中学校での「ほけんだより」や「学校だより」などによる保護者への周知・啓発 ○児童会・生徒会による啓発活動 ○【歯】永久歯は一生のものであることや虫歯予防・歯磨きの方法を具体的に教える ○朝ごはんはなぜ必要なのか、朝食をとらないとどうなるか授業で考え学習する。 ○バランスの良い朝食を考え、実際に長期休暇に作り、レポートにまとめる。 ○給食委員会を活用し、朝ごはんを食べているか調査を行い、朝ごはんの必要性をポスターを作ったり声かけしたりする。 ○①自分の生活を振り返る→②改善点をみつける→③なぜ改善する必要があるか理解する→④改善方法や目標を一緒に考える→⑤定期的に達成度を確認（親子だけで取り組むのは難しい） (私立認定こども園協会) ○未就学年代より月に1回身長・体重を測る機会があり、成長曲線を出している。小学校でもあると思うので、保護者にしっかり周知できるようになればいいと思う。
-------	---

関係団体等	<p>(泉大津市医師会)</p> <ul style="list-style-type: none"> ○親への栄養指導 ○本人への食事や休養の確認 <p>(泉大津薬剤師会)</p> <ul style="list-style-type: none"> ○スマホ依存を防ぐためのこころの健康対策 <p>(民生委員児童委員協議会)</p> <ul style="list-style-type: none"> ○市内の子ども食堂や学習支援の実施場所に赴いて情報収集する。 ○泉大津市児童虐待防止ネットワーク (CAPIO) への参画 (老人クラブ連合会) ○この年代の食事・食育に関しては、保護者の意識が影響する。そのためには学校等の協力も得て啓発してもらう (食育も学校で取り組まれているようです) <p>(泉大津市立園長・所長会)</p> <ul style="list-style-type: none"> ○少しでも朝食を食べる時間をつくる習慣をつけるようにする。 ○幼少期から仕上げ磨きをすること、歯みがきの習慣をつける。 ○少し早起きして朝食をとる時間をつくれるように声がけをする。 ○仕上げ磨きの大切さを知らせていく。 <p>(市民委員)</p> <ul style="list-style-type: none"> ○以前 (コロナ前) まで家庭科授業、体験授業を通して泉大津市をはじめ堺市、北摂、京都市等々で食育活動の依頼を受けていましたので、そのような依頼があれば調理実習等を通じて食育をお伝えしていきたいと思います。
庁内	<p>(健康づくり課)</p> <ul style="list-style-type: none"> ○調理実習等食の体験活動を通じた食育の推進。 ○健康づくりや食育の情報発信により、健康や食への関心を高める。 <p>(指導課)</p> <ul style="list-style-type: none"> ○栄養教諭と連携した食育の推進 ○養護教諭と連携した児童生徒のスクリーニングの実施 ○家庭科の担当教諭と連携した、子どもによる給食の献立作成や、一日に必要な栄養素からの食生活改善に向けた授業の実施 <p>(教育政策課)</p> <ul style="list-style-type: none"> ○当課は学校給食所管課であるため、朝食、睡眠等は直接的な取組は学校となるが、生活習慣病、虫歯などの課題も含めて、大きく食育として捉え、学校と連携して、各課題を解決するための児童・生徒の行動変容に向けた周知とその方法の検討。

キャッチフレーズ案/前回：健康な“こころとからだ”ゲットだぜ！

- ◆これから始める 今から始める 今が大切
- ◆健康づくり 丈夫な体
- ◆こころとからだの健康 二刀流！
- ◆今身につけたい 選ぶ力と共食力
- ◆夢の実現第一歩！健康なからだづくり
- ◆健康だからこそ、元気にチャレンジできる！
- ◆ヘルス→パワー→チャレンジ
- ◆ヘルシーゲットでドリームゲット
- ◆食事は健康生活の基本
- ◆バランス良く食べて、バッチリ笑顔！
- ◆健康づくりに“全集中”！
- ◆正しく食べることは自分の未来への投資だ
- ◆みんな食べようぜ！（大谷語録からの引用）
- ◆みんなで高めよう Physical well-being！
- ◆朝食は一日の原動力だぜ 必ずとろうよ
- ◆健康が一番
- ◆規則正しい食事の推奨

【③青・壮年期（20～64歳）】

課 題
<ul style="list-style-type: none"> ・男性の3人に1人が肥満（BMI25以上）である。 ・女性の肥満（BMI25以上）の割合が増加している。 ・男性の喫煙率は3割を超えており、青壮年期では男女とも喫煙率が増加している。 ・睡眠で休養が取れていない人の割合が増加しており、壮年期では4割を超えている。 ・健診や人間ドックの受診率は横ばいで、受診しない理由では「面倒」「忙しくて時間がない」が高くなっている。 ・あしゆびプロジェクトでは、保護者の認知度に比べ市民の認知度が低い。

課題や問題点を解決するために必要な取り組み（案）

関係団体等	<p>（大阪府和泉保健所）</p> <ul style="list-style-type: none"> ○家庭・職場でけんしん受診の声かけをする ○たばこを吸わない（禁煙する） ○栄養バランスのよい食事の実践 ○家事の合間や通勤などからだを動かす ○地域・職域連携による、働く世代への健康づくり活動の充実（特に小規模事業所へのアプローチの強化） <p>（泉大津・高石フリー活動栄養士会）</p> <ul style="list-style-type: none"> ○親子で取り組むイベントを通じて、健康意識を高める。 ○職場での健康経営に外部専門職を活用して健康意識を高める。 ○スマホを使ったポイント事業ではなく、身近な生活必需品（ゴミ袋等）と交換するなど、健康と日常をより身近に感じられる事業を企画する。 <p>（私立認定こども園協会）</p> <ul style="list-style-type: none"> ○職場でも健診や人間ドックの大切さを伝え、有給をとりやすい環境をつくる。 <p>（泉大津商工会議所）</p> <ul style="list-style-type: none"> ○土日祝で受診できる場所・回数を増やす ○毎月発刊の会議所ニュースにて情報の提供 <p>（泉大津市医師会）</p> <ul style="list-style-type: none"> ○健診の勧め、受診率の向上 <p>（泉大津薬剤師会）</p> <ul style="list-style-type: none"> ○たばく質摂取の勧め ○ロコモトレーニングの勧め <p>（泉大津市立園長・所長会）</p> <ul style="list-style-type: none"> ○いつまでも健康にいれるよう、自分の身体は自身で気をつけていくようにする。 ○無理せず休息することの大切さを知らせていく。 <p>（民生委員児童委員協議会）</p> <ul style="list-style-type: none"> ○地域の世代間交流事業への参加。 ○小地域ネットワーク活動の推進 <p>（市民委員）</p> <ul style="list-style-type: none"> ○今回のこの時期の年齢幅が大きいので、食育に関しては、店頭及びイベント出店時で食に対する心構えなどを分かりやすくお伝えする。 ○人間ドック・検診の受診率横ばいについては、仕事をしている人（特に雇われている人）は義務化されているので、個人事業主、主婦層、無職の方々の受診率が低いのだと思う。解決とまではいかないものの、自治体等で誘い合って、自治会単位での集団検診みたいなことも受診率アップにつながるのではないかと思います。 ○「めんどくさい・時間がない」と言う人の中には「自分一人だけでは…」とっておられる方もおられると思います。「皆となら」と思っている人もある一程度おられるのではないかと思います。
-------	--

庁 内	(健康づくり課)
	○肥満等生活習慣病ハイリスク者や喫煙者に対して、特定健診受診後に保健指導を実施することで、生活習慣病の発症を予防する。
	○休日、保育付きなど青壮年期がけんしんを受けやすい環境を整える等、各種けんしんの受診率向上に努める。
	○生活習慣病予防、女性の健康づくり、メンタルヘルスのための健康教育・健康相談を実施することで健康づくりへの関心を高める。
	○食や健康づくりボランティアの人材育成と活動のサポート。
	○SNSやアプリを活用した情報発信・健康づくりを推進する。 ○あしゆびプロジェクトの周知動画を作成し、イベント等で発信する。



キャッチフレーズ案／前回：明日の自分へ健康貯蓄	
◆今の自分を見つめて はじめよう健康生活	
◆未来のあなたへ 健康という贈り物	
◆健康チェックで明るい未来	
◆人生 100 年 健康管理への意識をもとう	
◆自分の身体は自分でケアをしていこう	
◆メタボ・フレイル予防 食生活の改善	

【④高齢期（65歳以上）】

課 題
<ul style="list-style-type: none"> ・約2割が睡眠で休養がとれていない。 ・こころの健康について相談できる場の認知度は、ほかの世代に比べて低い。 ・地域活動や地域の行事への参加割合は増えていない。 ・約3割が健診や人間ドックを受診していない ・毎日飲酒している人の割合が2割を超える。

課題や問題点を解決するために必要な取り組み（案）

関 係 団 体 等	<p>（大阪府和泉保健所）</p> <ul style="list-style-type: none"> ○地域活動や地域行事のさらなる周知 <p>（泉大津・高石フリー活動栄養士会）</p> <ul style="list-style-type: none"> ○高齢者は他世代より健康意識が高い。そのやる気を伸ばすようなイベントを企画する。 ○認知症の場合、なってからではなく、軽度認知症（MCI）の段階から進行を防ぐことが大切。 ○つどいの場を利用した社会参加の機会を作り、健康への意識をより高める教室を開催する。 <p>（泉大津市食生活改善推進協議会）</p> <ul style="list-style-type: none"> ○地域活動や地域の行事に予定がない限り、協力させていただきたい。 ○泉大津市食生活改善推進協議会では、健康チェックDayや各健診日での測定に参加・協力していく。食生活の見える化や健康状態を幅広く市民に伝えられればと思う。 <p>（泉大津市医師会）</p> <ul style="list-style-type: none"> ○睡眠の確認。高齢者の睡眠時無呼吸は多いので、その教育や指導 <p>（泉大津薬剤師会）</p> <ul style="list-style-type: none"> ○たんぱく質摂取の勧め ○アルコール依存を防ぐためのこころの健康対策 <p>（老人クラブ連合会）</p> <ul style="list-style-type: none"> ○町会館や長寿園を利用して、サロンを開催する場所を増やしていく（ただし、担い手不足が問題） <p>○研修会開催</p> <p>○チラシの配布</p> <p>（泉大津市立園長・所長会）</p> <ul style="list-style-type: none"> ○身体を労わりながら元気に過ごす、好きなことを楽しむ <p>（民生委員児童委員協議会）</p> <ul style="list-style-type: none"> ○地域の「いきいきサロン」や介護予防活動に参加し、情報収集に努める。 ○介護者家族の会への参画。 ○小地域ネットワーク活動の推進。 ○すこやか訪問の実施 <p>（市民委員）</p> <ul style="list-style-type: none"> ○食育という言葉は別にして、食材や食事に対して理解ある方々が多い世代だと思うので、私の食育活動においてお伝えすることはそうそうないと思われま。 ○身体及び心の健康では、非常に問題の多い世代とも思います。人それぞれ開放的な人もいれば、内気な人もいます。若い頃は、周りが無理やりにでも引っ張り出すこともありますが、この世代になると誘う人も少なくなります。非常に大きな問題で、特効薬のような解決策があるとは思えません。一人ひとりの市民が、少し時間に余裕を持ち、町中で、店で知り合いの高齢者に会ったときは（顔を知っているレベルでもいいと思います）少し世間話を持ちかけるといような小さな行動の積み重ねで、少しは改善していくのではないかと思います。 ○できる活動として、お店に来られた一人暮らしの高齢者さんには、どうってことない日常会話をしよう心がけています。最初は天気、ニュースの話題（政治はあまり良くないと思いますが）などこちらからお声かけすると何回か来られた時、高齢者さんの方から「今日は暑いねえ」とか「地震怖いね」と話しかけてこられます。高齢者の孤独が悪いのではなく、孤独によって一日中一度も声を発声しないことが、心の健康には最悪だと思います。
-----------------------	---

庁 内	(環境課)
	○地域活動を行っている団体への加入者を増やすために、どのような活動を行っているかを市民等に周知を行うとともに、活動にも参加してもらえるように広報活動を行う。
	(健康づくり課)
	○生活習慣病・フレイル予防のための健康教育・健康相談の実施 ○肥満等生活習慣病ハイリスク者や過剰飲酒者等に対して、特定健診受診後に保健指導を実施することで、生活習慣病の発症を予防する。 ○食や健康づくりボランティアの人材育成と活動のサポート。 ○SNSやアプリを活用した情報発信・健康づくりを推進する。
	(高齢介護課)
	○地域活動等の社会参加は高齢者の健康づくりにおいて重要であることから、地域で取り組む健康づくりを推進する(元気アップサークルの活動支援、楽笑会等の開催)とともに、介護予防ボランティアの養成を継続する。



キャッチフレーズ案／前回：無理なく楽しみながら健康づくり	
	<ul style="list-style-type: none"> ◆つながりで育む いきいき生活 ◆「まだまだやるで！」おいしい食事と仲間づくり ◆明日の笑顔のために今日の健康づくり ◆めざそう1日4,000歩！！健康への道 ◆年齢だからとあきらめず、健康寿命を延ばす努力も ◆いつまでも元気に過ごせる健康づくりを ◆延ばす健康寿命

【⑤全年代】



課題や問題点を解決するために必要な取り組み（案）	
関係団体等	<p>(いずみの農業協同組合)</p> <p>○安全、安心で、環境に配慮したエコ農産物の生産と消費の推進 (和泉保健所)</p> <p>○健康づくり・禁煙に関する媒体提供・貸出 (泉大津・高石フリー活動栄養士会)</p> <p>○InstagramなどのSNSを活用して情報を発信する (泉大津市立小・中学校長会)</p> <p>○全ての年代において、啓発+サポートが必要と考えています。市のイベント等でブースを立ち上げ、キャンペーン活動を行ったり、0歳～小2くらいの子どもには、保護者への意識づけが重要と思います。高齢の方についても、子どもに準じる部分が多いと思いますが、一人でお住まいの方については、地域（自治会等）での見守りが鍵になると思います。 (泉大津商工会議所)</p> <p>○つい「他人事」となってしまうがちなので、繰り返し情報の提供や啓発が必要だと思います。“読む”ではなく“見る”ポスターを、目の付くところに掲示することで改善するのは。 (泉大津薬剤師会)</p> <p>○カルシウム摂取の勧め、禁煙指導（学童・思春期では薬物乱用防止教室での禁煙指導） (市立園長所長会)</p> <p>○早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、いつまでも元気で健康に過ごせるよう、食生活、運動、定期健診を日々の取組として考える。 (市民委員)</p> <p>○店頭及びイベント出店時で食に対する心構えなどを分かりやすくお伝えすることです。まずは作る楽しさや、食材に対する思い等。</p>
庁内	<p>(健康づくり課)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・あしゆびプロジェクトの推進 ・健康状態の見える化や市独自の健康診断の導入、専門的な相談体制の整備などの未病予防の取り組みの推進