

平成29年度 健康すいた21推進懇談会

健康すいた21(第2次)推進に向けた地域・団体等及び市の取組(案) 分野3「運動・身体活動」

目標

日常生活の中で体を動かし、自分にあった運動を楽しむ

- ①意識的に体を動かし、自分にあった運動習慣を身につける
- ②生活習慣病やロコモティブシンドロームの予防など、運動の効果を知っている。

評価指標 ※【】は目標値(平成 32 年度)

- ①定期的に運動(1日30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施)している人の割合
【男性:41.3%以上、女性:36.1%以上】
- ②短い距離(徒歩10分)なら歩く人の割合
【男性:84.5%以上、女性:82.4%以上】
- ③中学校の運動クラブ参加者の割合 【75.1%】
- ④ロコモティブシンドロームの認知度 【80.0%以上】
- ⑤運動やスポーツが好きな子供の割合
【小学5年生:94.0%以上、中学2年生:90.7%以上】

【吹田市医師会】

	取組・企画	内容	備考 (今後の工夫・改善点等)
既存の取組	(1)吹田市の年に一度の事業である「ロコモティブシンドローム予防教室・市民スポーツ講座「運動はええよ」コラボ企画」に、講師医師を派遣。 目標 ② 指標 ④	市民向けに、ロコモについて説明、ロコモ予防の重要性、具体的な予防法について等講演をする。	今後も講演に医師を派遣する。
今後考えられる取組	(1)健康展にて行っている血圧測定後に、ロコモ予防についてのチラシ配布をする。 目標 ① ② 指標 ④	市民がロコモについて、興味・関心を持ち、自ら予防について取り組んでもらうようにする。	
	(2)市報すいた「ドクターメモ」や健康づくり推進事業団広報紙「健康すいた」に、ロコモについて記事を掲載する。 目標 ① ② 指標 ④	ロコモについての正しい知識、予防のための食事の注意点や必要な運動、簡単なトレーニングの周知などの内容を掲載する。	

健康すいた21(第2次)推進に向けた地域・団体等及び市の取組(案) 分野3「運動・身体活動」

- ①意識的に体を動かしたり、自分にあった運動習慣を身につける
- ②生活習慣病やロコモティブシンドロームの予防など、運動の効果を知っている。

- ①定期的に運動(1日30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施)している人の割合
【男性:41.3%以上、女性:36.1%以上】
- ②短い距離(徒歩10分)なら歩く人の割合
【男性:84.5%以上、女性:82.4%以上】
- ③中学校の運動クラブ参加者の割合 【75.1%】
- ④ロコモティブシンドロームの認知度 【80.0%以上】
- ⑤運動やスポーツが好きな子供の割合
【小学5年生:94.0%以上、中学2年生:90.7%以上】

	取組・企画	内容	備考 (今後の工夫・改善点等)		
既存の取組	(1)お口の健康体操教室を開催し、オーラルフレイルの予防に努めている。(市口腔ケアセンター事業) <table><tr><td>目標</td></tr><tr><td>指標</td></tr></table>	目標	指標	65歳以上の高齢者を対象に歯科衛生士による口腔機能に関する講話と、音楽療法士とともに音楽を使った、楽しい口腔機能訓練を行っている。	
目標					
指標					
今後考えられる取組	(1)後期高齢者歯科検診が平成30年度より、大阪府下で統一したものとなるが、吹田市歯科医師会としては受け皿として、口腔ケアセンター事業を紹介し、オーラルフレイルの予防に努める。 <table><tr><td>目標</td></tr><tr><td>指標</td></tr></table>	目標	指標	口腔ケアセンター事業のイキイキお口のケア相談において、口腔機能向上のための運動の指導を今までよりも充実させる。	
目標					
指標					

健康すいた21(第2次)推進に向けた地域・団体等及び市の取組(案) 分野3「運動・身体活動」

健康すいた21(第2次)推進に向けた地域・団体等及び市の取組(案) 分野3「運動・身体活動」

目標 日常生活の中で体を動かし、自分にあった運動を楽しむ ①意識的に体を動かしたり、自分にあった運動習慣を身につける ②生活習慣病やロコモティブシンドロームの予防など、運動の効果を知っている。	評価指標 ※【】は目標値(平成 32 年度) ①定期的に運動(1 日 30 分以上の汗をかく運動を週 2 回以上、1 年以上実施)している人の割合 【男性:41.3%以上、女性:36.1%以上】 ②短い距離(徒歩 10 分)なら歩く人の割合 【男性:84.5%以上、女性:82.4%以上】 ③中学校の運動クラブ参加者の割合 【75.1%】 ④ロコモティブシンドロームの認知度 【80.0%以上】 ⑤運動やスポーツが好きな子供の割合 【小学 5 年生:94.0%以上、中学 2 年生:90.7%以上】
---	--

【吹田市社会福祉協議会】

	取組・企画	内容	備考 (今後の工夫・改善点等)
既存の取組	(1) 市内33地区福祉委員会で実施している地域住民を対象にした「ふれあい昼食会」「いきいきサロン」「子育てサロン」を通して、運動等の啓発、周知活動。 目標 ① ② 指標 ① ② ④	・保健センターや地域包括支援センター等から講師をお招きして、運動や運動習慣の知識を高める。	
	(2) 地区福祉委員やCSW(社協の相談員)が「すいた健康サポーター」を受講。 目標 ① ② 指標 ① ② ④	・保健センター主催の「すいた健康サポーター講座」を受講して、自身や地域での活動の場で、運動について理解を深める。	
	(3) すいた健康 EXPO 2017 に CSW がブース出展して参加。 目標 ① 指標 ① ② ⑤	・CSW がすいた健康 EXPO2017 に参加し、若い世代の親子とふれあい、運動などを通して健康を高めるイベントに協力した。	
既存の取組	(4) 障がい者のスポーツ振興のための障がい者体育祭にボランティア連絡会が参加、協力。 目標 ① 指標 ①	・ボランティア30名が協力することで、障がい者体育祭を円滑・安全に実施し、障がい者の貴重な運動・身体活動の機会を確保する。	

	取組・企画	内容	備考 (今後の工夫・改善点等)
今後考えられる取組	(1) 健都リレーマラソン@吹田にボランティア連絡会がボランティアとして参加、協力する。 目標 ① 指標 ① ②	・ボランティア連絡会がボランティアとして健都リレーマラソン@吹田に協力するほか、地区福祉委員会にも参加呼びかけの情報提供し、運動習慣の意識啓発に努める。	

平成29年度 健康すいた21推進懇談会

健康すいた21(第2次)推進に向けた地域・団体等及び市の取組(案) 分野3「運動・身体活動」

目標

日常生活の中で体を動かし、自分にあった運動を楽しむ

- ①意識的に体を動かしたり、自分にあった運動習慣を身につける
- ②生活習慣病やロコモティブシンドロームの予防など、運動の効果を知っている。

評価指標 ※【】は目標値(平成 32 年度)

- ①定期的に運動(1日30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施)している人の割合
【男性:41.3%以上、女性:36.1%以上】
- ②短い距離(徒歩10分)なら歩く人の割合
【男性:84.5%以上、女性:82.4%以上】
- ③中学校の運動クラブ参加者の割合 【75.1%】
- ④ロコモティブシンドロームの認知度 【80.0%以上】
- ⑤運動やスポーツが好きな子供の割合
【小学5年生:94.0%以上、中学2年生:90.7%以上】

【吹田商工会議所】

	取組・企画	内容	備考 (今後の工夫・改善点等)
既存の取組	目標 指標		
今後考えられる取組	(1)運動、ロコモティブシンドロームの啓発 目標 ① ② 指標 ②	健康診断事業時に、市などが発行する運動やロコモ予防に関するチラシを配架する。	
	(2)運動による健康づくりをビジネス領域とする市内事業所を増加 目標 ① ② 指標 ①	事業者向けに医学領域における知見を紹介するセミナーを開催し、ビジネスとしての取り組みのきっかけづくりをする(平成31年度予定)	

健康すいた21(第2次)推進に向けた地域・団体等及び市の取組(案) 分野3「運動・身体活動」

健康すいた21(第2次)推進に向けた地域・団体等及び市の取組(案) 分野3「運動・身体活動」

- ①定期的に運動(1日30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施)している人の割合
【男性:41.3%以上、女性:36.1%以上】
- ②短い距離(徒歩10分)なら歩く人の割合
【男性:84.5%以上、女性:82.4%以上】
- ③中学校の運動クラブ参加者の割合 【75.1%】
- ④ロコモティブシンドロームの認知度 【80.0%以上】
- ⑤運動やスポーツが好きな子供の割合
【小学5年生:94.0%以上、中学2年生:90.7%以上】

	取組・企画	内容	備考 (今後の工夫・改善点等)
既存の取組	(1) 中学校・小学校において運動クラブが行われている。 様々な学校行事にて、運動の機会を得ている。 目標 ① 指標 ① ③		・運動が苦手という意識を減らし、自分のできることを少しずつでも継続する。 ・学校行事の準備段階で、各家庭で家族も運動の意識を高める。
今後考えられる取組	(1) オリンピックの機運に乗せて目標を持ち、自己ベストを更新していく取組を。 目標 ① 指標 ① ⑤	・学校に通う児童・生徒に加え、親世代も共に目標に向かう。	・大人もネットワークしやすい環境づくり。

健康すいた21(第2次)推進に向けた地域・団体等及び市の取組(案) 分野3「運動・身体活動」

健康すいた21(第2次)推進に向けた地域・団体等及び市の取組(案) 分野3「運動・身体活動」

目標 日常生活の中で体を動かし、自分にあった運動を楽しむ ①意識的に体を動かしたり、自分にあった運動習慣を身につける ②生活習慣病やロコモティブシンドロームの予防など、運動の効果を知っている。	評価指標 ※【】は目標値(平成 32 年度) ①定期的に運動(1 日 30 分以上の汗をかく運動を週 2 回以上、1 年以上実施)している人の割合 【男性:41.3%以上、女性:36.1%以上】 ②短い距離(徒歩 10 分)なら歩く人の割合 【男性:84.5%以上、女性:82.4%以上】 ③中学校の運動クラブ参加者の割合 【75.1%】 ④ロコモティブシンドロームの認知度 【80.0%以上】 ⑤運動やスポーツが好きな子供の割合 【小学 5 年生:94.0%以上、中学 2 年生:90.7%以上】
---	--

【吹田市健康づくり推進事業団】

	取組・企画	内容	備考 (今後の工夫・改善点等)
既存の取組	(1)ウォーキング会員の募集 目標 ① ② 指標 ① ② ④	・年間200万歩をめざしてウォーキングに取り組む。	今後も継続して取り組む。
	(2)ヘルシートレーニング教室・レディースヘルストレーニング教室・シェイプアップ体操教室・ヘルシーウォーキング教室の実施 目標 ① ② 指標 ① ② ④	・各種教室を通して日頃の健康維持に努める。	
	(3)春季・秋季健康フェスティバルの実施 目標 ① ② 指標 ① ② ④	・てくてくハイクや室内・室外スポーツを通して健康を意識した生活を振り返る。	
	(4)ノルディック・ウォーク体験会の実施 目標 ① ② 指標 ① ② ④	・ノルディックポールを使って健康増進に努める。	
今後考えられる取組	(1)(仮称)健康フェスティバルの開催 目標 ① ② 指標 ① ② ⑤	・従前の「吹田万博国際ふれあいマラソン」をマラソン中心のものからリレーマラソン・ファミリージョギングやノルディック・ウォークなど多様な取り組みを通して広く市民に健康を考える日として改編する。	市民のニーズを踏まえて内容を精選していく。

平成29年度 健康すいた21推進懇談会
健康すいた21(第2次)推進に向けた地域・団体等及び市の取組(案) 分野3「運動・身体活動」

目標

日常生活の中で体を動かし、自分にあった運動を楽しむ

- ①意識的に体を動かしたり、自分にあった運動習慣を身につける
- ②生活習慣病やロコモティブシンドロームの予防など、運動の効果を知っている。

評価指標 ※【】は目標値(平成 32 年度)

- ①定期的に運動(1 日 30 分以上の汗をかく運動を週 2 回以上、1 年以上実施)している人の割合
【男性:41.3%以上、女性:36.1%以上】
- ②短い距離(徒歩 10 分)なら歩く人の割合
【男性:84.5%以上、女性:82.4%以上】
- ③中学校の運動クラブ参加者の割合 【75.1%】
- ④ロコモティブシンドロームの認知度 【80.0%以上】
- ⑤運動やスポーツが好きな子供の割合
【小学 5 年生:94.0%以上、中学 2 年生:90.7%以上】

【吹田市】

	取組・企画	内容	備考 (今後の工夫・改善点等)
既存の取組	(1)運動習慣化プログラム推進事業 目標 ① ② 指標 ① ② ④	気軽に取り組める運動のきっかけづくりを行い、運動の習慣化を図ることを目指し、すいた笑顔(スマイル)体操、ウォーキング講座、ノルディック・ウォーキング講座、市民スポーツ講座等を実施。 市民スポーツ講座については、その一部を保健センターと連携し、生活習慣病予防、介護予防の講座とすることで、運動の必要性や健康管理の意識の向上に努めている。	【文化スポーツ推進室、保健センター】
	(2)住民主体の集い(通い)の場「いきいき百歳体操」 目標 ① 指標 ①	週に 1 回、3 か月以上継続しておもりを使った筋力トレーニング「いきいき百歳体操」の実施を希望する団体、グループに対しておためし講座、活動支援講座、フォロー講座を実施するほか、DVD 貸与、おもりを準備するまでの期間、おもり等の貸与を実施。身体機能の維持・向上や、高齢者が主体的に地域づくりに参画することを目指す。	【高齢福祉室】 平成 28 年度大阪府モデル事業 平成 29 年 4 月新規事業として開始
	(3)健都グリーンウォーク 目標 ① 指標 ① ②	摂津市との共催により、北大阪健康医療都市(健都)内の遊歩道を歩くウォーキングイベントを開催。 健康づくりの意識向上、ウォーキングをきっかけとした両市民の交流、健都を中心とした健康・医療のまちづくりのPRを図っている。	【保健センター】 平成 28 年度より実施
	(4)健康ポイント事業 目標 ② 指標 ④	健康づくりに関する特定の取組をポイント化し、一定のポイントに達した市民に対し、特典として商品を付与している。 平成 29 年度では、新たにロコモティブシンドロームに関するクイズをポイント付与の対象項目に設けたほか、ガイドブックにロコモティブシンドロームに関するコラムを掲載。	【保健センター】

	取組・企画	内容	備考 (今後の工夫・改善点等)
既存の取組	(5) マタニティヘルス講座 目標 ① 指標	妊産婦やパートナーを対象に、妊娠期及び産後の生活について学ぶための講座を実施。講座では、栄養士、歯科衛生士による講義やブラッシング実習のほか、体育指導員による講義やストレッチ実技を取り入れている。	【保健センター】 平成 29 年度より実施
今後考えられる取組	(1) 健康情報拠点推進事業(すいたん健康プロジェクト)による啓発 目標 ① ② 指標 ④	民間商業施設において展開する健康づくりに関する常時啓発において、「運動・身体活動」に関連する内容をテーマとした啓発を行う。	【保健センター】