

健康すいた21（第3次）進捗確認シート【分野2 食べる】（地域団体）

参考資料1

第3次計画における位置づけ					ライフステージ									
ページ 番号	分野	市民のめざす姿	取組の方向性	地域団体等の取組	次世代	就労世代	高齢世代	取組名	内容	令和4年度の実施状況	令和5年度の実施状況 (継続、拡充、縮小、廃止等)	拡充、縮小の内容 ※該当の場合のみ入力	重点ターゲットに対する工夫・ アプローチ方法	団体名
92	2 食べる	1 おいしく楽しく、 バランスよく食べる	(1) ライフステージに応じた食育の取組 ア 次世代	生活習慣病予防検診後の保護者、子供に対する集団栄養指導	○	○		子供(小五・中二)の生活習慣病予防検診後の集団栄養指導	SATシステムを使って、エネルギーや栄養バランスを理解してもらうため、保護者、子供に分かれ講話、グループワークを行います。	年一回(10月)親14名、子17名が参加	継続	—	対象は小5中2の親子のみ。グループワーク(親)では他の親の悩みに同感したり、安心できるような場面を作ることを意識し、運営を心がけている	吹田地区栄養士会さんくらふ
92	2 食べる	1 おいしく楽しく、 バランスよく食べる	(1) ライフステージに応じた食育の取組 ア 次世代	小・中学生の保護者への栄養に関する講話や料理教室等		○		家庭教育学級への料理教室	小学生を持つ保護者対象に、食に関する知識向上のため、料理技術・情報の提供を行います。	依頼があり7月に実施6名参加。実習なし講話のみ。	廃止	—	毎年テーマと決めて、取り組みやすい形で提案	吹田地区栄養士会さんくらふ
92	2 食べる	1 おいしく楽しく、 バランスよく食べる	(1) ライフステージに応じた食育の取組 ア 次世代	小・中学生の保護者への栄養に関する講話や料理教室等		○		小学校給食試食会 中学校給食試食会	子どもたちが食べている給食と同じものを試食します。栄養士を講師に招き、食に関する指導を受けます。	多くの小中学校で継続的に給食試食会を開催している。給食試食会では、試食の他に栄養士からの講習も実施されている。	継続	—	学校と連携し連絡網アプリで情報発信	吹田市PTA協議会
92	2 食べる	1 おいしく楽しく、 バランスよく食べる	(1) ライフステージに応じた食育の取組 ウ 就労世代(30歳頃から)の行動を後押しする支援	イベントや商業施設等での食の情報発信や栄養相談、食事相談		○	○	食事指導	各薬局で、糖尿病・高血圧・痛風・便秘等の患者さんへ食事指導を行います。「みんなの健康展」で薬膳料理の動画を配信します。	「みんなの健康展」で、薬膳料理の動画を流した。	拡充	薬膳料理の動画は中止。子供と大人にそれぞれ骨クイズをする(ちびっこにカルシウムの多い順に食品をならべてもらう。大人は骨と薬クイズ)	—	吹田市薬剤師会
92	2 食べる	1 おいしく楽しく、 バランスよく食べる	(1) ライフステージに応じた食育の取組 ウ 就労世代(30歳頃から)の行動を後押しする支援	イベントや商業施設等での食の情報発信や栄養相談、食事相談		○	○	イオン店舗における食応援事業	イオン店舗に買い物に来た人に対して、吹田地区栄養士会の管理栄養士から、栄養のバランスの取れた食事のアドバイスを行う事業を、イオン北千里店とイオン吹田店で実施している。	・イオン北千里店と吹田店で実施 ・「減塩」にポイントをおいた栄養相談 ・相談件数 2店舗合計56人	継続	—	・イオン店舗内で事前にイベント情報を掲示	吹田市健康づくり推進事業団
92	2 食べる	1 おいしく楽しく、 バランスよく食べる	(1) ライフステージに応じた食育の取組 ウ 就労世代(30歳頃から)の行動を後押しする支援	イベントや商業施設等での食の情報発信や栄養相談、食事相談	○	○		チャレンジDAY	楽しく体を動かす中でも健康について学んでもらうことを目的に、食育ブースを設置し、サットシステムを使って日常生活の食事についてのアドバイスを行っている。	12団体の協力により、16ブースでスポーツ体験、食育、健康ミニ講座、体力怠病、がん健診や受動喫煙防止の啓発等を実施。 ・来場者数 1,344人	継続	—	・近隣の幼稚園、小学校、自治会等にチラシ・ポスターを配布 ・近隣商店街にポスターを掲示 ・近隣商店街のイベントでチラシを配布	吹田市健康づくり推進事業団
92	2 食べる	1 おいしく楽しく、 バランスよく食べる	(1) ライフステージに応じた食育の取組 ウ 就労世代(30歳頃から)の行動を後押しする支援	イベントや商業施設等での食の情報発信や栄養相談、食事相談		○		「みんなの健康展」参加	「食」に関する情報提供や栄養相談を行います。	SATシステムを用いた栄養相談	継続	—	種々のライフステージに合わせた重要課題や関心のある内容とし、参加しやすく分かりやすい媒体を使用	吹田地区栄養士会さんくらふ
92	2 食べる	1 おいしく楽しく、 バランスよく食べる	(1) ライフステージに応じた食育の取組 ウ 就労世代(30歳頃から)の行動を後押しする支援	男性向け料理教室		○		だんしゃく (男性料理教室)	食に関する知識の向上のため、希望に応じた料理技術・情報の提供を行います。	10月より再開。現在会員9名。	継続	—	年に一度、市報に募集要項掲載(さんくらふからではなく、だんしゃくクラブからの募集)	吹田地区栄養士会さんくらふ
93	2 食べる	1 おいしく楽しく、 バランスよく食べる	(1) ライフステージに応じた食育の取組 エ 高齢世代の低栄養予防	低栄養予防のための食の講話、個別栄養相談			○	今こそ! 栄養教室	介護予防、吹田市民はつらつ元気大作戦の中の教室。健康寿命の延伸やフレイル予防についての講話、食事バランスチェックなどを行います。	年4回実施(5、6、11、1月)合計41名受講	継続	—	募集等は高齢福祉室。2回継続の講座なので、2回目も受講していただけるよう内容を工夫	吹田地区栄養士会さんくらふ
93	2 食べる	1 おいしく楽しく、 バランスよく食べる	(1) ライフステージに応じた食育の取組 エ 高齢世代の低栄養予防	低栄養予防のための食の講話、個別栄養相談			○	吹田市フレイル予防 栄養相談	吹田市フレイル等予防栄養相談業務として訪問栄養指導を実施	合計25名、実施件数は61件	継続	—	面談→電話相談→面談の3回が1セットなので継続していただけるようその方に寄り添った栄養相談を心がけている	吹田地区栄養士会さんくらふ
93	2 食べる	1 おいしく楽しく、 バランスよく食べる	(1) ライフステージに応じた食育の取組 エ 高齢世代の低栄養予防	ひとり暮らしの高齢者への配食や外出配食、食事会等			○	配食サービス	一人暮らし高齢者などに対し安否確認を兼ねて福祉委員が弁当を個別に配食します。	335回実施 参加者: 13,485名 福祉委員: 2,078名	同左	—	コロナ感染症が5類に移行し、制限が緩和され、ふれあい昼食会の代わりに実施していた「ふれあい外出配食」は縮小し、従来の「ふれあい昼食会」を実施する見込み	吹田市社会福祉協議会
93	2 食べる	1 おいしく楽しく、 バランスよく食べる	(1) ライフステージに応じた食育の取組 エ 高齢世代の低栄養予防	ひとり暮らしの高齢者への配食や外出配食、食事会等			○	ふれあい昼食会 ふれあい外出配食	一人暮らし高齢者が一緒に会食することで、閉じこもりの防止や活力の回復等をめざします。コロナ禍では、集って会食することが難しく、公民館等の地域活動拠点で、お弁当をお渡しする「ふれあい外出配食」で短時間での交流と外出の機会の確保も兼ねて、取り組んでいます。	335回実施 参加者: 13,485名 福祉委員: 2,078名	同左	—	コロナ感染症が5類に移行し、制限が緩和され、ふれあい昼食会の代わりに実施していた「ふれあい外出配食」は縮小し、従来の「ふれあい昼食会」を実施する見込み	吹田市社会福祉協議会
93	2 食べる	1 おいしく楽しく、 バランスよく食べる	(1) ライフステージに応じた食育の取組 オ 全世代に共通する食育の取組	イベント等での食事診断システムを活用した栄養相談	○	○	○	食育SATシステムの貸出	食に関するイベントや栄養士会等が実施する催しにSATシステムを貸出し、栄養バランスの指導や食事診断を行うことにより食生活を見直してもらいます。	小学校、教育委員会に貸出(年2回)	継続	—	—	吹田市健康づくり推進事業団
93	2 食べる	1 おいしく楽しく、 バランスよく食べる	(1) ライフステージに応じた食育の取組 オ 全世代に共通する食育の取組	イベント等での食事診断システムを活用した栄養相談	○	○	○	みんなの健康展、チャレンジDAY、参加	SATシステムを使用。「食」に関する情報提供や栄養相談を行います。	SATシステムを用いた栄養相談	継続	—	種々のライフステージに合わせた重要課題や関心のある内容とし、参加しやすく分かりやすい媒体を使用	吹田地区栄養士会さんくらふ
93	2 食べる	1 おいしく楽しく、 バランスよく食べる	(1) ライフステージに応じた食育の取組 オ 全世代に共通する食育の取組	簡単に作れる栄養バランスのよいメニューの提供	○	○	○	健康すいたにレシピ掲載	簡単に作れる、栄養バランスの良いメニューを掲載	健康すいた8月号に掲載	継続	—	簡単に作れて栄養価の高いメニューの掲載	吹田地区栄養士会さんくらふ
93	2 食べる	1 おいしく楽しく、 バランスよく食べる	(1) ライフステージに応じた食育の取組 オ 全世代に共通する食育の取組	簡単に作れる栄養バランスのよいメニューの提供		○	○	はつらつ元気レシピ集	テーマに基づく、簡単に作れる栄養バランスの良いメニュー提供。	レシピ集の続き、「噛む力を鍛える」「骨粗しょう症予防」の6品のレシピを追加提供	継続	—	簡単に作れて栄養価の高いレシピの提供	吹田地区栄養士会さんくらふ

第3次計画における位置づけ					ライフステージ			取組名	内容	令和4年度の実施状況	令和5年度の実施方針 (継続、拡充、縮小、廃止等)	拡充、縮小の内容 ※該当の場合のみ入力	重点ターゲットに対する工夫・ アプローチ方法	団体名
ページ 番号	分野	市民のめざす姿	取組の方向性	地域団体等の取組	次世 代	就労 世代	高齢 世代							
96	2 食べる	2 食べることを大切にする意識を持つ	(1) 食べることを大切にする意識を育てる	子供向けの料理教室	○			きらきらキッズクラブ	見て、さわって、楽しく料理をしながら「食べもの」のことを自分で考えて、自分で選び、作ることができる「食の自立」を目指します。	人数制限はありますが年10回実施、49名参加	継続	—	旬の食材を用いたり、直接触れたりすることで、子どもが興味を持って参加できる工夫	吹田地区栄養士会さんくらぶ

健康すいた21（第3次）進捗確認シート【分野3 動く・出かける】（地域団体）

第3次計画における位置づけ					ライフステージ									
ページ番号	分野	市民のめざす姿	取組の方向性	地域団体等の取組	次世代	就労世代	高齢世代	取組名	内容	令和4年度の実施状況	令和5年度の実施方針（継続、拡充、縮小、廃止等）	拡充、縮小の内容※該当の場合のみ入力	重点ターゲットに対する工夫・アプローチ方法	団体名
102	3 動く・出かける	1 日常生活で体を動かす	（1）日常生活で体を動かすことの大切さについての啓発	イベント等の場を活用して、体組成測定や体力測定を実施し、BMIや筋肉量を可視化することにより、ロコモティブシンドローム予防など運動の必要性などを周知啓発		○	○	体組成測定（みんなの健康展）	BMI、筋肉量の測定により、ロコモティブシンドローム予防への意識付けを行います。	「みんなの健康展」「レディス健康フェスティバル」で、体組成、肌年齢、骨密度測定を実施。フレイル予防の啓発。	継続、一部縮小	「みんなの健康展」の測定は中止、	—	吹田市薬剤師会
103	3 動く・出かける	1 日常生活で体を動かす	（3）出かけたくなる魅力あふれる場の創出	趣味や社会活動、地域のスポーツ行事など社会参加の機会の提供	○	○	○	地域スポーツ促進事業	地域スポーツの推進を図るため、吹田市民を対象にニュースポーツをはじめとした各種スポーツ行事を開催し、市民の健康の増進を図るとともに明るい市民社会の形成を目指します。	各地区体育振興（協議）会の地域スポーツ活動の中で7行事を企画運営をしている。コロナの影響はあったものの、ほぼすべての地域スポーツ活動は推進できた。	継続	—	—	吹田市体育振興連絡協議会
103	3 動く・出かける	1 日常生活で体を動かす	（3）出かけたくなる魅力あふれる場の創出	趣味や社会活動、地域のスポーツ行事など社会参加の機会の提供	○	○	○	てくてくウォーク&ノルディック	万博公園自然文化園等において、日常生活にも気軽に取り入れることができるウォーキングやノルディックを、楽しめる工夫を凝らしながら開催している。	万博記念公園において設定されたコースをグループごとに時間内に歩く。安全確保及びノルディックの指導のため、各グループには地域スポーツ指導者等を配置した。 ・参加者数 78人	継続	—	—	吹田市健康づくり推進事業団
104	3 動く・出かける	2 自分でできる運動を見つけ、楽しみながら継続する	（1）ライフステージに応じた運動習慣形成に向けた取組 ア次世代：生涯にわたる健康的な体をつくるための基礎づくり	親子を対象に楽しく体を動かしながら健康への意識を高められるようなイベント等の実施	○	○	○	チャレンジDAY	千里北公園において、親子をターゲットとして、実行委員会参画団体以外にも、企業・事業者・大学・高校等の協力を得て、楽しく体を動かしながら健康への意識を高めてもらうイベントを開催している。	12団体の協力により、16ブースでスポーツ体験、食育、健康ミニ講座、体力休憩、がん健診や受動喫煙防止の啓発等を実施。 ・来場者数 1,344人	継続	—	・近隣の幼稚園、小学校、自治会等にチラシ・ポスターを配布 ・近隣商店街にポスターを掲示 ・近隣商店街のイベントでチラシを配布	吹田市健康づくり推進事業団
105	3 動く・出かける	2 自分でできる運動を見つけ、楽しみながら継続する	（1）ライフステージに応じた運動習慣形成に向けた取組 イ就労世代：運動不足解消や生活習慣病・フレイル予防	専門家の指導・アドバイスによるランニングやストレッチ、筋力トレーニングの方法を学べる場・機会の提供		○	○	ヘルストレーニング教室	専門家の指導・助言により、自分に合った正しい運動方法を学んでもらい、日常生活の中で運動を習慣化し健康づくりに取り組んでもらうことを目的として実施している（バーベル・鉄アレイ等による筋力強化、ランニング、柔軟体操など）	新型コロナウイルス感染拡大による制限が解けた後も、十分な感染対策を行いながら再開した。	継続	—	—	吹田市健康づくり推進事業団
105	3 動く・出かける	2 自分でできる運動を見つけ、楽しみながら継続する	（1）ライフステージに応じた運動習慣形成に向けた取組 イ就労世代：運動不足解消や生活習慣病・フレイル予防	専門家の指導・アドバイスによるランニングやストレッチ、筋力トレーニングの方法を学べる場・機会の提供		○	○	レディスヘルストレーニング教室	専門家の指導・助言により、自分に合った正しい運動方法を学んでもらい、日常生活の中で運動を習慣化し健康づくりに取り組んでもらうことを目的として実施している（バーベル・鉄アレイ等による筋力強化、ランニング、柔軟体操など）	新型コロナウイルス感染拡大による制限が解けた後も、十分な感染対策を行いながら再開した。	継続	—	—	吹田市健康づくり推進事業団
105	3 動く・出かける	2 自分でできる運動を見つけ、楽しみながら継続する	（1）ライフステージに応じた運動習慣形成に向けた取組 イ就労世代：運動不足解消や生活習慣病・フレイル予防	専門家の指導・アドバイスによるランニングやストレッチ、筋力トレーニングの方法を学べる場・機会の提供		○	○	シェイプアップ体操教室	指導者のリードで、リズムに合わせて楽しく体を動かすことで、ストレスを発散するとともに、日常生活の中で運動を習慣化し健康づくりに取り組んでもらうことを目的として実施している。	新型コロナウイルス感染拡大による制限が解けた後も、十分な感染対策を行いながら再開した。	継続	—	—	吹田市健康づくり推進事業団
105	3 動く・出かける	2 自分でできる運動を見つけ、楽しみながら継続する	（1）ライフステージに応じた運動習慣形成に向けた取組 ウ高齢世代：フレイル予防や認知症予防などの介護予防	専門家の指導・アドバイスによるランニングやストレッチ、筋力トレーニングの方法を学べる場・機会の提供		○	○	ヘルシーウォーキング教室	専門家の指導・アドバイスにより、無理のない正しい歩き方と筋力トレーニングの方法を学んでもらい、日常生活の中で積極的に歩くことを意識して健康づくりに取り組んでもらうことを目的として実施している。	新型コロナウイルス感染拡大による制限が解けた後も、十分な感染対策を行いながら再開した。	継続	—	—	吹田市健康づくり推進事業団
105	3 動く・出かける	2 自分でできる運動を見つけ、楽しみながら継続する	（1）ライフステージに応じた運動習慣形成に向けた取組 ウ高齢世代：フレイル予防や認知症予防などの介護予防	高齢者の集まる場で、いきいき百歳体操など軽い体操を実施			○	いきいきサロンなど	地区福祉委員会が取り組む高齢者対象のいきいきサロンなどで、軽体操やいきいき百歳体操を実施することで、健康づくりに役立てる。	いきいきサロンに加えて、100歳体操や軽体操を実施 231回 参加者：7,176名 福祉委員：1,523名	コロナ感染症が5類に移行し、制限が緩和され、コロナ前の状況まで今後は拡充していく見込み	＜コロナ以前の実施状況＞参考 いきいきサロンに加えて、100歳体操や軽体操を実施 540回 参加者：8,211名 福祉委員：2,405名	ホームページにて、軽体操などのフレイル対策動画を配信。（継続実施）	吹田市社会福祉協議会
105	3 動く・出かける	2 自分でできる運動を見つけ、楽しみながら継続する	（1）ライフステージに応じた運動習慣形成に向けた取組 ウ高齢世代：フレイル予防や認知症予防などの介護予防	足腰に負担のない歩き方や筋力トレーニングなどを指導し、いつまでも歩き続けることができる体づくりをサポート		○	○	ウォーキング会員募集	自分の目標を定めて、足腰に負担のないウォーキングに加えて、筋力トレーニング、ストレッチなどを実践し、ウォーキングを生活の一部として取り入れ、いつまでも歩き続けることができる体づくりを目指す方を会員として登録してもらい、歩き方測定や歩き方指導を行いサポートをする。	年度初めに登録者全員のウォーキング測定を行うとともに講習会を行った。それを参考に年間各自で目標達成に向けて取り組んでもらった。 ・登録者数 169人		—	—	吹田市健康づくり推進事業団

健康すいた21（第3次）進捗確認シート【分野4 眠る・癒す】（地域団体）

第3次計画における位置づけ					ライフステージ									
ページ番号	分野	市民のめざす姿	取組の方向性	地域団体等の取組	次世代	就労世代	高齢世代	取組名	内容	令和4年度の実施状況	令和5年度の実施方向性 （継続、拡充、縮小、廃止等）	拡充、縮小の内容 ※該当の場合のみ入力	重点ターゲットに対する工夫・アプローチ方法	団体名
115	4 眠る・癒す	1 自分に合った方法でこころの健康を保つ	（1）こころの健康を保つための取組の推進 Ⅰ 全世代	各ライフステージに応じた、こころの健康を保つための知識の啓発	○	○	○	サロン活動など	地区福祉委員会が取り組むサロン等で、健康に関する講座や相談支援機関等の周知を行う。	いきいきサロン：396回実施 参加者：5,405名 福祉委員：2,390名 子育てサロン：257回 参加者：4,353名 福祉委員：1,722名	コロナ感染症が5類に移行し、制限が緩和され、コロナ前の状況まで今後は拡充していく見込み	同左	—	吹田市社会福祉協議会
115	4 眠る・癒す	1 自分に合った方法でこころの健康を保つ	（1）こころの健康を保つための取組の推進 Ⅰ 全世代	各ライフステージに応じた、こころの健康を保つための知識の啓発		○	○	休養講演会	「質のよい眠り」や「笑いの効用」など、心の健康につながる講演会を開催している。	・「子どもから大人まで、積極的なリカバリー（休養）から抗疲労・健康増進へ」をテーマに開催 ・参加者数 55人	拡充	パークPFI業者・大阪大学と連携し、子育て世代を対象として、研究者と市民がともに語り合うサイエンスカフェ適形式で実施する	・それぞれのHPから情報を発信する	吹田市健康づくり推進事業団
115	4 眠る・癒す	1 自分に合った方法でこころの健康を保つ	（2）こころの健康維持を支える日常的な取組の推進 Ⅰ 全世代	楽しみにつながる趣味や地域活動、人とのふれあい、生きがいづくりにつながるような教室や交流会など、各世代の特性に応じ個々に合った場・機会の提供	○	○	○	学校体育施設開放事業	学校体育施設開放事業は、小中学校の体育施設を無償で開放し、地域住民の体育・スポーツへの参加を促進することにより、市民の体力づくり及び健康の増進を図る。学校体育施設開放事業を利用して、各地区スポーツ教室やスポーツ交流会など三世代交流の場として活動している。	各地区利用団体の増減はあるもののクラブチームの利用が多くなっている。 開放事業で、各種スポーツの教室が規定されていることで、教室の参加者も横這い傾向で、皆さんのしんでいます。	継続	—	—	吹田市体育振興連絡協議会
115	4 眠る・癒す	1 自分に合った方法でこころの健康を保つ	（2）こころの健康維持を支える日常的な取組の推進 Ⅰ 全世代	地域における市民のつながりを生み出す取組	○	○	○	サロン活動など	地区福祉委員会が取り組むサロン等に参加することで、居場所づくりや仲間づくりのきっかけにさせていただく。	いきいきサロン：396回実施 参加者：5,405名 福祉委員：2,390名 子育てサロン：257回 参加者：4,353名 福祉委員：1,722名	コロナ感染症が5類に移行し、制限が緩和され、コロナ前の状況まで今後は拡充していく見込み	＜コロナ以前の実施状況＞参考 いきいきサロン：689回実施 参加者：14,769名 福祉委員：4,951名 子育てサロン：396回 参加者：12,295名 福祉委員：3,434名	—	吹田市社会福祉協議会
118	4 眠る・癒す	2 不調のサインに早期に気づき、対応する	（1）相談支援の充実と普及啓発 Ⅰ 全世代	各ライフステージに応じた、こころの健康を保つための知識やこころの不調があるときの対処方法に関する啓発	○	○	○	サロン活動など	地区福祉委員会が取り組むサロン等で、健康に関する講座や相談支援機関等の周知を行う。	いきいきサロン：396回実施 参加者：5,405名 福祉委員：2,390名 子育てサロン：257回 参加者：4,353名 福祉委員：1,722名	コロナ感染症が5類に移行し、制限が緩和され、コロナ前の状況まで今後は拡充していく見込み	＜コロナ以前の実施状況＞参考 いきいきサロン：689回実施 参加者：14,769名 福祉委員：4,951名 子育てサロン：396回 参加者：12,295名 福祉委員：3,434名	—	吹田市社会福祉協議会
118	4 眠る・癒す	2 不調のサインに早期に気づき、対応する	（1）相談支援の充実と普及啓発 Ⅰ 全世代	生活に身近な場で専門性を生かした、様々な悩みに即した相談	○	○	○	CSW（コミュニティソーシャルワーカー）	身近な福祉の相談員として、地域に向かい相談ごとをお伺いします。関係機関等と連携して、相談支援します。	相談件数：444件 対応件数：のべ2,248回	令和3年度に引き続き、関係機関と連携して相談支援に取り組んでいる状況。	—	—	吹田市社会福祉協議会
118	4 眠る・癒す	2 不調のサインに早期に気づき、対応する	（1）相談支援の充実と普及啓発 Ⅰ 全世代	必要に応じ行政機関と連携した支援	○	○	○	CSW（コミュニティソーシャルワーカー）	身近な福祉の相談員として、地域に向かい相談ごとをお伺いします。関係機関等と連携して、相談支援します。	相談件数：521件 対応件数：のべ1,451回	継続実施	—	—	吹田市社会福祉協議会