

## 実現に向けた具体的な取り組み

### 健康サポートアプリの活用

生活の中で気軽に使えるスマホを通して、市民の健康づくりをサポートしています。



#### 親子健康応援アプリ「あいうぐ」

妊娠・出産から子供の成長記録に加え、健診・予防接種の管理、市の子育て情報のお知らせなど便利な機能を搭載した市オリジナルのアプリです。3月29日(金)まで特典付きの利用者アンケートを実施中。ぜひ利用してみてください。



すいろうのページ



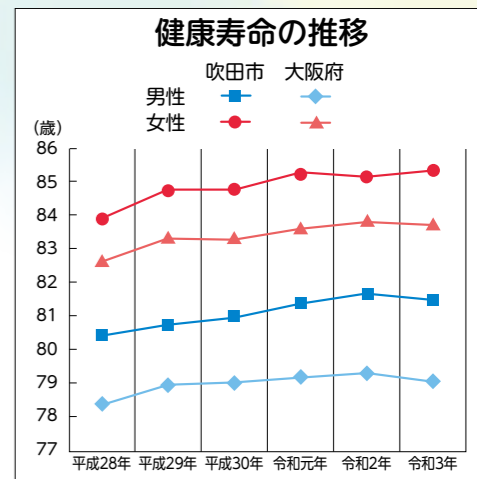
#### おおさか健活マイレージ (アスマイル)

18歳以上が登録可能。すでに、約1万人がスマホでの健康づくりを始めています。歯を磨く、朝食をとる、歩くなど、毎日の簡単な活動を記録することでポイントが貯まり、電子マネーなどが当たる抽選に参加できます。



市ホームページ

# 伸ばそう！健康寿命、 上げよう！QOL (Quality of life)



大阪府健康医療部健康推進室提供資料

市は、すべての市民がこころ豊かに充実した人生を過ごすことができるよう、府内トップクラスの健康寿命のさらなる延伸と生活の質(QOL: Quality of life)の向上をめざしています。

目標の達成に向け、市で取り組んでいることや、市民のみなさんに知っておいてほしい情報をお伝えします。

健康まちづくり室(出口町 電話6384・2614 FAX6339・2058)

## 1 暮らしにとけこむ健康づくりを進めています

市では、「健康すいた21(第3次)」の基本方針のひとつとして、「暮らしにとけこむ健康づくり」を推進しています。

### 暮らしにとけこむ健康づくりとは こんなイメージです

今まで…



健康に関心がある人

健康格差



健康に関心がない人、  
関心があっても多忙などで行動できない人

これからは

### 暮らしの中で 自然と健康になれるまちへ



意識的に努力をしなくても、  
誰もが無意識に健康に望ましい行動がとれる

例えば…

- 出かけたくなる魅力あふれるまち
- 社会参加しやすいまちなど

## 産学官民連携・市民参加型

### 健都でのさまざまな取り組み

JR岸辺駅周辺を中心とした健都には、研究機関や医療機関、企業が集まり、健康・医療につながるさまざまな取り組みが展開されています。

#### 実証事業

企業や研究機関が新たに開発した製品の体験や研究への協力を通して、自身の健康づくりに役立つ取り組みを実施しています。

(実証事例)  
兵庫医科大学 玉木研究室 「児童の呼吸筋力と運動習慣の関連性」



市内2か所(江坂イトマンスクール、グンゼスポーツ吹田健都店)のスイミングスクールに通う小学生を対象に、呼吸機能の測定などを行いました。

#### 健康体験イベント

健康をテーマに、さまざまな体験型イベントを実施しています。イベントの情報は、健都ポータルサイトで確認してください。

(令和5年11月開催)  
健都フェス2023



健都の企業や研究機関が集合し、健康チェックや施設公開、「お医者さん体験」など大人も子供も楽しめるイベントを開催しました。



健都ポータルサイト

## 健都ヘルスサポーターを使って、健都の取り組みをチェック！



登録はこちら



LINEで簡単に登録できます！

自身の健康づくりに役立てるためのLINEを活用した会員制度です。企業・研究機関などが新たに開発したヘルスケアに関連する製品・サービスの体験や、健康イベントなどの情報を受け取ることができます。体験した製品・サービスに対し、意見や感想を送ることで、ニーズに合った新たな製品・サービスが生まれます。ほかにも、イベントに参加してポイントを貯め、プレゼントが当たる抽選に参加できます。



## 市では実現のため、データの活用、 地域団体、企業・研究機関などと連携した取り組みなどを推進します

### データの活用でめざす将来像

市が保有する健(検)診情報などの健康医療情報を、本人の同意を原則としたうえで適正に利活用するため、将来像などの基本的な考え方を示した方針を策定しています。

これらの将来像を専用アプリや健都の取り組みを通して、実現していきます。

#### 市民意識と行動の変容

- 市民が自身の健康医療情報を把握・閲覧・蓄積  
例：マイナポータル、市独自アプリなど

#### 多職種連携によるまちぐるみでの健康づくりの実現

- 健康医療情報の利活用を通して、医療機関や介護事業者などが最適なサービスを提供できる環境の整備

#### 効果的・効率的な保健事業の展開

- 健康医療情報の利活用
- 健康医療情報の利活用による新しい技術や知見の獲得

めざす将来像

#### イノベーションの創出

- 健康医療情報の利活用
- 企業や研究機関などの知識や技術を活用し、新たな価値を創造するための環境整備

### 3 女性の健康づくりを応援しています

女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごすためには、家庭、地域、職域、学校などの生活の場を通して、さまざまな健康問題を社会全体で総合的に支援することが重要です。市では女性の健康に役立つ情報を発信するなど、生涯を通じた女性の健康づくりを応援しています。詳しくは市ホームページへ。



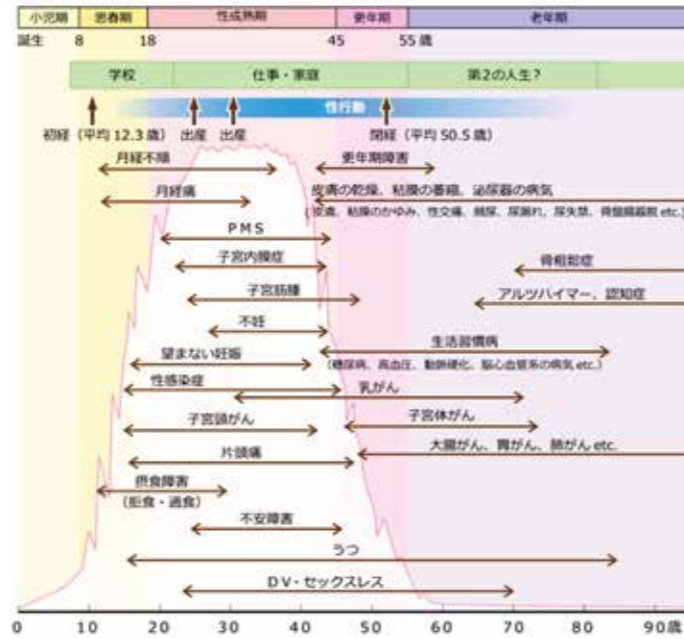
女性の健康についてはこちら

#### 女性のライフステージと健康

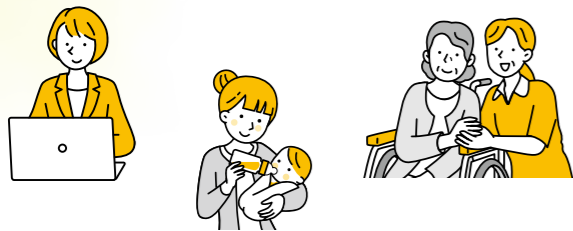
女性の健康は、女性ホルモンと関連が深く、思春期や更年期などのライフステージごとに、女性特有の健康課題があります。それぞれの時期の身体の変化や適切な対応を知り、健康づくりに活用しましょう。



女性の健康推進室ヘルスケアラボホームページ



背景の折れ線グラフは女性ホルモンのレベル(概念)を表します  
出典：厚生労働省「女性の健康推進室ヘルスケアラボ」

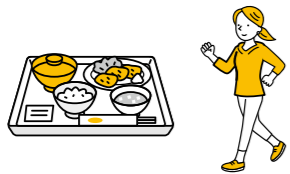


### 今も、未来も、健やかに過ごすために

バランスの取れた食生活、  
適度な運動と休養を心がけよう



生活習慣病予防についてはこちら



健(検)診を活用し、  
自分の身体を知ろう

子宮頸がんの予防には、HPVワクチン接種も有効です。



大人の各種健(検)診についてはこちら



HPVワクチン接種についてはこちら

イベントに参加してみよう

#### レディース健康フェスティバル

女性が生涯を通じて健康で明るく過ごすことができるよう応援します。男性も参加可能。  
▶とき3月2日(土)午前10時～午後4時。雨天時は3月9日(土)。  
▶申し込み☆は、2月1日(木)から電話で健康づくり推進事業団(TEL/FAX 6330・9966)へ。

#### 江坂図書館 多目的室

実践講座「親子の絆を深める、子育てに笑顔がふえる、読み聞かせ術」▶とき午前11時30分～午後0時30分。▶対象未就学児と保護者。▶定員先着12組。▶申し込み☆。実践講座「ピラティスから学ぶ、呼吸とからだの使い方」▶とき午後1時～2時30分。▶対象中学生以上。▶定員先着20人。▶申し込み☆。

#### 江坂公園

健康啓発ブース 薬剤師による骨密度・肌年齢測定、栄養士による栄養相談、看護学生による健康啓発など。  
ステージ広場 歌・ダンス・健康啓発パフォーマンス ▶とき午前11時～午後2時。

### 2 すぐに実践できる健康への取り組みとして、 たばこ対策を進めています

喫煙は、がん、循環器疾患、糖尿病、COPD(慢性閉塞性肺疾患)、歯周病といった、さまざまな疾患の要因となるほか、たばこの煙による受動喫煙で周りの人の健康に影響を与えます。禁煙に努めることで喫煙者本人とまわりの人の健康を守ることができます。すべての市民が健康で安心して暮らすことができる「スモークフリーシティ(たばこの煙のないまち)・すいた」の実現をめざし、さまざまな取り組みを行っています。

#### 禁煙支援

禁煙に挑戦する人を応援します

保険診療による禁煙治療を開始し、原則5回の外来通院を終了した人に、本人が払った医療費のうち最大1万円を助成します。また、成人保健課では禁煙相談も無料で行っています。ぜひ一緒に禁煙にチャレンジしましょう。  
☎同課(出口町) 6339・1212 FAX 6339・7075



禁煙チャレンジについてはこちらからチェック

卒煙支援ブース内で禁煙を促す動画放映



動画を見て、禁煙を意識するようになったとの声がありました。啓発動画の貸し出しも行っていきます。



卒煙支援ブース(JR岸辺駅)

#### 子供への教育

学校キャラバン

子供のころからたばこについての正しい知識を学び、将来の喫煙者を増やさないよう、市内小中学校でたばこに関する啓発展示を実施しています。たばこによる健康被害などについて、模型やクイズパネルを使って、わかりやすく展示しています。



うちの家族、たばこ吸うから家帰ったら禁煙してって言ってみよう!!

ターレってこないにたまるの? これ、本物?

#### 機運醸成

スモークフリー協賛事業者・パートナー制度

事業所内での受動喫煙防止対策と従業員への禁煙啓発に関する取り組みにより、事業者と市が一体となってスモークフリー施策を推進しています。協賛事業所は市ホームページで公表しているほか、さらに進んだ取り組みをしている事業所はスモークフリーパートナーとして応援しています。

スモークフリー協賛事業者  
市内郵便局の取り組み



「私たちがスモークフリー環境を推進しています」  
(南千里駅前郵便局の永谷さん、藤田さん)

趣旨に賛同してくれた、市内全38局の郵便局が登録してくれました。スモークフリーや禁煙に関する掲示や健康診断などでの禁煙啓発、事業所内禁煙率100%の達成など、各局さまざまな取り組みを進めています。



スモークフリー協賛事業者・パートナー制度の登録はこちら



スモークフリーについてはこちら