



第2次泉佐野市 健康増進計画・食育推進計画

【計画期間：令和2年度～令和7年度】

全ての市民が健康に暮らせるまちの実現のために、健康や健康づくりの重要性に気づき、健康づくりの実践に努め、個人・地域・行政・社会がつながり、環(わ)となって健康づくりに取り組んでいくことをめざし、新たに令和2年度からの6か年を計画期間とした健康づくりと食育を一体的に推進していく『第2次泉佐野市健康増進計画・食育推進計画』を策定しました。

《 基本理念 》

健康なまち いずみさの

～みんなでつなぐ 健康づくりと食育の環～



《 基本目標 》

健康寿命の延伸



©ゆでたまご / 泉佐野市

《 取組みの基本方針 》

1

生活習慣病の
発症予防と重症化予防

2

健康を支え、
守るための社会環境の整備

3

健康づくりと
食育の一体的推進

《 8分野の取組み 》

食育
食習慣

身体
活動

こころ

たばこ

アル
コール

歯と口

予防と
早期発見

地域

令和2年3月

泉佐野市



泉佐野市の現状

人口について

本市の総人口は、平成27年以降減少しています。年少人口（0～14歳人口）、生産年齢人口（15～64歳人口）については、人口減少に伴い減少しています。また、老年人口（65歳以上人口）については、年々増加しており、高齢化率は25.6%となっています。

【人口、高齢化率の状況（各年3月末時点）】

	平成27年	平成28年	平成29年	平成30年	平成31年
総人口(人)	101,221	100,934	100,767	100,615	100,596
0～14歳人口(人)	13,468	12,988	12,664	12,292	12,046
15～64歳人口(人)	63,349	63,002	62,852	62,815	62,754
65歳以上人口(人)	24,404	24,944	25,251	25,508	25,796
高齢化率	24.1%	24.7%	25.1%	25.4%	25.6%

死因について

死因で最も多いのは悪性新生物になっています。また、泉佐野市では男女ともに心疾患の死亡率が全国や大阪府と比べて高くなっています。

【死因（平成29年）】

	泉佐野市
1	悪性新生物
2	心疾患
3	肺炎
4	脳血管疾患
5	老衰

【標準化死亡率（平成20年～平成24年）】 ※全国を100.0とする

	泉佐野市		大阪府	
	男	女	男	女
心疾患	144.5	136.9	109.6	109.2
脳血管疾患	86.0	88.6	88.5	82.8
悪性新生物	116.0	110.9	110.6	110.5
肺炎	130.4	143.0	119.6	123.2
腎不全	160.4	129.5	114.4	121.8
肝疾患	121.9	107.1	137.9	128.7
自殺	97.8	119.3	100.2	106.8

* 標準化死亡率

各地域の年齢階級別人口と全国の年齢階級別死亡率により算出された各地域の期待死亡数に対するその地域の実際の死亡数の比をいい、年齢構成の違いの影響を除いて死亡率を全国と比較したものです。

* 悪性新生物

一般的にがんのことをいいます。

平均寿命・健康寿命について

平均寿命は男女ともに大阪府・全国平均より短くなっています。健康寿命の推移をみると、男女ともに大阪府よりは短くなっていますが、少しずつ伸びています。全国との比較は、算出方法が異なるため困難ですが、大阪府は、全国の健康寿命都道府県別ランキングでは、男性が39位、女性が34位となっています。

【平均寿命（平成27年）】

単位：年

	泉佐野市	大阪府	全国
男性	79.9	80.2	80.8
女性	86.3	86.7	87.0

【健康寿命の推移】



* 健康寿命

健康寿命は、日常的に介護を必要とせず、自立した生活ができる生存期間のことです。

資料：大阪がん循環器病予防センター

健診（検診）の受診率について

特定健診の受診率をみると、大阪府平均よりは高くなっているものの、国平均と比べると低くなっています。平成29年度のがん検診の受診率をみると、子宮がん検診を除く全ての検診で大阪府・国平均を下回っています。

【健診・検診の受診率】

単位：%

	泉佐野市		大阪府	全国
	平成29年度	平成30年度	平成29年度	平成29年度
特定健診	32.6	—	30.3	37.2
胃がん検診	4.3	4.6	4.6	8.4
大腸がん検診	5.1	5.1	5.8	8.4
肺がん検診	3.2	3.2	5.2	7.4
子宮がん検診	17.8	18.6	15.1	16.3
乳がん検診	13.4	13.6	14.3	17.4

健康を支える食習慣と食育の推進

「食」は生命の源であり、健康で豊かなくらしを支えるための基本となるものです。一人ひとりが「食」への関心を高め、食生活の重要性を認識して健全な食生活を実践していくことが大切です。

泉佐野市の現状

食事バランスガイドを知っている人の割合 ▶▶ 7割未満
 朝食を毎日食べている人の割合 ▶▶ 大人9割 中学生8割 小学生9割
 食育に関心がある人の割合 ▶▶ 8割以上
 1日の野菜の皿数 5皿以上食べている人の割合 ▶▶ 3割

朝ごはんを食べましょう！

朝ごはんを食べるメリット

- ・体温を上げ、脳と身体の活動力アップ
- ・生活リズムを整える
- ・意欲がわき、集中力アップ

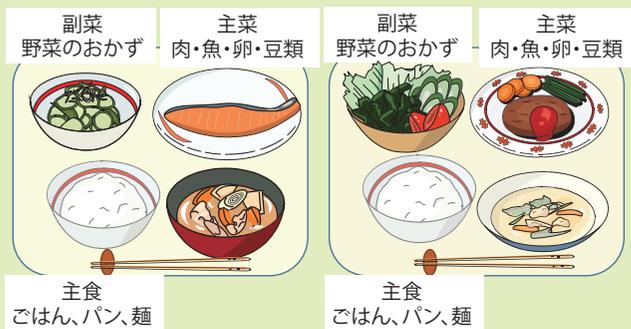
食育とは？

さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活が実践できる人間を育てることです。



食習慣のポイント

- 1日3食を規則正しく
- よく噛んでゆっくり食べましょう
- 主食・主菜・副菜をそろえ、バランスのとれた食生活を
- うす味にしましょう
- 間食の種類や量、摂取時間を工夫しましょう
- 外食時は（栄養の偏りやエネルギーの摂りすぎ）に気をつけましょう



間食（おやつ）とお菓子を知り、工夫して食べましょう！

幼児・高齢者の間食（おやつ）

朝食・昼食・夕食以外に食べる食べ物や飲み物のこと。食事だけでは摂取できない栄養素を補うもので、お菓子とは異なります。

例1 牛乳+みかん 1個

 134kcal 35kcal

例2 ヨーグルト(無糖)100g + バナナ 1/2本

 62kcal 58kcal

お菓子

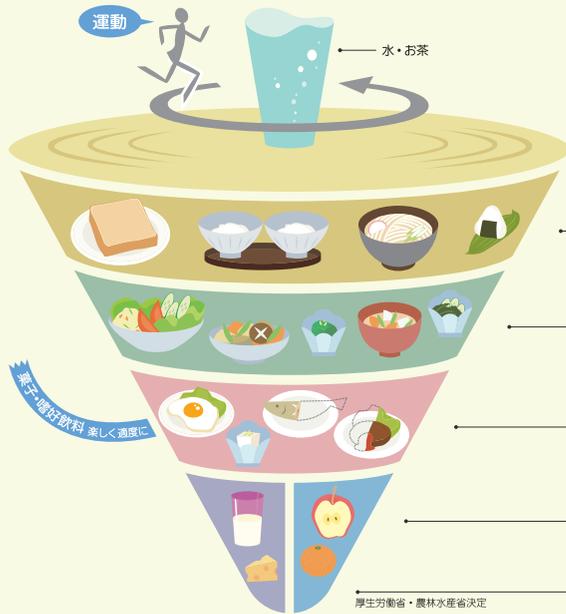
食生活での楽しみとして、食事全体の中で適度に（1日200kcalまでに）

200kcalまでのお菓子の目安

			
まんじゅう 35g 91kcal	あめ 35g 137kcal	カステラ 50g 159kcal	カスタードプリン 100g 126kcal

食事バランスガイドを参考にしましょう！

1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかを考える際の参考にいただけるよう、食事の望ましい組み合わせとおおよその量をイラストでわかりやすく示したものです。



食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分	料理例
想定エネルギー量 2,200kcal±200kcal (基本形)	1つ分 = ごはん小盛り1杯 = おにぎり1個 = 食パン1枚 = ロールパン2個
5-7 主食 (ごはん、パン、麺) つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1.5つ分 = ごはん小盛り1杯 = うどん1杯 = もりそば1杯 = スパゲッティ 2つ分 =
5-6 副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻料理) つ(SV) 野菜料理5皿程度	1つ分 = 野菜サラダ = きゅうりとわかめの酢物 = ほうろく汁 = ほうれん草のお浸し = きのこ = 煮豆 = きのこステーキ 2つ分 = 野菜の漬物 = 野菜炒め = 芋の煮っころがし
3-5 主菜 (肉、魚、卵、大豆料理) つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 鶏肉 = 豚肉 = 牛肉 = 魚 = 卵 = 豆腐 = 目玉焼き一皿 = 焼き魚 = 魚の天ぷら = まぐろ以外の刺身 3つ分 = ハンバーグステーキ = 豚肉のしょうが焼き = 鶏肉のから揚げ
2 牛乳・乳製品 つ(SV) 牛乳だったら1本程度	1つ分 = 牛乳コップ半分 = チーズ1かけ = スライスチーズ1枚 = ヨーグルト1パック = 牛乳瓶1本分 2つ分 =
2 果物 つ(SV) みかんだったら2個程度	1つ分 = みかん1個 = りんご半分 = ぶどう1房 = 梨半分 = ぶどう半房 = 桃1個

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

個人や家庭での取り組み

乳幼児期

■ 食べることを楽しみ、望ましい食習慣を

学童期・思春期

■ 食べることを楽しみ、栄養・食の大切さを学ぶ

青年期・成人期

■ 自分のライフスタイルに合った健康的な食生活を

高齢期

■ 低栄養予防等、個々の健康状態に合った食生活を

全世代

■ 家族そろった食事

■ 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつ

■ 地域の特産物や郷土料理を食べる

■ 地域のイベント、食育実践活動などへの参加

■ 親子で食事作り

■ 郷土料理や行事食・家庭の味の継承

■ 食品ロスの削減

地域での取り組み

ボランティア団体

■ 正しい知識の普及

■ 郷土料理・行事食などの継承

■ 食育の重要性を周知・共食の場の提供

地域の行事

■ 「もちつき」や「祭り」などを活用した食文化の継承

飲食関係事業者

■ 地元の特産品の活用と地産地消

生産者

■ 農業体験や漁業体験の場の提供

■ 給食への地場産物の提供

学校・行政での取り組み

■ 各種講習会・相談会を開催

■ 学校、職場、商業施設や健診(検診)でも啓発

■ 社会状況をふまえたタイムリーな情報発信

■ 食育に関する人材育成やボランティア団体などの活動支援

■ 学校給食等での地産地消を推進



身体活動・運動の推進

生活の質の向上のために運動習慣の定着が必要です。

泉佐野市の現状

運動習慣のない人の割合 ▶▶ 7割程度

フレイルについて知っている人の割合 ▶▶ 1割未満

個人や家庭での取組み

- 外出する機会を増加
- イベント等への参加
- 徒歩・階段の利用
- 運動の習慣づくり

地域での取組み

- 身体活動・運動の機会提供や知識の普及

学校・行政での取組み

- イベント、健康増進の講座、介護予防や認知症予防の教室などを開催
- 各種スポーツの活動紹介や体験などによる知識の普及
- 小学校の校庭開放や体育館等を活用した運動機会の提供

フレイルとは？

歳を重ねて徐々に日常生活動作に障害が現れてきた状態（虚弱）のことです。



“泉佐野元気塾”“ロコゼロ教室”など
“障害者スポーツ”“ニュースポーツ”など

休養・こころの健康づくりの推進

こころの健康づくりについて正しい知識をもち、適切な休養をとり、相談が受けられ、家庭・地域・職場でお互いにやさしく見守り助け合うことが大切です。

泉佐野市の現状

悩みやストレスのある人の割合 ▶▶ 6割以上

睡眠による休養がとれていない人の割合 ▶▶ 大人 3割程度
中学生 2割以上 小学生 1割以上

個人や家庭での取組み

- 規則正しい生活リズム、質の良い睡眠
- 悩みを相談できる相手を見つける
- ふれあいの機会を持つ
- ストレス解消法を持つ
- 会話と思いやりの心
- 専門医への相談

地域での取組み

- ご近所や困っている人への声かけ
- 従業員が健康に働ける支援

学校・行政での取組み

- スクールカウンセラーの配置など学校における相談・カウンセリングを実施
- 街頭啓発やチラシ・ポスター等による情報発信、相談機関等の情報提供
- ボランティア養成講座の開催などで、支え合う仕組みづくりを推進

悩みをひとりで抱え込まないで。
困ったときは相談しましょう。



“ゲートキーパー”“介護支援サポーター”など

たばこ対策

すべての市民が、たばこの害についての知識をもち、たばこの害から自分や家族を守ることが大切です。

泉佐野市の現状

受動喫煙がほぼ毎日の人の割合 ▶▶ 2割近く

個人や家庭での取組み

- たばこの害について、正しい知識を持つ
- 禁煙に関心のある人をサポート
- 喫煙のマナー・ルールを守る
- 非喫煙者は、その継続を

地域での取組み

- 職場は、たばこの害から従業員を守る
- 飲食店等は分煙などを行う
- 禁煙希望者への支援体制の整備

学校・行政での取組み

- 喫煙、受動喫煙による健康への影響などの情報発信
- 公共施設やイベント時などでのチラシ・ポスター等による普及啓発

◇ たばこの害を知ろう!

たばこを吸わない人への影響（受動喫煙）



アルコール対策

アルコールがからだに及ぼす影響について正しい知識をもち、飲酒する場合は、適正な飲酒を実践することが大切です。

泉佐野市の現状

適正飲酒量を超えている人の割合 ▶▶ 5割程度
毎日飲酒している人の割合 ▶▶ 1割超

個人や家庭での取組み

- 適正飲酒量の理解
- 過度な飲酒は控える
- 妊婦や授乳中の母親、未成年に飲酒を勧めない

地域での取組み

- 適正飲酒の普及啓発

学校・行政での取組み

- 各種健診・教室時やチラシ・広報誌等による適正飲酒の普及啓発
- 個別の保健指導の実施、相談機関等の情報提供

◆ 休肝日とは？

日常的にお酒を飲んで人が健康促進を目的として設けるお酒を全く飲まない日のことをいいます。
お酒を飲むと、肝臓には中性脂肪が蓄積され、胃や腸といった消化管の粘膜も荒れてしまいます。

◆ 適正飲酒量って？

健康日本21（第2次）では、適正飲酒量（節度ある適度な飲酒量）を1日の平均純アルコール量で約20g程度としています。
アルコールの飲みすぎの危険性を認識し、飲酒する場合は適量を楽しく飲みましょう！（飲酒習慣のない方に、飲酒を勧めるものではありません。）

《 アルコール約 20gを換算すると 》

ビール中びん1本 (500ml) アルコール度数 5%	日本酒1合 (180ml) アルコール度数 15%	ワイン (200ml) アルコール度数 12%
ウイスキーダブル (60ml) アルコール度数 43%	焼酎 (100ml) アルコール度数 25%	

歯と口の健康づくりの推進

誰もが自分の歯と口に関心を持ち、生涯を通じて自分の歯でおいしく食事ができるよう、歯と口の健康づくりが大切です。

泉佐野市の現状

定期的に歯科健診を受けている人の割合 ▶▶ 6割程度
 歯間ブラシなどを使っていない人の割合 ▶▶ 4割程度



個人や家庭での取組み

■歯磨きの習慣づくり

■歯周病の予防

■よく噛んで、間食は時間・量を決める

■乳幼児の歯磨きは保護者が仕上げ



■正しい磨き方(歯間ブラシ等の活用)

■定期的な歯科健診

地域での取組み

■歯科医院では、歯と口の健康づくりの普及啓発

学校・行政での取組み

■公共施設やイベント時などでの普及啓発

■虫歯予防、口腔疾患の早期発見のため各種歯科健診を実施

■養護教諭による歯磨き指導や「健口体操」の普及啓発など
 幼少期から高齢期まで生涯を通じた啓発

健口(けんこう)体操



“乳幼児”
 “高齢者”など



生活習慣病の予防・早期発見と重症化予防

自己判断をせず、健診やがん検診を受け、健康状態を客観的に確認し、健診結果などから生活習慣や行動を改善することが大切です。

泉佐野市の現状

メタボリックシンドロームの内容を知っている人の割合 ▶▶ 7割程度
 心疾患の死亡率は全国を100として ▶▶ 泉佐野市 男144.5 女136.9
 大阪府 男109.6 女109.2

個人や家庭での取組み

■定期的な体重測定など体調の自己管理

■規則正しい生活、生活習慣の見直し

■相談できる「かかりつけ医」を持つ

■健診(検診)を受け、必要に応じて適切な指導や治療を受ける

■体調の変化に応じて、医療機関を受診

地域での取組み

■健診(検診)の受診勧奨

■ボランティアによる予防の啓発

学校・行政での取組み

■早期発見と早期治療のため定期健診と各種検診の実施

■健康づくり習慣のため健康マイレージ事業でサポート

健康づくりで
 泉佐野地域ポイント「さのぼ」に交換!!

健康マイレージ事業のご案内

健康マイレージ事業とは、20歳以上の市民の皆さんを対象に、健康づくりの促進と、健康づくりに対する意識を広く普及することを目的とした事業です。

健診(検診)の受診や健康づくりの実践、対象のイベント・講座等への参加などによりポイントを集めることができます。

集めたポイントは、地域ポイントに交換したり、市内の保育園、こども園、幼稚園、小・中学校へ寄付ができる制度です。



地域で取組む健康づくりの推進

より一層地域とのつながりや生きがいを持つことが、健康づくりのために重要です。
若い世代でも地域活動に参加しやすいような取組みが大切です。

泉佐野市の現状

地域とのつながりが弱いと感じている人の割合 ▶▶ 7割以上
地域や職場の自主的なサークルなどへ参加したことがある人の割合 ▶▶ 1割程度

個人や家庭での取組み

- ご近所同士や地域での「あいさつ」
- 困っている人への声かけ
- 地域活動へ参加

地域での取組み

- 世代を超えたふれあい
- 地域での健康づくり

学校・行政での取組み

- ボランティアの養成・活動支援 “いずみさのみんなの健康づくり応援団” など
- 地域の関連団体と連携強化し、健康づくりを推進 “医師会” “歯科医師会” “薬剤師会” など



“泉佐野市食生活改善推進協議会”

地産地消

～泉佐野市の特産品を食べましょう～

水なす

水なすは、泉州の土壌でしか育たないといわれています。
水なす栽培の歴史は古く、平安時代にまで遡るともいわれます。
水なすは水分を多く含み、皮が柔らかで、かみしめるほどにほのかな甘みのある風味、
そして綺麗な紫の濃淡のある色艶で、これらの特性をいかしたものが水なすの浅漬けです。



松波キャベツ

泉州のキャベツは冬キャベツが主体で、「松波」という品種の栽培が中心になっています。
非常に甘みがあるため、生でもおいしく食べられます。
また、大阪名物のお好み焼きには欠かせないものとなっています。



泉だこ

大阪湾はエビやカニなどのえさが豊富で潮の流れが穏やかなことから、
風味よくやわらかいマダコが育っています。
泉州沖で漁獲され、府内で加工されたゆでダコは「泉だこ」と呼ばれています。



泉佐野カレー

本市の造り酒屋の酒粕を使用したインスタントカレーです。

◇商品の特長

- アクセント：酒粕を加えており、ほのかな清酒の風味を感じます。
- 化学調味料：不使用



発行元：泉佐野市
編集：泉佐野市 健康推進課