

すこやか PARTNER つうしん

すこやかパートナー向け情報誌

vol.24



(平成30年3月発行)

すこやか大阪21
(いっぽくん)

発行・編集：大阪市健康局健康推進部健康づくり課

大阪市民の健康づくりを応援する「すこやかパートナー」の活動を紹介する「すこやかPARTNERつうしん」(第24号)を作成しました！
 すこやかパートナーの活動や、健康づくりに関する情報を掲載していますので、皆さんの健康づくりにお役立てください。

大阪市健康増進計画「すこやか大阪21（第2次後期）」がスタートします！

大阪市健康増進計画「すこやか大阪21（第2次後期）」

大阪市では、大阪市健康増進計画「すこやか大阪21（第2次）」の最終年度にあたる平成29年度に実施した評価から得られた課題等を踏まえて、継続的に健康づくりを推進するため、大阪市健康増進計画「すこやか大阪21（第2次後期）」を策定しました。

平成30年度から6年間の計画としてスタートします。

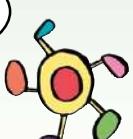
■基本理念

「全ての市民がすこやかで心豊かに生活できる活力あるまち・健康都市大阪の実現」

■計画の概要

第2次計画の評価を踏まえ、重点的に取り組みが必要な項目について検討を行い、基本理念の実現に向け、「ライフステージに応じた生活習慣の改善」と「健康を支え、守るために地域づくり」に努め、「生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底及びこころの健康づくり」に取り組むことで、「健康寿命の延伸と健康格差の縮小」をめざします。

これからも一緒に
健康づくり活動を
すすめていきましょう！

すこやか大阪21
(いっぽくん)

大阪市健康増進計画「すこやか大阪21（第2次後期）」イメージ

全体目標 ①健康寿命の延伸 ②健康格差の縮小

(1) 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底及びこころの健康づくり

- ①がん
- ②循環器疾患
- ③糖尿病
- ④COPD
(慢性閉塞性肺疾患)
- ⑤骨粗しょう症
- ⑥こころの健康

(2) ライフステージに応じた生活習慣の改善

- | | | | | | |
|--|---------------------------------|--------------|---|---|--|
| ①栄養・食生活 | ②身体活動・運動 | ③休養 | ④アルコール | ⑤たばこ | ⑥歯・口腔の健康 |
| I 適正体重の維持
II 適切な量と質の食事の摂取
III 共食の増加
IV 食をとりやすく環境の整備 | I 身体活動量の増加
II 住民が運動しやすい環境づくり | I 睡眠による休養の確保 | I 適正な飲酒
II 未成年者の飲酒防止
III 妊娠中の飲酒防止 | I たばこをやめたい人の禁煙
II 未成年者の喫煙防止
III 妊娠中の喫煙防止
IV 受動喫煙防止 | I うつ予防
II 定期的な歯科健診の受診
III 歯周病予防
IV 口腔機能の維持・向上
V 歯の喪失予防 |

(3) 健康を支え、守るために地域づくり

人とつながり健康を育む地域づくり

- I ボランティア活動
- II すこやかパートナー活動（講演会等への参加）
- III 共食の増加（再喝：(2)①③）
- IV すこやかパートナー活動（運動）
- V 住民が運動しやすい環境づくり（再喝：(2)②④）

すこやかPARTNERつうしんに関する、お問い合わせ、要望、ご意見等については、
大阪市健康局健康推進部健康づくり課まで

TEL 06-6208-9961 FAX 06-6202-6967

Email sukoyaka21@city.osaka.lg.jp

すこやかパートナーHP (<http://www.city.osaka.lg.jp/kenko/page/0000026640.html>)

目 次

大阪市健康増進計画「すこやか大阪21（第2次後期）」・第3次大阪市食育推進計画がスタートします	・P1～2
意見交換会の紹介	……… P3
協働事業の募集、パートナー活動の紹介	……… P4～6
パートナーの紹介	……… P7
大阪市食育情報発信のFacebook【たべやん通信】の紹介	・P8

「第3次大阪市食育推進計画」がスタートします！

「第3次大阪市食育推進計画」

大阪市では、「第2次大阪市食育推進計画」の最終年度にあたる平成29年度に実施した評価から得られた課題等を踏まえて、継続的に食育を推進するため、「第3次大阪市食育推進計画」を策定しました。

平成30年度から6年間の計画としてスタートします。



■スローガン

「かしこく食べよう！ゲンキをつくろう！」

■基本方針

市民一人ひとりが、食に関する知識と食を選択する能力を養い、健全な食生活と心豊かな生活を送ることができるようになります。

■めざす姿

かしこく食べよう：食に関する適切な判断力を持ち、その実践ができる
ゲンキをつくろう：適切な食生活によって心と体を育み、生涯にわたって健やかな生活を送ることができる

ゲンキをつくろう！

■7つの基本テーマ



バランスよく食べよう

毎食「主食・主菜・副菜」をそろえて食べる等の、栄養バランスのとれた食事を実践しましょう。



野菜を食べよう

健康づくりと生活習慣病の予防のために、野菜は1日350g【野菜料理を1日5皿（1皿70gとみなす）】食べましょう。



朝ごはんを食べよう

適切な栄養摂取・食事リズムは基本的な生活習慣を身につけることからも重要です。毎日朝食を食べる習慣を身につけましょう。



一緒に食べよう

共食（きょうしょく）は、望ましい食習慣の確立、適切な量と質の食事の摂取につながるとともに、食卓で交わされるコミュニケーションは人間形成の基礎となり、豊かな心を育みます。家族や仲間と一緒に食卓を囲みましょう。



よく噛んで食べよう

食べ物を噛むためには、十分な口腔機能の発達、維持が不可欠です。よく噛むことは、食べ物を味わって食べることに加え、全身を活性化させるという重要な役割を持ちます。よく噛んで、味わって食べましょう。



よく見て食べよう

適切な栄養摂取と健康維持に向け、食品と食品に表示されている栄養成分表示等をよく見て選んで食べましょう。



大切に食べよう

食物からいだく命を大切に、感謝していただきましょう。これまで育まれてきた食文化を次の世代へと継承していきましょう。

大阪市食育推進キャラクター「たべやん」がスタンプになったで！
「たべやん」で毎日をおいしく楽しく過ごそう！
LINEスタンプショップ内「たべやん」で検索！※クリエイターズ欄に表示されます

お問い合わせ先：大阪市健康局健康推進部健康づくり課 TEL 06-6208-9961

いただきます！

朝ごはん食べよ

野菜を食べよ

おいしつ

もったいない！

よく見て食べよ

塩分多い？

ごはん何？

おかわりっ！

ごちそうさま

おかげさまで

ぐうじゅう

おなかすいたー

第21・22回すこやかパートナー意見交換会を開催しました！

平成29年11月30日(木)と平成30年3月14日（水）に「第21・22回すこやかパートナー意見交換会」を実施しました。

当日は、多くのすこやかパートナーにご参加いただき、意見交換や情報交換、名刺交換が行われ、活発な交流が図られました。

意見交換会では団体の代表者の方が参加され、直接、顔を合わせて意見交換ができます。他団体との協働は、パートナー活動のさらなる発展につながる可能性がありますので、意見交換会へのご参加をお待ちしております。



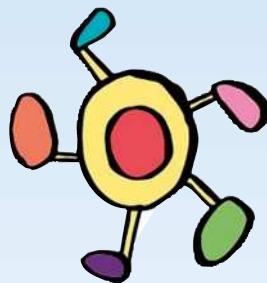
一般社団法人 日本エイジレスバレエ・ストレッチ協会



近畿自彊術友の会



一般社団法人 口力ロジ協会（妊婦糖尿病の会）



すこやか大阪21
(いっぽくん)

※本誌作成の都合上、写真は第21回のものとなっております。

次回すこやかパートナー意見交換会開催

平成30年5月頃（予定）

次回すこやかPARTNERつうしん発行

平成30年8月頃（予定）



協働事業の募集コーナー

☆ななの絵本

絵本の読み聞かせや絵本の読み聞かせ劇をしています。絵本の読み聞かせ劇は、役ごとにセリフを読む劇です。また、音遊びなど、お客さんと楽しめるイベントとなっています。「ななの絵本」では、三世代交流、命の大切さ、親子の絆、地域の繋がりを主なテーマとして活動をしています。また、一緒にイベント、ワークショップ等や読み聞かせを募集しています。明るく自由なグループです。よろしくお願いします。

<http://ameblo.jp/tss7nana-7/> meil: tss7rose@gmail.com



☆大人の部活動

ハーティネス主催の勉強会では「すこやかカフェ」や様々な交流会を谷町四丁目オフィスビルにて開催しています！【毎週金曜日】自分と周りを健康にしたい方、活躍の場が欲しい方♡夢を叶えることは若い時だけの特権ではないはず。今だからできることを仲間と一緒に始めましょう！
【問合せ】(株)ハーティネス <http://hnplan.jp> TEL : 06-7492-3252



パートナー活動の紹介コーナー

☆特定非営利活動法人kunこころの宮

毎月第4土曜日13時～16時まで「おしゃべりカフェ」開催
 ①13時～14時20分 女性専用時間 ②14時30分～16時 男女混合時間
 いろんなこと話したい、きいてみたい。子どものこと。仕事のこと。自分のこと・・・
 なぜかわからないけどモヤモヤしている・・・
 曰頃感じていることや考えていることを、おしゃべりしませんか？
 kunこころの宮のスタッフがお茶の用意をしてお待ちしています。

場所：kunこころの宮総合カレッジ 谷町教室 大阪市中央区谷町7丁目2-2 新谷町第1ビル306号
 参加費：500円（コーヒー・紅茶・緑茶付）【問合せ】06-6777-6156 担当：長原



☆このはな元気！一区長と歩こう

『世界の記憶』に登録された「朝鮮通信使」ゆかりの竹林寺と、バラの薫る鞠公園・中之島公園を巡り御堂筋彫刻を観るウォーキングです。
 初めての方でも、どうぞお気軽にご参加ください。



日 時 平成30年5月19日（土）
 ※朝7時の時点で警報が出ている場合は中止
 集合場所 此花区西九条西公園 9時集合
 コース
 ショートコース 西九条西公園→竹林寺→鞠公園バラ園
 ロングコース 西九条西公園→竹林寺→鞠公園バラ園
 →御堂筋→中之島バラ園
 （連絡先） 06-6468-6192

☆城東区食生活改善推進員協議会

【地域の子育てサロンで食育活動！】
 子育て中の方々に手作りおやつの紹介等、食育の普及啓発を全校区で行いました。「家でも作ってみよう！」という声が聞かれ、子どもへの食育が保護者の方自身や家族の食生活を見直すきっかけになれば嬉しいです。
 「共食」を通じて、地域や世代間の交流もでき、一緒に楽しく推進活動をしています！
 【問合せ】TEL 06-6930-9882

☆東成区食生活改善推進員協議会

小学校で食育講座を行いました！
 平成30年1月～2月にかけて、市立深江小学校で、1～4年生の全クラスを対象に、食育講座を行いました。
 東成区食推協では、食育活動とともに、地域の皆様との交流の中で、ライフステージに応じた健康づくりに役立つ活動を今後も続けていきたいです。

☆郵政退職者近畿共助会 大阪市北支部

高齢者の5人に1人が認知症、自己を失い要介護になるのは避けたいものです。そこで認知症予防につながる「外へでる」「運動をする」「頭を使う」「人と話をする」等の要素を備えたグランドゴルフが最適です。そのため市民のみなさんと元郵便局職員が中心に、健康と楽しさと仲間づくりを目的にグランドゴルフを楽しんでいます。ルールは簡単。初めての方大歓迎です。お気軽に参加してみませんか？練習は、原則週1回（月4回）水曜=淀川東三国公園・金曜=淀川野中南公園で行っています。いずれも午前9時集合、11時ごろ終了です。会費は1回200円
 【問合せ】山田 090-7364-5801まで

