

大阪市健康増進計画「すこやか大阪21（第2次後期）」にかかる取組み
すこやかプロジェクト～セルフモニタリング～

1 背景

本市では、「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」を基本理念に、平成30年3月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、「健康寿命の延伸」と「健康格差の縮小」を全体目標として市民の健康づくりを推進している。

生活習慣病を原因とする死亡は全体の約5割を占めており、特に、心疾患、脳血管疾患等の発症の重要な危険因子である糖尿病、高血圧症等の有病者やその予備軍が増加している。

計画の推進にあたり、心臓病や脳卒中などになりやすい病態であるメタボリックシンドロームの予防、糖尿病、高血圧症等の発症予防に重点を置き、生涯にわたる生活の質の維持・向上に資するため、体調管理、栄養管理、運動の習慣づけを行い、行動変容に導く等の生活習慣病予防対策を推進していく。なお、コロナ禍でも対応可能で、かつ事業所等において取組みやすい手法を用いる。

2 事業目的

市民の主体的な健康づくりの取組みを支援するために、正しい知識の普及と行動変容に向けた情報の提供及び健康づくりに関する取組みを支援することにより、健全な生活習慣の確立を通じて生活習慣病の発症を予防する。

3 対象

生活習慣病予防対策の取組みを希望する事業所等

4 取組み手法（変更点）

		変更後（令和2年度から）	変更前（令和元年度まで）
記録の仕方		健康アプリ等	モニタリング冊子
開始時		e-ラーニング形式	出前講座
フォロー	手段	メール	郵送/担当者へ手渡し
	タイミング	<ul style="list-style-type: none"> ・ 2週間後 ・ 1か月後 ・ 1か月半後 ・ 2か月後 ・ 2か月半後 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 1か月後 ・ 2か月後
アンケート	開始時	電子アンケート	冊子にあるアンケート
	終了時	電子アンケート	冊子にあるアンケート
結果		—	集計結果受取

5 使用媒体等 (e-ラーニング用)

- ①【総論】生活習慣を見直すためのセルフモニタリング
- ②【各論】コンビニ活用術上手に選んで健康的なコンビニ生活を！
※希望者には食生活診断実施
- ③【各論】+10 (プラステン) 今より 10 分多く体を動かそう
- ④【各論】アルコールとの上手な付き合い方
- ⑤【各論】あなたの栄養知識チェック
- ⑥【各論】自宅で安全！簡単！筋力アップ運動

6 令和 2 年度 実施状況

- ・令和 3 年 2 月～ 1 事業所にて取組み実施中
- ・各区への取組み支援 (医師による出前講座、取組み結果分析等)