

## 平成 29 年度 港区における健康づくりの推進について

### 港区の現状と課題

平均寿命、健康寿命ともに、全国、大阪市平均より短い。

がんによる死亡割合が高いが、がん検診の受診率が低く、特定検診の受診率も低い  
運動習慣のある人の割合や健康づくりに取り組んでいる人の割合は高い。

		全国	大阪市	港区	24 区順位
平均寿命	男性	79.6 歳	77.4 歳	77.2 歳	19 番目
	女性	86.4 歳	85.2 歳	85.0 歳	17 番目
健康寿命	男性	78.2 歳	76.1 歳	75.3 歳	22 番目
	女性	83.2 歳	81.9 歳	80.7 歳	21 番目

平成 22 年度 生命表

大阪市保健衛生データより

		大阪市	港区	24 区順位
死因別 死亡割合	悪性新生物	30.2%	32.5%	
	心疾患	13.6%	15.2%	
	脳血管疾患	7.3%	7.9%	
がん検診 受診率	胃がん	3.9%	4.1%	8 番目
	大腸がん	10.0%	9.5%	15 番目
	肺がん	6.2%	5.3%	15 番目
	子宮がん	18.4%	17.2%	16 番目
	乳がん	14.8%	13.6%	15 番目
特定健康診査受診率		21.6%	18.7%	20 番目

平成 27 年度 大阪市保健衛生データより

### 【区民モニターアンケート結果】

	26 年度	27 年度	28 年度
「健康づくりに取り組んでいる」と答えた 区民の割合	54.2%	54.9%	48.6%
「週 2 日程度以上運動を行っている」と答えた区民 の割合	42.3%	42.0%	39.4%

## 平成 28 年度の取り組み

### 1. 健康づくりの啓発・情報発信

#### 港区健康フェスタの開催

- ・平成 28 年 11 月 19 日（土）大阪市立港区民センターで開催
- ・来場者 796 人（26 年度 708 人）

#### 健康月間の取り組み

- ・11 月 1 日～30 日に実施 25 団体、32 事業、延 2,091 人参加  
（27 年度 17 団体、24 事業、延 1,698 人参加）

#### 健康情報リーフレット作成

- ・「がん検診に行ってみよう」
  - ・みなりん健康アップ情報  
「デュアルタスクを鍛えて認知機能の低下 + 転倒を予防しよう！！」
- 健康通信を広報紙や区ホームページに掲載

### 2. 運動習慣づくりに関する取り組み

#### 健港プロジェクト X・運動サポーターステップアップ講座の開催

- ・ベーシックコース（1 コース 5 回）参加延人数 149 人（27 年度 88 人）
- ・アドバンスコース（1 コース 5 回）参加延人数 84 人（27 年度 35 人）
- ・運動サポーターステップアップ講座（11 回）参加数延 261 人（27 年度 299 人）

#### 運動サポーター地域講座の開催

- ・11 地域で開催

#### いきいき百歳体操の立ち上げ支援

- ・10 地域 15 か所の通いの場

#### いきいき百歳体操サポーター養成講座

- ・1 コース 4 回 参加延人数 79 人

#### みなりん運動手帳の作成、配布

- ・300 冊作成

### 3. 食育に関する取り組み

#### 健康講座保健栄養コース実施（9 月～12 月、全 9 回）

#### みなと食育のつどい開催（3 回実施）

#### 各種健康講座、食育教室の開催

#### 栄養・食生活に関する情報発信

### 4. がん検診・特定健康診査の受診率向上に関する取組み

#### 広報紙（3 月号）に特集記事を掲載

#### 三師会への協力依頼

#### 広報板にポスター掲示（区内 65 か所）

#### 区役所 1 階行政モニターでの啓発

#### 地下鉄駅に健康情報リーフレットを 2 か月間設置：弁天町 88 枚、朝潮

#### 橋 33 枚、大阪港 52 枚

#### 健康講座、市民講座等で受診勧奨のチラシの配布

## 平成 29 年度の取り組み計画

### 1. 健康づくりの啓発・情報発信

港区健康フェスタの開催（平成 29 年 11 月 18 日、港区民センター）  
健康月間の取り組み（11 月中に実施、6 月号広報に掲載、関係団体等に協力依頼予定）  
健康情報リーフレット作成  
健康通信を広報紙や区ホームページに掲載

### 2. 運動習慣づくりに関する取り組み

健康講座  
・ココロとカラダの健港講座 1 コース 8 回  
・運動サポーターステップアップ講座 6 回予定  
運動サポーター地域講座の開催  
いきいき百歳体操の立ち上げ支援  
同時実施の「かみかみ百歳体操」の評価を、歯科医師会・歯科衛生士会の協力のもと実施予定〔各実施グループ 2 回（指導前と 3 か月後）〕  
百歳体操サポーター養成講座 2 コース開催  
サポーター交流会の開催  
みなりん運動手帳作成、配布

### 3. 食育に関する取り組み

健康講座保健栄養コース実施（9 月～11 月、全 9 回）  
みなと食育のつどい開催（3 回実施予定）  
各種健康講座、食育教室の開催  
栄養・食生活に関する情報発信

### 4. がん検診・特定健康診査等の受診率向上に関する取り組み

広報紙（3 月号）に特集記事を掲載  
健診取扱医療機関に受診勧奨チラシの配布、声かけ等の協力を依頼  
各がん検診の取扱医療機関に受診勧奨ポスターの掲示を依頼  
区内の関係団体に受診勧奨の協力を依頼  
区役所 1 階行政モニターでの啓発  
窓口来所者に受診を勧奨