

大阪府循環器疾患予防研究委託業務

「府民の健康づくりを支援する
シンクタンク機能」
報告書
(令和7年度)

大阪健康安全基盤研究所

令和8年3月

はじめに

地方独立行政法人大阪健康安全基盤研究所の役割の一つであるシンクタンク機能を果たすべく、収集した情報やこれまでに得られた知見の発信に努めている。大阪府では令和 6 年度から 12 か年予定の第 4 次大阪府健康増進計画が策定され、本年度（令和 7 年度）には「いのち輝く未来社会のデザイン」をテーマにした大阪・関西万博が開催された。また、少子高齢化、人口減少など社会情勢の変化が急速に進むなかで、府民の健康づくりを促進するため府民の健康状況と課題を把握し、解決を図るための取り組みに努めることが重要である。

この事業は大きく四つに分かれている。第一は、府内市町村の保健従事者等を対象とした事業説明会・研修会である。講演及び、市町村の実施状況・モデル事業の報告に加え、参加市町村の代表者が班に分かれて意見交換を行い、効率的・効果的な保健事業の推進方法を検討することを目的としている。第二は、人材育成、情報発信および循環器疾患対策に関する施策の提言である。つまり、大阪府及び市町村等が主催する審議会や協議会等の場において、人材育成、情報発信および循環器疾患対策等への具体的な取り組みの方向性を示すことである。第三は、循環器疾患の予防に関する情報発信および提言である。循環器疾患を予防するための知識や情報等を、ホームページを通じて発信するほか、関係機関と連携して健康情報の発信の強化に努めている。第四は、府民の健康指標の更新等として、府内市町村の健康寿命等を算出し、大阪府並びに市町村の施策立案に資するよう提供している。

本報告書では、当法人が令和 7 年度においてシンクタンク機能として果たしてきた役割および今後の方向性について報告する。

目 次

I. 保健従事者等に対する事業説明会・研修会	1
1. 保健事業担当者に対する事業説明会	
2. 保健事業担当者に対する研修会	
II. 人材育成、情報発信及び循環器疾患対策に関する施策の提言	3
1. 大阪府の健康づくり施策、健康増進計画・医療費適正化計画の推進の支援	
2. 市町村等への支援	
III. 循環器疾患の予防に関する情報発信及び提言	5
1. 講演活動・催物等への参加	
2. ホームページ	
3. 研究班活動	
4. 学会発表	
IV. 府民の健康指標に関する情報発信	9
1. 健康寿命の算出	
V. 資料	10

I. 保健従事者等に対する事業説明会・研修会

1. 保健事業担当者に対する事業説明会

大阪府が実施する健康づくり施策等について、市町村担当者等が理解し、他機関と連携した効率的・効果的な保健事業を展開することを目的として、事業説明会を令和7年5月26日に開催した。

事業説明会の内容はプログラム（V. 資料1-1参照）の通りである。形式はオンライン開催とし、大阪府内の33市町村、保健所を含む9関係機関より、92名が参加した（V. 資料1-2参照）。

大阪府における健康・医療に係る課題を明らかにし、課題に対する取り組みの提案や実践の効果的な支援のため、大阪府健康づくり課より事業紹介による導入を実施した。当所からは、令和6年度の循環器疾患予防研究委託業務として、レセプト情報・特定健診等情報データベース（NDB）の分析概要、汎用性の高い行動変容プログラム（第二期）案の説明、保健事業に応用可能な研究結果、収集した知見の発信について報告した。

また、保健事業の実施に関する知識の充実のため、筑波大学医学医療系社会健康医学研究室教授の村木功氏による医学講座を実施した。医学講座では、これまでの保健事業における重要なポイントとして、健康日本21（第三次）や第4次大阪府健康増進計画の重要点、データヘルス計画との関連を踏まえ、汎用性の高い行動変容プログラム（第二期）のテーマである骨粗鬆症対策やロコモ予防をはじめ、従来実施している特定健康診査、特定保健指導等にも触れ、総括的なご講演を賜った。

なお、本事業説明会の主な対象は市町村担当者であるが、府保健所や各医療保険者等の関係機関の担当者も当説明会に参加しており、全国健康保険協会大阪支部より特定健診とがん検診の同時実施等に関する情報提供が実施された。

2. 保健事業担当者に対する研修会

前項の事業説明会に引き続き、保健事業を担当する市町村の担当者等を対象として、令和7年11月28日に研修会を開催した。

研修会の内容はプログラム（V. 資料2-1参照）の通りである。集合形式にて開催し、大阪府内市町村、医療保険者等の関係機関より、34名が参加した（図1、V. 資料2-2参照）。

本年度の研修会では、「行動変容プログラムの推進」事業で実施している「汎用性の高い行動変容プログラム（第二期）案」に関する府内市町村の実態調査を報告した。また、当該プログラムに関して、モデル実施の経過報告や今後の方針について報告した。

理学療法分野における身体機能の変化、骨粗鬆症・ロコモティブシンドローム等の健康課題に対する運動指導のポイントや評価における着眼点を学ぶことを目的とし、市町村の保健師等の担当者が住民の健康増進や疾病予防の支援に必要な知識を得るため、神戸学院大学総合リハビリテーション学部講師の柿花宏信氏による実技紹介を交えた講義を実施した。理学

療法士としてのこれまでの経験、生活習慣病の予防に関する研究等も踏まえご講演を賜った。

研修会の後半では、府内市町村間の意見交換の場としてグループワーク（V. 資料2-3参照）を実施した。「壮年期・中年期への運動指導を含む事業運営」、「骨粗鬆症対策・ロコモ予防の啓発方法」の2つのテーマについて、現状の課題や理想の支援の在り方、既存の保健事業の活用について検討し、検討した内容から実施可能な取り組みについて共有した。

研修会の休憩時間では、大阪府の作成動画『OSAKA 健活 10 オフィシャルソング「自分史上最高〈G.O.A.T.〉の明日へ』を上映した。また、当所からの情報発信として、大阪府が管理・運営する健康アプリ「アスマイル」に関する解析のポスターを展示した。多くの府内市町村で健康づくりのためのアスマイル活用が進んでおり、アスマイルの更なる利用促進に関する意見交換が行われた。

研修会の参加者アンケートでは、骨粗鬆症やロコモに関連した質問があり、回答集（資料2-4）を作成し、後日市町村等へ共有した。

図1 研修会の様子



報告の合間

座位時間の短縮として、スライド切り替え時に参加者の皆様にはからだを伸ばしていただきました。



講演

講師より、からだの動かし方などを聞きながら、実際にからだを動かしていました。



II. 人材育成、情報発信及び循環器疾患対策に関する施策の提言

1. 大阪府の健康づくり施策、健康増進計画・医療費適正化計画の推進の支援

大阪府は令和6年度に「第4次大阪府健康増進計画」を策定し、健康寿命の延伸や健康格差の縮小を目指している。

目標達成に向け、取り組みを円滑に進めるため、各種計画の円滑な推進のための会議を随時実施し、啓発や普及に努めており、府国民健康保険課や大阪府国民健康保険団体連合会との協力を交えた助言等も実施している（表1）。

表1 大阪府との会議等の実績

名称	主催者	実施日、回数等	参加者
大阪府食育推進ネットワーク会議	大阪府食育推進ネットワーク会議事務局 (大阪府健康医療部健康推進室健康づくり課 総務・歯科・栄養グループ)	1回 R8/2/5	清水悠路
大阪府食育推進計画評価審議会	大阪府健康医療部健康推進室健康づくり課 総務・歯科・栄養グループ	1回 R8/3/17	清水悠路
大阪府国保ヘルスアップ支援推進会議	大阪府健康医療部健康推進室国民健康保険課	4回 R7/05/28, 11/7, 11/26, 3/11	清水悠路 本田瑛子 佐々木なぎさ 吉田知克 大山飛鳥
大阪府国民健康保険団体連合会保健事業支援・評価委員会および評価委員会 WT による検討会	大阪府国民健康保険団体連合会	委員会 4回 R7/7/4, 11/6, 12/16 R8/3/26 WT8回 R7/7/25, 8/5, 8/6, 8/8, 8/21, 8/25, 8/28, R8/3/2	清水悠路 本田瑛子

2. 市町村等への支援

大阪府では健康寿命の延伸と健康格差の縮小を重要な課題として掲げており、本課題の解決に向け、府内市町村における住民および労働者の健康増進のために様々な取り組みを実施している。

当法人では、大阪府から委託された「健診・保健指導・医療レセプト等データ分析」、「行動変容プログラムの推進」、「循環器疾患と危険因子のモニタリング研究」の三つの事業を通して市町村等の健康増進活動を支援している。各事業の詳細は各報告書に記載する。

また、これら三つの事業を通じた市町村等支援のほか、会議等への出席や保健事業実施のスキルアップにつながる情報提供等への対応を随時実施している。以下、表 2, 3 に市町村との会議や市町村等への情報提供の内容を示す。

表 2 市町村の会議の実績

名称	内容	実施日、回数等	参加者
大阪府国保ヘルスアップ支援事業(新規モデル市町村；千早赤阪村、阪南市)	地域課題・原因を地域ごとに分析し、効果的・効率的な保健事業展開を検討し、具体施策の推進を支援	千早赤阪村： R7/11/19 R7/12/19 阪南市： R7/12/10 R8/2/20	清水悠路 本田瑛子 佐々木なぎさ 大山飛鳥
大阪府国保ヘルスアップ支援事業(フォローアップ市町村；岬町、島本町)	同上 (R6 年度からの継続支援)	岬町：R8/1/14 島本町：R8/1/16	

表 3 市町村等への情報提供についての内容

対象市町村等	内容
枚方市	骨粗鬆症検診の実施に向け検討しており、個別の医療機関で実施する方向で、骨粗鬆症の検査・測定方法や、対象者区分(5年おき)、参考資料の有無に関して問い合わせがあり、回答した。 また、他自治体の運営・実施状況について質問があり、府内市町村実態調査の情報を共有した。
八尾市	循環器疾患予防研究委託業務にて令和4年度以前に作成したリーフレット(高血圧対策、糖尿病予防)に関して、媒体ファイルの再提供と今後の更新予定について問い合わせがあり、再提供を行うとともに、リーフレットに記載している基準値等の変更がないことを情報提供した。
大阪市	生活習慣病や健康づくりの分野で、当所との連携を検討しており、市の健康づくり施策、特に喫煙対策・禁煙支援に関する現況についての情報交換、今後の対策や支援の意見交換を行った。
羽曳野市	市町村が紹介できる運動継続を促すための動画やアプリの問い合わせがあり、公的機関のホームページに掲載されている動画・アプリを回答した。
太子町	NDB 分析の結果に関する問い合わせがあり、「大阪府健康データダッシュボード」を案内した。
茨木保健所	保健所が行う栄養関係の事業に対して助言した。 大学生の野菜摂取習慣改善を目的とした調査・研究事業遂行のために必要な助言を実施した。

Ⅲ. 循環器疾患の予防に関する情報発信及び提言

1. 講演活動・催物等への参加

自治体、民間企業等の各種団体が主催する住民や労働者向けの研修会・講演会に講師等として職員を派遣し、健康に関する知識の啓発・普及に努めた。また、指導者や事業担当者向けの研修会や会議に講師等として出席し、講演や助言を行った（表4）。

また、自治体、民間企業等の各種団体との共催等にて開催する催物等へ参加し、健康に関する情報の発信、知識の啓発・普及を実施した（表5）。

表4 研究会・講演会での講演実績

講演会（研修会）	講演テーマ	主催者	日程	参加者
帝京大学大学院医学物理セミナー	大阪府の大規模医療データ解析（講演）	帝京大学	R7/9/11-12	大山飛鳥
第54回大学院セミナー	甲状腺嚢胞の循環器疾患への影響（講演）	長崎大学	R7/10/22	清水悠路
大阪府国保ヘルスアップ支援事業「特定健診未受診者対策支援事業」検討会	特定保健指導の実施率向上（基調講演、グループワーク）	大阪府健康医療部健康推進室国民健康保険課	R8/1/19	本田瑛子
地域職域連携推進会議における研修会	対象者に合わせた効果的な禁煙支援（講義、ロールプレイ）	泉佐野保健所	R8/2/26	本田瑛子

表5 参加実績

名称	主催者	日程	参加者
第42回東成区医師会健康展 ポスター展示、握力測定、立ち上がりテスト（資料3）	東成区医師会	R7/10/23	本村和嗣 本田瑛子 吉田知克

2. ホームページ

当法人のホームページにて、循環器疾患をはじめとする生活習慣病等に関する情報の発信や、本委託事業の紹介、研究活動の紹介について公開している。

生活習慣病等に関する情報発信として、ホームページ内の「社会と健康」の「トピックス」にてコラム（表6）を掲載した。また、18歳以上の大阪府民であれば誰でも使える無料のスマートフォンアプリ「アスマイル」の健康コラムにも、ホームページに掲載した内容の一部を掲載した。

表6 情報発信内容

コラム名称	作成者
禁煙を広めよう	本田瑛子
「ココモ」を知っていますか？	佐々木なぎさ
野菜をたくさん食べて元気になろう※	吉田知克
10月20日は世界骨粗鬆症デーです	
血糖値スパイクについて～糖尿病のリスク～	

※ アスマイル掲載

本委託事業については、ホームページ内の「循環器疾患予防研究委託業務」にて、事業の進捗状況を公開し、過去の事業の進捗や報告書を掲載している（表7）。

なお、本年度事業として、保健事業担当者に対する事業説明会（令和7年5月26日）、研修会（令和7年11月28日）の開催に関する内容を掲載した。

表7 情報発信内容

「循環器疾患予防研究委託業務」
http://www.iph.osaka.jp/s016/050/cvd_commissioned.html
「トピックス」
http://www.iph.osaka.jp/s016/000/topix/prevent.ncds.html

3. 研究班活動

当法人の職員は、各種研究班の活動に参加・従事することにより、各フィールドの情報を収集し、特定健診の受診率の向上や健診成績の評価等について、意見や新たな手法を取り入れ、府民の健康増進の普及活動に役立つような研究活動をしている。(表8)

表8 本年度の研究班活動

研究期間	研究者種類	研究班の分類	研究班の課題名	氏名
2021-26	分担研究者	科学研究費助成事業(学術研究助成基金助成金) 基盤研究B	大規模コホート研究の統合解析による認知症予防エビデンスの研究	清水悠路
2023-28	分担研究者	科学研究費助成事業(学術研究助成基金助成金) 基盤研究B	壮年期の社会心理負担と経度認知障害に関する研究	清水悠路
2023-26	分担研究者	国立研究開発法人日本医療研究開発機構(AMED) 行動変容指標に関する研究	生活習慣病予防のための行動変容を評価する包括的な社会心理行動指標に関する研究	清水悠路
2023-25	分担研究者	科学研究費助成事業(学術研究助成基金助成金) 挑戦的件研究(萌芽)	血液バイオマーカーを用いた栄養評価による認知症発症リスク解明の疫学研究	清水悠路
2023-25	分担研究者	厚生労働科学研究費補助金(循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業)	循環器疾患及び糖尿病、COPD等の生活習慣病の個人リスク及び集団リスクの評価ツールの開発と応用のための研究	清水悠路
2025-26	研究代表者	放射線障害・医科学研究拠点「放射線災害・医科学研究拠点」共同利用・共同研究④	うつ・不安障害と潜在的甲状腺機能障害との関係の解明	清水悠路
2025-26	共同研究代表者	放射線障害・医科学研究拠点「放射線災害・医科学研究拠点」共同利用・共同研究④	潜在的甲状腺障害と関連を有する生活習慣因子の抽出	佐々木なぎさ
2023-25	研究代表者	科学研究費助成事業若手	災害が心身の健康に及ぼす長期的な影響と発症予防に寄与する要因についての疫学研究	吉田知克
2021-25	研究代表者	ファイザーヘルスリサーチ振興財団科学研究費助成事業	東日本大震災前後の発達障がい及びストレス障がいの長期推移とその要因に関する疫学研究	吉田知克

4. 学会発表

健康増進の普及活動のための研究に加えて、各種研究班の活動に参加し、表9のとおり従事した成果を学会で発表した。

表9 本年度の学会発表

学会名	日程	発表内容	氏名
日本生理人類学会第86回大会	R7/5/9-11 東京	散歩と精神疾患における自閉症スペクトラム障害の影響の検討	清水悠路
第84回 日本公衆衛生学会総会	R7/10/29-31 静岡	LDL-コレステロールパラドックスが起こるメカニズムの解明	清水悠路
		神経発達症における日常の運動量と生活満足度の関連性	吉田知克
		ヘルスケアアプリ「アスマイル」を用いたアプリ内抽選の結果とアプリ利用継続の関係	大山飛鳥
第32回ヘルスリサーチフォーラム	R7/12/6	東日本大震災前後の神経発達症及び気分障がいの長期推移とその要因に関する疫学研究	吉田知克
The 36 th Annual Scientific Meeting of The Japan Epidemiological Association	R8/1/28-30 Nagasaki	Association between Good-Quality of Sleep and Thyroid Peroxidase Antibody Positivity	Yuji Shimizu
第96回日本衛生学会学術総会	R8/3/19-21	睡眠と生活満足度における自閉症スペクトラム障害の影響の検討	清水悠路

IV. 府民の健康指標に関する情報発信

1. 健康寿命の算出

令和 5 年の全国、大阪府、大阪市の健康寿命（日常生活動作が自立している期間）をそれぞれ算出し、結果は府内各市町村、大阪府国民健康保険連合会、大阪府後期高齢者医療広域連合、各保健所へ情報提供した。

令和7年度 保健事業担当者に対する事業説明会 プログラム

- 1 と き 令和7年5月26日(月) 13:10~17:00
- 2 開催形式 オンライン開催
- 3 対 象
- 市町村保健事業担当者(技術職・事務職)
 - 医療保険者、その他関係機関担当者 等
- 4 目 的 市町村担当者等が他機関と連携した効率的・効果的な保健事業を展開することができるよう、最新のデータに基づく知見を専門家から説明する
- 5 主 催 大阪健康安全基盤研究所(大阪府委託事業)

6 プログラム

時間	プログラム内容	講師等	資料
13:10	あいさつ 資料確認	大阪健康安全基盤研究所 公衆衛生部 部長 本村 和嗣	
13:20	1 大阪府健康づくり課からの事業紹介 • 第4次大阪府健康増進計画と令和7年度の取組み	大阪府健康医療部健康推進室 健康づくり課 参事 畑山 英明	資料1
13:40	2 循環器疾患予防研究委託業務の報告 (1) 健診・保健指導・医療レセプト等データ分析 (2) 行動変容プログラムの推進 • 骨粗鬆症対策 • ロコモ予防(フレイル予防を含む) (3) 循環器疾患と危険因子のモニタリングによる研究 (4) 府民の健康づくりを支援するシンクタンク機能の役割 (質疑応答) (休憩)	大阪健康安全基盤研究所 公衆衛生部 疫学解析研究課 担当課長 清水 悠路 本田 瑛子 佐々木 なぎさ 吉田 知克	資料2~5
15:40	3 医学講座 「健康日本21(第三次)やこれまでの保健事業における重要なポイント」 (質疑応答)	筑波大学 医学医療系 社会健康 医学研究室 教授 村木 功 先生	資料6
16:50	4 情報提供	全国健康保険協会大阪支部 保健グループ グループ長補佐 吉田 和真	資料7
17:00	事務連絡 終了予定		

1. 事業説明会参加者状況：92名参加（Web参加）

申込・参加数	申込		参加※1	
	市町村	関係機関	市町村	関係機関
	87	17	77	15

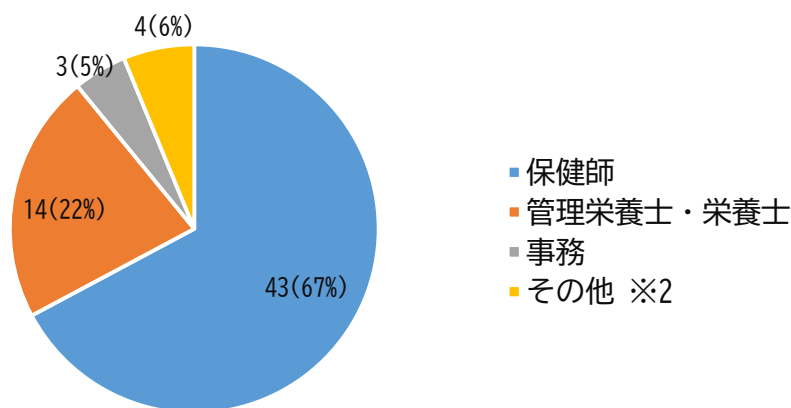
※1 1つのメールアドレスで複数名が参加申込をしている場合、個人の確認はできないが、申込者全員が参加したと想定し、カウントした。また、申込があったものの、入室確認ができておらず、同自治体で他のアカウントが確認できた場合、複数名で参加したとみなした。

2. 参加者アンケート集計結果

(1) 回答数：64件（回収率：69.6%）

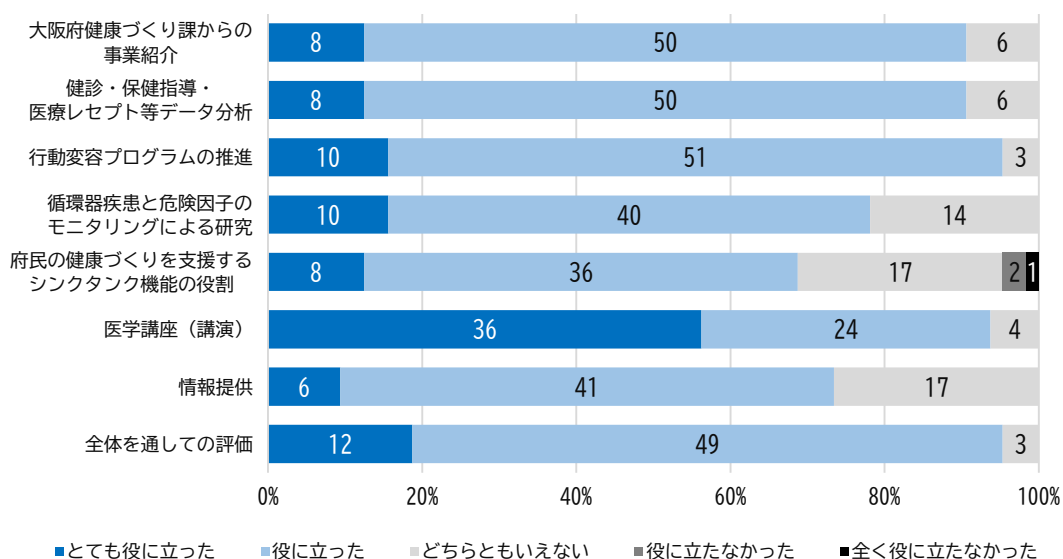
(2) 回答方法：Excelファイルでの提出；17名、Googleフォームでの回答；47名

(3) 回答者職種



※2 医師、歯科医師、看護師、理学療法士が含まれる

(4) 各プログラムの役に立った程度



令和 7 年度 保健事業担当者に対する研修会 プログラム

- 1 と き 令和 7 年 11 月 28 日 (金) 13 : 00 ~ 17 : 00 (受付 : 12 : 30 ~)
- 2 開催形式 集合形式
- 3 対 象
- 市町村保健事業担当者 (技術職・事務職)
 - 医療保険者等関係機関担当者
- 4 目 的 市町村担当者等が他機関と連携した効率的・効果的な保健事業を展開することができるよう、実践的な知識を学び、保健事業担当者のスキルアップを図る
- 5 主 催 大阪健康安全基盤研究所 (大阪府委託事業)
- 6 プログラム

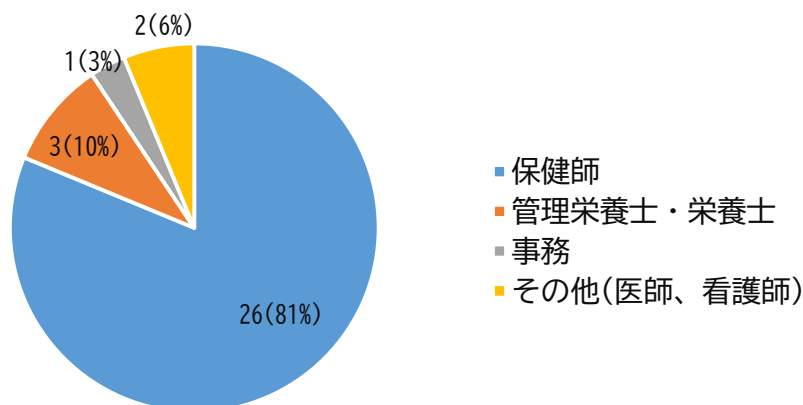
時間	プログラム内容	講 師 等	資料
13:00	開会のあいさつ 資料確認	大阪健康安全基盤研究所 公衆衛生部 部長 本村 和嗣	
13:10	1. 報告 - 市町村実態調査アンケートの結果 (1) 骨粗鬆症対策 (骨粗鬆症検診、骨密度測定) (2) ロコモ予防 (質疑応答)	大阪健康安全基盤研究所 公衆衛生部 疫学解析研究課 本田 瑛子 佐々木 なぎさ	資料 1 資料 2
14:25	2. 講演 (講義・実技紹介) ロコモ・骨粗鬆症予防のエッセンス - 地域で実践 する運動支援のポイント (質疑応答)	神戸学院大学 総合リハビリテーション学部 理学療法学科 講師 柿花 宏信 先生	資料 3
15:35	<<休憩>>		
15:50	3. グループワーク (1) 壮年期 (25~44 歳)・中年期 (45~64 歳) への 運動指導を含む事業運営について (2) 骨粗鬆症対策・ロコモ予防 (フレイル予防含む) の 啓発方法について ※ グループワークは 2 テーマに分かれて行います。 ※ 参加申込時にグループワークの希望を確認します。		資料 4
16:40	4. グループワークのまとめ (各グループから数分ずつ報告)		
17:00	閉会のあいさつ 事務連絡	大阪健康安全基盤研究所 公衆衛生部 疫学解析研究課 担当課長 清水 悠路	

1. 研修会参加状況：34名参加（会場参加）

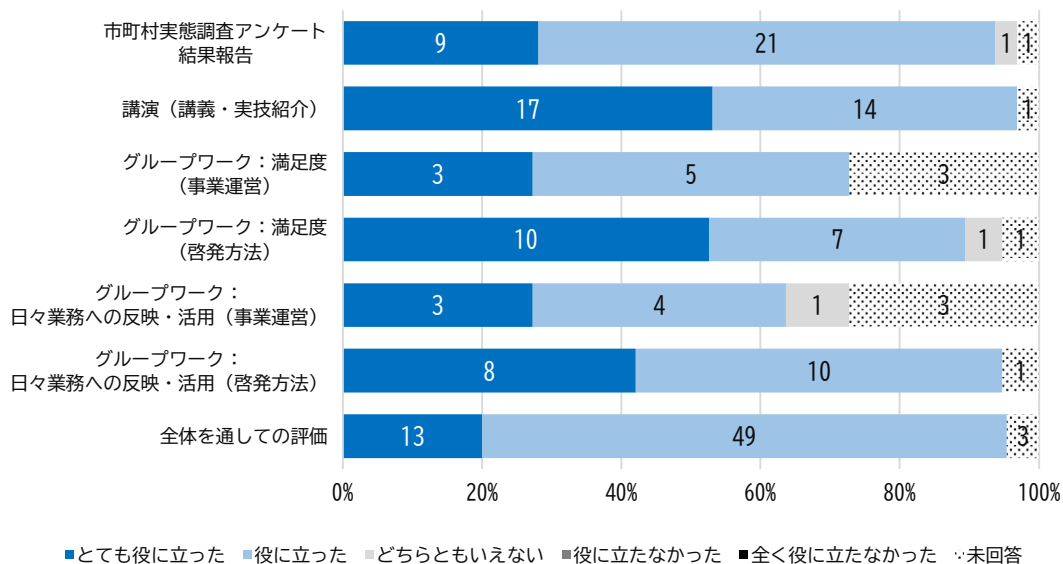
参加数	申込		参加	
	市町村	関係機関	市町村	関係機関
	35	1	33	1

2. 参加者アンケート集計結果

- (1) 回答数：32件（回収率：94.1%）
- (2) 回答方法：紙面による回答、会場にて回収
- (3) 回答者職種

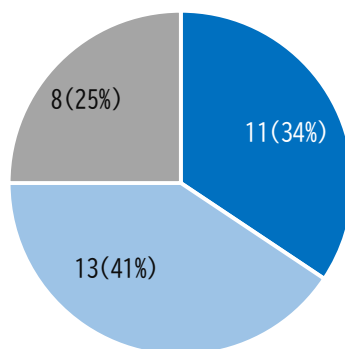


(4) 各プログラムの役に立った程度



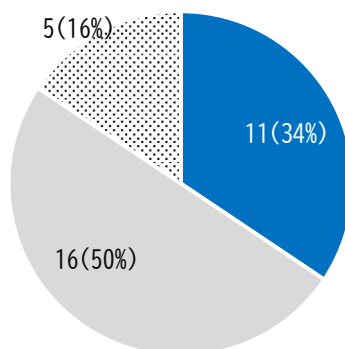
(5) 汎用性の高い行動変容プログラム（第二期・案）について

1) プログラム案の認知度



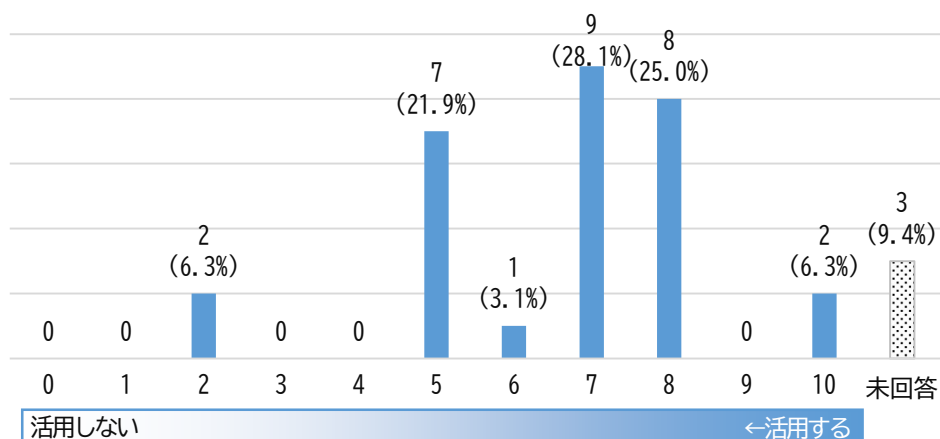
■ 知っている ■ 聞いたことはあるがあまり知らない ■ 知らない

2) プログラム案を参考にしたか



■ 参考にした ■ 参考にしなかった ■ 未回答

3) プログラム案の今後の活用について



グループワークにご参加の皆様、ファシリテーター、書記、発表を担当して下さった皆様、ありがとうございます。紙面にご記入いただいたグループワークの内容を以下にまとめました。

- * 一部内容の確認ができないものは掲載していません。
- * 同一のご意見等はまとめ掲載しています。
- * 内容がわかりやすいよう、メモに記載のない文言を追記し補足して記載しています。

〔グループワーク参加実績〕

テーマ①：2 グループ・計 12 名参加 / テーマ②：4 グループ・計 21 名参加

テーマ① 壮年期(25～44 歳)・中年期(45～64 歳)への運動指導を含む事業運営について

(ア) 現状の課題、取り組みたいができていないこと、実施したら良い指導や運営体制について、既存の保健事業で実施できそうなこと

- **現状の課題、取り組みたいができていないこと**
 - ・ 教室に、新規の参加者を呼び込むことができていない。
 - ・ 教室参加者数の上限があり、周知ができる人数に限りがある。
 - ・ 平日開催の教室の場合、参加者の大半が 65 歳以上の高齢者となる。
 - ・ 土日や夜間開催の教室に、中年期や壮年期の参加者がいるが、リピーターが多い。
 - ・ 土日の教室開催や事業の委託実施は、市役所での業務制限や金銭面の負担などを理由に難しい。
 - ・ イベントとして事業を開催していることが多く、単発での実施となる。
 - ・ 無関心層への啓発が課題である。
 - ・ 事業を委託して実施しているため、内容が見えず、根本的な変更を要する状況である。
 - ・ 健康運動指導士の確保が、雇用形態(会計年度)などを理由に難しい。
 - ・ 市町村から、YouTube などたくさんあるコンテンツを使って情報発信をすることが難しい。また、費用面が理由で、コンテンツを市町村で作成することは難しい。
- **実施したら良い指導や運営体制について、既存の保健事業で実施できそうなこと**
 - ・ 広く情報発信をするため、SNS を活用する。
 - ・ 民間企業との連携により、情報が届かない人へのアプローチやきっかけづくりを行う。
 - ・ 健康運動指導士の人材を確保する方法の 1 つに、ジムに声掛けを行って紹介を受けする方法がある。
 - ・ 母子保健事業と併せた事業を実施する。ただし、保育の場や人材(保育士・保育サポーター)の確保の必要性、母子保健事業の目的からずれない事業運営の実施の検討、保護者への測定・検査の実施などの負担の増加など、課題は多々ある。

(イ) 検討した内容で実際に取り組みそうなこと

- **事業開催の周知方法**
 - ・ LINE、SNS、プッシュ通知を用いて、幅広く情報を発信し集客を行う。題名・件名は、対象者の興味を引くことができるような内容やテーマを記載する。例えば、40～50

歳代を対象とする教室を開く場合は「更年期」をテーマとし、性別に偏りがでないよう「男性も可」と記載する。

- 個別支援を行う際に紹介や説明を行い、住民間の口コミによる情報発信を促す。
- 無関心層の呼び込みを行うため、対象者が行くと考えられるスーパーや薬局にリーフレットを置く。また、市町村で実施が可能な範囲での景品（缶バッジや T シャツなど）の提示をする。
- 事業運営の工夫
 - 機関連携先の候補として、学校（養護教諭）・大学・民間企業・病院がある。
 - 集客数を増やすため、子どもを主体とする事業をショッピングモールで実施したり、民間企業が実施する事業と協働したりする。他機関と協力して事業を実施することにより、準備物や必要な人員数などの調整ができ、負担軽減の可能性もあると考える。
 - 乳幼児健診の場で、子どものロコモ予防や若年層の骨粗鬆症予防に関する資料を配布して、普及啓発を行う。
 - 若年層の関心を引くことができるように、ヨガ・ピラティスなど対象者が集まりやすい教室内容にする。
 - リピーターの人数を増やさないように、例えば「1 年参加した場合は、6 か月間の休みを設ける」「一度教室に参加した場合、次回以降の参加は不可」など、ルールを設ける。設定する。
- 普及啓発の方法
 - 職員が、対象者が多く参加する事業に出向いて情報発信を行う。
 - 連携協定をしている企業に、市役所で作成をしている啓発資料の配布を依頼する。
 - 高齢層への普及啓発では、情報提供したいデータを CD・DVD に書き込み、サロンで使用してもらえるようにする。
 - 病院や市役所のモニターで、情報発信を行う。
 - 自宅でもロコモ予防対策や栄養習慣改善などができるようなコンテンツを作成する。また、アスマイルをはじめとするアプリを活用することで、健康づくり活動を日常生活の中で継続できるようにする。

テーマ② 骨粗鬆症対策・ロコモ予防（フレイル予防含む）の啓発方法について

(ア) 現状の課題、取り組みたいができていないこと、実施したら良い支援の在り方や内容、既存の保健事業で実施できそうなこと

- 現状
 - 事業の参加者について
 - ・ 参加者が少ない。
 - ・ 同じ人が受診している。（新規獲得が難しい。リピーターが多い。）
 - ・ 若年層（40～50 歳代、それ以下）の受診率が低い（健康意識も低いと考えられる層）。

- ・ 骨粗鬆症教室を開催すると、高齢者の参加が多くなる。
- ・ 治療中者は対象外としている。
- 啓発方法
 - ・ 検診や取組みの内容をハガキに掲載し、ハガキを送付。
 - ・ 個別の受診勧奨後、未受診者へ再勧奨を実施。
 - ・ 骨粗鬆症検診が知られていない。
 - ・ 広報誌で特集を組んでいる。
- 実施体制、実施の場・機会
 - ・ R7 年度から測定を無料化した。
 - ・ 事前予約制をとっている。
 - ・ 集団形式での実施のみとなっている。
 - ・ 実施場所の限定：平日区役所/保健センター開催のため、就労している若年層の来所が困難。
- 若い世代の実施を検討するも、一旦高齢者を対象として実施することとした。
- 母子保健分野（乳幼児健診等）での実施
 - ・ 3 歳 6 か月児健診での周知にて、子どもの健康から保護者の健康につなげて説明（説明には PowerPoint ファイルを使用）。保育体制を設けている。
 - ・ 2 歳歯科健診で骨検査(M0)を実施し、結果は、数値の低い人が多い、地域差が出るといった状況。
- 骨粗鬆症検診後の指導
 - ・ 看護師あるいは保健師が説明する。
 - ・ 受診者全員へ個別での結果説明を栄養士が実施。
 - ・ 精検対象者には保健師が指導する。
 - ・ 健康運動指導士による運動の説明。
 - ・ 運動・栄養に関する指導用紙を用いての専門職による指導を実施。
- 骨粗鬆症検診の際にロコモ予防の案内を実施。
- 他機関等との連携
 - ・ 大学と連携：研究、アンケート実施にてそのデータの分析を予定している。
 - ・ 教育等、企画を募集しても集まらない。
 - ・ スーパー、コミュニティセンターでの実施。
- 要精検者へのフォロー
 - ・ 検診当日に要精検を示す書類を配布している。
 - ・ 専門職が対応している。
 - ・ 個別の医療機関での検診実施のため、すべて医療機関で対応している。
 - ・ アンケートを実施し、未返送者には本人へ電話する等の対応を実施。
- 課題
 - 事業の参加者について
 - ・ 新規獲得が難しく、リピーターが多い。
 - ・ 岩盤層の掘り起こしをどうするか。

令和 7 年度 保健事業担当者に対する研修会 グループワーク

- ・ 若年層（40～50 歳代、それ以下）の受診率が低い（健康意識も低いと考えられる層）。
- ・ 骨粗鬆症教室を開催すると、高齢者の参加が多くなる。
- ・ 若年層への啓発が課題。若年層女性に対する健康教室の参加募集では、保育の体制を設ける必要などもあって募集が難しい。
- 啓発方法
 - ・ がん検診(集団)で啓発の場合、対象外もいるのでどうするか。
 - ・ 若年層への周知方法について。
 - ・ 啓発効果の有効なポスターがあったら知りたい。
- 実施体制、実施の場・機会
 - ・ 実施場所の限定：保健センターに来所する人は健康意識が高いと思われる。
 - ・ 集団形式での実施のみとなっている。
 - ・ 実施場所が限られている。
- 母子保健分野（乳幼児健診等）での実施：保育園への出前講座（女性の健康について講座を実施）では、子育て世代ではない対象へのアプローチが課題。
- 検診を実施している医療機関が少ない。
- 他機関等との連携：企業での出前講座の実施については、話を聞いてくれるが行動変容とならないことが課題。
- 検診後のフォロー
 - ・ 判定結果を伝えるのみとなっており、その後他の事業につながらない。
 - ・ 要精検者の精検実施率の向上が課題。
- **実施したら良い支援の在り方や内容、既存の保健事業で実施できそうなこと**
 - 事業の参加者について
 - ・ 地域の医療機関と連携し、若年層を対象として教室を開催予定。
 - ・ 新たに骨粗鬆症検診の対象年齢の方に勧奨はがきを送付し、受診者微増。送付対象者の追加や内容の見直しを今後行う。
 - ・ 治療中の者は対象外としている。
 - 啓発方法
 - ・ LINE の活用。ただし、LINE は対象を選べないことを踏まえると、他の SNS の方が届けやすい。
 - ・ 小学校、中学校、高校、大学にも啓発できると良い。
 - 実施体制、実施の場・機会
 - ・ 集団形式での実施のみのため、個別形式での受診体制の検討。
 - ・ 検査方法を検討（DXA が多いが、MD や QUS など）。
 - ・ 母子健診等の相談時に母親や父親の体組成や骨密度を測定する。
 - ・ 出前講座：保育園への出前講座では、市が対応できることを園へ周知する。栄養士・保健師による出前講座を実施し、保健センター等に来所できない人にも関わられるようにしている。
 - 内容について

- ・ 骨粗鬆症検診の際にロコモ予防の案内、ロコモ講座（運動）の実施、筋肉をつけていこうという取組みを実施。
- ・ 「骨密度測定」として実施することで、様々な場所での実施が可能。
- ・ 介護予防教室へ案内する。

(イ) 検討した内容で実際に取り組みそうなこと

- 対象者別の勧奨方法・タイミング
 - ・ 年齢を絞った啓発活動、節目の年齢での啓発
 - ・ 対象者への個別での勧奨
 - ・ 勧奨ハガキの送付。（相手の反応は見えないが継続する）
 - ・ 対象者が多い場合、対象者を選定して SMS で勧奨する。
 - ・ 乳幼児健診での、ロコモや運動教室、検診に関するチラシを配布する。
 - ・ 日程を限定しての啓発。例えば、6/5「ロコモの日」にあわせて、ロコモに関する啓発を行う。
 - ・ 医療機関でのポスター掲示、医師から勧めてもらう。
 - ・ 大学など、若い女性が集まる場での実施。大学やショッピングモールなどに出向く。
- 勧奨方法：LINE を活用する。
- 測定、保健指導の実施方法：PowerPoint ファイルを用いる。
- 実施体制：少人数でも検診実施できる体制を整える。
- 既存事業の活用した骨粗鬆症検診/骨密度測定の実施
 - ・ 乳幼児健診、こどもの歯科健診、小学校での就学前健診等で、主に女性が多く集まる場で併設し、主目的の健診の待ち時間での実施ができる。
 - ファミリーサポートの利用等にて保育体制を設ける。
 - ・ 職域の場で出前講座時に併設。
- 関係機関との連携
 - ・ 企業への出前講座として、女性の多い職場での実施。
 - ・ ショッピングモール等で事業を行う。
 - ・ 小規模自治体で協力して実施。
 - ・ 乳幼児健診、こどもの歯科健診、小学校等の就学前健診、大学など、若い女性が集まる場での実施ができると良い。

R7 年度研修会へのご参加ありがとうございます。参加者アンケートにご記載いただいたご質問への回答をまとめました。

Q1. 若年層の「やせ」では BMI が 22 だと「やや肥満」という印象を持ち、標準体重を受け入れてもらえないことがある。

→ 「やせ」は、将来の骨粗鬆症などの健康問題のリスクを高めると言われており、健康面から、標準体重が望ましいことを説明する必要があります。

説明内容の例として、BMI22 は統計上、肥満との関連が強い糖尿病、高血圧、脂質異常症（高脂血症）に最もかかりにくい数値であることが挙げられます。

→ 若年層が、『BMI22 だと「やや肥満』と感じる理由の 1 つに、見た目の印象があると考えられます。体重の数値だけではなく、筋肉や体脂肪なども含め、『BMI=22 が「やや肥満』ではなく、健康面で望ましいという認識へかわるような情報提供を行うことが大切です。

具体的に、「標準体重まで増やす」という言葉を、「脂肪を増やす」という意味ではなく、「必要な筋肉量を増やす」という意味に捉えてもらえるように指導する方法が挙げられます。また、筋肉は脂肪に比べ密度が高いため、同じ体重であれば筋肉量が多い人の方が、引き締まって見えるという説明をする方法も考えられます。

Q2. 「やせの女性は太れない（標準体重まで増やせない）」との意見が出ることもあり、いずれの年代・体型でも、骨粗鬆症予防の食事・運動を同じように勧めてよいか。

→ いずれの年代・体型でも、骨粗鬆症予防のための基本的な食事・運動の指導方針は同じで良いと考えます。ただし、対象者によって重点的にお伝えする部分が異なるため、対象者の状況に応じた指導が必要です。

→ 食事指導では、カルシウム、ビタミン D、ビタミン K の摂取がポイントとなります。これらの栄養素の摂取は、骨の形成のために必要であり、特に骨量のピークを迎える 20 歳頃までの年代の方にとって重要です。また、ピーク以降の年代の方には、骨密度の低下をおさえることにつながります。

カルシウムの摂取に関して、対象者に脂質異常症などの傾向が見られる場合には、通常の牛乳ではなく、低脂肪乳などに切り替え、高コレステロール血症などの改善を促す提案を行いましょう。また、乳製品を摂取できない体質の方には、別の方法で必要な栄養素を摂れるような提案をしまししょう。

→ 運動はいずれの年代でも骨粗鬆症の予防となり、特に、若年層（骨量のピークを迎えるまでの年代）では、跳ぶ・跳ねるといった垂直過重運動などがお勧めです。若年層以外でも、運動は骨密度の低下の抑制、維持となります。ただし、運動指導を行う場合、個人差を踏まえた支援が大切です。対象者の普段の運動・身体活動の状況を確認し、継続して実行可能と考えられる内容の提案する必要があります。例えば、激しいジャンプなどがリスクとなる場合、かかと落としを提案する方法があげられます。日光に当たるような屋外での活動（散歩など）も大切です。

→ 食事・運動だけではなく、飲酒や喫煙といった生活習慣への支援も重要です。多量飲酒や喫煙は、骨粗鬆症のリスクを高めます。また、骨粗鬆症だけではなく、さま

ざまな病気のリスクが高まります。飲酒・喫煙習慣がある対象者には、節酒・禁煙の指導を行いましょ。う。

- 今回のご質問は、「やせの女性への支援」を主として、食事・運動の支援内容に関する内容と解釈しています。その回答としては、まずは Q1 で示したように「やせ」の骨粗鬆症のリスクを説明したうえで、「標準体重」を意識して、必要なエネルギー量、栄養素、運動などを取り入れる重要性をお伝えしましょ。う。
- また、対象者が「食べても体重が増えない（食べる量が少なくして摂取エネルギーが少ない）」と感じているのか、または「太れないではなく太りたくない（体重を増やしたくない）」と感じているかで支援が異なります。対象者の考えを把握して指導を行うことが重要となります。
- 骨粗鬆症予防の食事・運動に関する詳細は、「骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン 2025 年版」を参照してください。

Q3. 骨粗鬆症予防マニュアルの改訂の時期、変更点などを教えてほしい。

- 「老人保健法による骨粗鬆症予防マニュアル」として骨粗鬆症財団が旧厚生省の依頼を受け、平成 12 年に発行、旧厚生省から全国 3,552 市町村に配布されました。その後、「骨粗鬆症 検診・保健指導マニュアル<第 2 版>」が平成 26 年に発行されています。
- 一方、かかりつけ医などが使用する「骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン」については、2025 年版が 10 年ぶりに改訂され、これまでに蓄積されたエビデンスの整理、新たな骨粗鬆症治療薬の追加などが改正のポイントとなっています。

Q4. 骨粗鬆症検診への FRAX, OSTA の活用や啓発方法について知りたい。

- 今後、大安研において事例収集などを行い、関係者への共有という形で検討をしています。

Q5. ロコモ（フレイル身体的のみ）を行う意図は？他のオーラルフレイル、栄養など総合的にとりにくむことに活用できるのでは（汎用性の高い行動変容プログラム）

- 汎用性の高い行動変容プログラム(第二期)は、令和 6 年度から、第 4 次大阪府健康増進計画指標に新たに加わった「骨粗鬆症対策」「ロコモ・フレイル予防」をテーマにした取組みを進めています。プログラム内容は、大阪府健康増進計画の指標改善を目的に、市町村の既存の保健事業などの内容を踏まえた具体性のあるものになるようめざしています。

令和 5 年度の府内市町村実態調査アンケートの結果より、「ロコモ・フレイル予防」事業は府内全市町村で実施されていないことと、事業を実施している市町村では運動習慣の改善に着目をしていることが明らかになりました。

事業未実施の市町村にも取組みを促しながら、府内全市町村での「ロコモ・フレイル予防」に関する事業の実施や指標の改善を推し進めるにあたり、プログラム内容の焦点を絞って、府内市町村における取組状況に合わせて段階的に行うことが望ましいと考えました。そのため、現在の「ロコモ・フレイル予防」プログラムは、身体

的フレイルの中の運動器障害に焦点をあてたものとしています。

Q6. 田尻町さんと大安研さんで作成したチラシを見たいです。

→ 「行動変容プログラムの推進」令和 7 年度報告書(III. 汎用性の高い行動変容プログラム「ロコモ予防(フレイル予防を含む)」の開発と普及)をご参照ください。

Q7. 市町村が使用(信頼)できる動画資料は許認可申請不要なものである。国・府が使用推奨するアプリというしろだてがあるものがほしい。市町村で既存のものを参考にして作成するにはハードルが高い。

→ いただいたご意見をもとに、今後の大阪府としての取組みを検討してまいります。なお、他自治体などで作成・公開されている動画やアプリに関する情報を「行動変容プログラムの推進」令和 7 年度報告書(V. 資料 3-2. 詳細版)に記載しました。参考にしていただければ幸いです。

先着
500
名様

粗品を進呈いたします
お一人様1回限り

東成区100周年
Higashinari 100th
since 1925



第42回 東成区医師会

健康展

認
知
症

テーマ

コミ協ひがしなり区民センター(2階大ホール)
 大阪市東成区大今里西3丁目2番17号

相談コーナー

- かかりつけ医・認知症の相談
- 東成区内病院の相談
- 在宅医療・地域医療・訪問看護の相談
- おまもりネット手帳・カードの説明・申込受付
- 介護相談 ・リハビリ相談
- 障がい相談
- 見守りメールの登録・相談

体験コーナー

- 超音波検査 (先着160名)
13時45分より2階の美遊路にて整理券を配布
- 血糖値測定 ・ 体力測定
- 血圧測定 ・ 体組成計測定
- 握力測定
- 立ち上がりテスト
- 認知症
擬似(VR)体験

実演コーナー

- 若返り体操
- あしたも笑顔健康体操
- 認知症について
栄養バランスを考える食品

**薬剤師会
コーナー**

- マイナ保険証の活用
- 薬局の活用



**区役所・保健福祉
センターコーナー**

- いきいき100歳体操の紹介
- アルコールに関する展示
- 特定健診、がん検診について
- 中本地域福祉学習会の活動紹介

**消防署
コーナー**

- 応急手当普及啓発、ターボリン幕等の展示
- 心肺蘇生人形、AEDを用いた心肺蘇生法の体験



令和7年
10.23(木)
14:00~16:00

主催：東成区医師会 共催：東成区薬剤師会、東成区役所、東成区保健福祉センター

後援：東成消防署、東成区社会福祉協議会、コミ協ひがしなり区民センター、大阪健康安全基盤研究所、東成区食生活改善推進員協議会、東成区健康づくり推進協議会「すみれの会」、東成区介護予防講座修了者の会「あしたば会」、東成区居宅介護支援事業者連絡会、東成区病院連絡会、東成区訪問看護ステーション連絡会、東成区地域包括支援センターランチ連絡会、東成区オレンジチーム、東成区リハビリテーション連絡会、東成区障がい者基幹相談支援センター、東成区在宅医療・介護連携相談支援室、東成区グループホーム連絡会、東成区特養・老健連絡会、東成区通所サービス連絡会