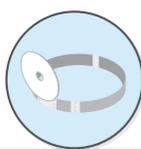


自分のペースで ゆったり春を散歩



C O N T E N T S

● ちょっと知ってほしい「糖尿病」のお話 あなたのねむりは健康ですか? —————	2	● 平和・健康リレーマラソン 吹田市民健康づくり講演会 「寝たきり」にならないための秘訣	6
● 「唾液のはたらき」 すいたマチなか保健室 —————	3	● 健康応援レシピ —————	7
● 第31回みんなの健康展 —————	4	● 読者の声・クイズ —————	7
● 第31回吹田市民健康づくりフェスティバル スポーツフェスティバル 2014吹田万博国際ふれあいマラソン ———	5	● 平成27年度事業計画(案) ウォーキング会員募集 編集後記 —————	8



ちょっと知ってほしい「糖尿病」のお話

【はじめに】

糖尿病が、日本の歴史上初めて確認されたのは、平安時代の藤原実資の日記「小右記」の中に、藤原道長に関する記述があります。藤原道長に關しまして、摂政の地位についた頃から「日夜を問わず水を飲み、口は乾いて力無し、但し食が減ぜず」、さらに「体が痩せて、体力がなくなった」、「背中に腫れ物ができた」、「目が見えなくなった」という道長の病状が書かれています。当時、糖尿病は飲水病とも呼ばれ、平安時代の貴族には飲水病が多かったと伝えられています。

【糖尿病とは？】

糖尿病は、日本糖尿病学会(糖尿病診断基準検討委員会)によりまず、「糖尿病は、インスリン作用の不足による慢性高血糖を主徴とし、種々の特徴的な代謝異常を伴う疾患群である。その発症には遺伝因子と環境因子がともに関与する。代謝異常の長期間にわたる持続は特有の合併症を来しやすく、動脈硬化症をも促進する。代謝異常の程度によって、無症状からケトアシドーシスや昏睡に至る幅広い病態を示す。」と、要約されています。

【糖尿病の原因】

糖尿病の発症の原因は、糖尿病になりやすい体質(遺伝的素因)と糖尿病を悪化させる生活習慣(飲酒・喫煙・運動不足・ストレスなど)の二つが、糖尿病の発症に大きく関わっていると考えられています。例えば、両親や、祖父母が糖尿病だったという方は、この糖尿病になりやすい体質を有していることになり、生活習慣に特に悪い所がないにも関わらず糖尿病を発症することがあります。また、逆に体質や遺伝などの要因のない方が運動を全然しないで太ってしまっている状態などの生活習慣の乱れが原因で、糖尿病になってしまう方もいます。必ずしも太っている方が糖尿病という考え方は、正しくはありません。

【糖尿病の成因分類】

- I. 1型(膵β細胞の破壊、通常は絶対的インスリン欠乏に至る)
 - A. 自己免疫性
 - B. 突発性
- II. 2型(インスリン分泌低下を主体とするものと、インスリン抵抗性が主体で、それにインスリンの相対的不足を伴うものなどがある) ※糖尿病患者さんの90%以上
- III. その他の特定の機序、疾患によるもの
 - A. 遺伝因子として遺伝子異常が固定されたもの
 - ①膵β細胞機能にかかわる遺伝子異常
 - ②インスリン作用の伝達機構にかかわる遺伝子異常
 - B. 他の疾患、条件に伴うもの
 - ①膵外分泌疾患
 - ②内分泌疾患
 - ③肝疾患
 - ④薬剤や化学物質によるもの
 - ⑤感染症

⑥免疫機序によるまれな病態

⑦その他の遺伝的症候群で糖尿病を伴うことの多いもの

IV. 妊娠糖尿病

【糖尿病とインスリン】

人類が糖尿病の存在を知ったのは、紀元1世紀にギリシャ人の医師アレタエウスが、とめどもなく口が渇き、頻尿・多尿となるこの疾患を「肉体と手足が尿中に溶出する病氣」と記述してからのことです。栄養物が利用されず、まるで体がサイフォン(ギリシャ語でdiabetes)になり、蜜のように甘い(ラテン語でmellitus)尿が出て行くことから、「diabetes mellitus」(糖尿病)の名が付いたようです。

インスリンの発見の歴史

糖尿病の分類と診断基準に関する委員会報告 糖尿病53:455,2010より引用

西 暦	出来事
1869年	ドイツのP.ランゲルハンスが膵臓に新たな細胞群を発見
1889年	ドイツのO.ミンコフスキー、J.F.メーリングが糖尿病と膵臓のかかわりに気付く
1893年	フランスのG=E.ラゲスがランゲルハンスの見つけた細胞群にランゲルハンス島と命名
1918年	英国のE.シャーピー =シェーファーがランゲルハンス島からの内分泌ホルモンとして「インスリン」命名
1921年	カナダのF.G.バンティングとC.H.ベストが膵臓エキス(インスリン)の抽出に成功
1922年	14歳のL.トンプソンにインスリンを注射し、インスリンのヒトでの効果を初めて確認

【糖尿病は治る？】

通常は、食事などで血糖が上がれば、血糖値を下げるホルモンであるインスリンが細胞(体内)へ糖を取り込み、糖を代謝し血糖値を下げます。しかし、糖代謝異常によって細胞への糖の取り込みが上手くいかなくなると、血液中のブドウ糖が増えて、高血糖状態がずっと続くことになります。これが糖尿病です。

そして高血糖によって、糖尿病三大合併症や、動脈硬化などをはじめとする様々な合併症を引き起こすことになります。

糖代謝異常の原因は、明確にはわかっていません。しかし、糖尿病は一度罹ると一生治らない病氣です。これはどうしてかという、今の医学では糖尿病の原因である「糖代謝異常」を改善(治療)することができないからです。

【糖尿病治療の目的】

糖尿病になっても、血糖管理が適切にできれば、糖尿病でない人と同じような健康寿命をまっとうすることができます。「糖尿病だから、手術は難しい…、風邪などをひきやすい。」などと話を聞きますが、正しくは「糖尿病で血糖管理がわるいから、手術は難しい…、風邪などをこじらせやすい。」と説明するべきで

す。残念ながら、糖尿病が進行し、様々な合併症(網膜症、腎症、神経障害)が起こっているような状態だと、健康であったときのような状態に近づけるのはかなり困難なケースが多いです。しかし、糖尿病の初期段階で発見し、すぐに治療を開始すれば、膵臓の機能がほとんど壊れてしまう前に対処できるので、残っている膵臓のβ細胞の機能をできるだけ長持ちさせることができます。それによって、健康な人と同じ正常な状態に近づけることが可能となります。

食事療法、運動療法、薬物療法を医師の指導のもと、正しく行うことで、血糖をコントロールするのです。血糖コントロールさえ上手くいけば、糖尿病の症状や合併症の進行を遅らせることができますので決して怖い病氣ではないのです。

【糖尿病治療の実際】

I. 食事療法

糖尿病の方に肥満の方が多いためは事実です。さらに、暴飲暴食が、糖尿病の進行に拍車をかけています。糖分を含めた栄養の過剰摂取は、控えなければいけません。一般的には、必要な運動量に応じて、カロリー制限するようにお医者さんからは指導されます。さらに、単に摂取カロリーを減らすだけでなく、栄養バランスを十分に考える必要があります。

基本的には、①間食をしないこと、②規則正しい食事をする、③夜遅く食事をしないことを基本とします。

II. 運動療法

糖尿病は運動不足によっても増悪されます。適度な運動は、予防や改善に必要です。しかし、急激な運動は逆に身体にとって悪影響を及ぼします。特に、肥満がみの方は、激しい運動によって足腰、ひざなどを傷めてしまうことが多いようです。自分の生活リズムと体調に合った方法で、始めるのがいいです。ただ、一部のお薬やインスリン注射をしておられ、低血糖などの症状がでる恐れがある場合は、運動療法は慎重に行う必要があります。

III. 薬物療法

お薬を使って、血糖値を下げる必要がある方もおられます。「薬は、副作用があるので、あまり利用したくない。」「一生飲み続けなければならないからいやだ。」などと、よく耳にします。また、「インスリン注射をするようになったら終わりで。」インスリン注射をしていると重症だ。」と考えておられる方も多数おられますが、それは間違いです。お薬は、先にも記載しました患者さんの病態や日常生活に応じて選択しています。患者さんそれぞれによって、異なることが多いです。

昨今、糖尿病に関する新薬もたくさん出て、新聞でも副作用も含めていろいろ報じられています。糖尿病のお薬は、主治医の先生に十分に説明を聞いて、正しく使うと、心配することはありません。あくまでも、どのように血糖管理するかが大切です。

【おわりに】

糖尿病治療は、無理せず長く続けることが大切です。60歳を過ぎると3人に1人は糖尿病またはその予備軍といわれています。糖尿病とうまく付き合って、合併症を防ぎ健康寿命を全うできるようにしましょう。

吹田市医師会 中島 譲

睡眠について

～あなたのねむりは健康ですか？～

よいねむりが、こころとからだの健康にとっても大切なことは、多くの人がなんとなくは知っています。自分がよいねむりができているか、よいねむりのためにはどんなことをすればよいでしょうか。

☆睡眠不足度をチェックしてみましょう☆

- 1 毎朝起きるとき、複数の目覚まし時計が必要ですか？
- 2 朝起きるとき、いつも布団から出るまで苦労しますか？
- 3 座って本を読んだり、テレビを観ているときに非常に眠くなることがありますか？
- 4 会議中や、何かの集まりや講演会、あるいは映画館で、眠くなることが多いですか？
- 5 飛行機・電車・バス・自動車などに、1時間以上乗っていると非常に眠くなったり、居眠りをしてしまいますか？
- 6 昼間に、コーヒーあるいはお茶(カフェインを含むもの)を、4回以上のみみますか？
- 7 以前より気力がなくなったり、細かい仕事や家事がおっくうになることが多くなったと思いませんか？
- 8 ビールやワインその他のアルコール飲料を少し飲むと、よく眠れる気がしますか？
- 9 休日には、いつもより長く眠りますか？

3個以上あてはまると、睡眠不足の注意信号、6個以上あてはまると、睡眠不足の警告信号です。

◆大阪府吹田保健所 地域保健課 ☎06-6339-2225

◆よいねむりのめやすは？

⇒「平日も休日もほぼ同じ時刻にすっきり目が覚め、日中もあまり眠気を感じない」というのをよいねむりのめやすと考えてください。

◆何時間寝ればいいのか？

⇒年齢差・個人差がありますが、平均的なところで大人はだいたい7～8時間で、子どもや若者はそれより長く、高齢者は短めと考えてください。

◆寝だめはできますか？

⇒休日はいつもより長く寝る、という人は多いようですが、人間は「寝だめ」をすることはできません。また睡眠不足の影響は、まるで借金かたまっていくように、毎日繰り越して蓄積していくこともわかっています。

☆よいねむりのコツ☆

- 空調は控えめに
- 明かりはなるべく消すか、暗くしましょう
- TVや携帯電話は置かない置いてあっても、消しましょう
- カーテンで朝の光を調節しましょう
- 布団や寝まきは、温度や湿度にあわせたものを使いましょう

- ★体内時計のリズムに合った生活をしましょう
- ★昼寝をするなら30分以内にしましょう
- ★寝酒は睡眠を浅くしたり目が覚めやすくなるので逆効果です
- ★できるだけ暗く、静かな環境で安心できる空間を整えましょう
- ★寝床に入る前の2～3時間は心身のクールダウンを心がけましょう

- ・環境を整えたら、布団に入りましょう
- ・布団に入ったら、目をつぶりましょう



『唾液のはたらき』



動物はけがをしたとき、傷口を舌でなめることがあります。また私たちも、指先をけがしたとき、思わず口に含んでいることはありませんか？ 傷口をなめると汚れがきれいになるとともに唾液の中にある抗菌物質の作用で感染を防止し、傷の治りが早くなります。このことを動物は本能的に知っているのでしょうか。

今回のテーマとして、この唾液がいかにすごい働きをしているのかに触れたいと思います。

？ 私たちの唾液は、1日にどれくらいの量がでるのかご存知ですか？

なんと、1日に約1.5リットル分泌されるといわれています。

？ なぜこんなにも大量の唾液がでる必要があるのでしょうか？

それは、お口が外界の敵(病原菌など)と戦う最前線基地のようなものだからです。

「口は災いのもと」ということわざがあります。本来の意味とは違うのですが、「災い」(病原菌など)がお口に入ってくると、それらに対して唾液や口腔内の常在菌が協力して防御する力を発揮します。

いわば、体内への細菌侵入をブロックする生体防御機構の最前線なので、たくさんの唾液が必要になるのです。赤ちゃんの唾液はすごい量ですよ。これはまだ免疫力が伴っていない小さな体を守るためでもあるのです。



また唾液は、食べ物の嚥下(食べ物を飲み込むこと)と消化がうまくできるように働いています。

そのほか、口の中を湿らせることによって、舌の動きを滑らかにして発音を助けたり、口腔に生息する微生物の生育を抑制して、感染症にからないように防御しています。また、むし菌にならないよう口の中を洗浄したり、歯を保護する働きもあります。

だから、唾液の出なくなる病気(自己免疫疾患であるシェーグレン症候群など)にかかると、あっという間に多数の歯がむし菌や歯周病になってしまうこともあります。

近年、唾液の作用で注目されていることがあります。食品添加物などに多く含まれている発癌性のある物質も、唾液に数十秒間つけると、その発癌性が減ったというものです。よく噛んで、食べ物と唾液がよく混ざりあうことが、癌予防にも役立つことがわかったのです。

下顎をしっかり動かして咀嚼すると、唾液の

分泌が増加します。また、よく噛んでゆっくりと食べ物を味わうと、味覚に反応して唾液がたくさん分泌されてきます。楽しくおしゃべりしながら食事をするのも、唾液の分泌を多くするといわれています。

よく噛み、時間をかけて食事をするのは、このような唾液の働きを十分にするためにも大切なことなのです。

？ 最近、「唾液が少ない」、「お口の乾燥を感じる」、「食べ物のがのどを通りにくい」といったことはありませんか？

吹田市歯科医師会では、口腔ケアセンター(阪急南千里駅前の千里ニュータウンプラザ4階)にて無料で、口腔機能に関する相談やアドバイス、唾液を出す体操(唾液腺マッサージ、パタカラ体操)、ブラッシング指導なども行っておりますので是非ご利用ください。

詳細は下記ホームページまで。

吹田市歯科医師会 近重泰弘

◆吹田市歯科医師会ホームページ をご覧ください。

健康管理拠点 拡大モデル事業

すいたマチなか保健室 ~テレビ電話で健康相談~

すいたマチなか保健室って？

テレビ電話を通じて、保健センターの保健師・栄養士に生活習慣病の予防や健康づくりのための生活上の工夫などを相談できます。テレビ電話の利用は、モニター画面をタッチし、最後に受話器を上げていただくと、保健センターにつながるという簡単な操作方法です。会話は、受話器を通して行うので、電話をする感覚で相談できます。

血圧のことや減塩のコツ、コレステロール値を下げたいなど、日ごろから気になっていることを相談できます。事前の予約や申請は不要で、利用時間は平日の午前9時~午後5時30分(土日祝日、年末年始除く)です。ただし、設置施設の開館時間内です。また、利用料金は無料です。

一部の施設では、血圧計や体重計も設置しています。

昨年12月からテレビ電話端末を設置し、市内施設の公民館や体育館、薬局、スーパー、コンビニエンスストアなど、設置個所を拡大中です。

施設の利用や、利用者以外でも、用事のついでにお気軽にご利用をいただき、生活習慣病の予防やご自身の健康管理にお役立てください。

事前予約不要で、保健師、栄養士とテレビ電話を通じて顔を見ながら健康相談・栄養相談

市内のスーパーや公民館、体育館など、随所随所に設置

タッチパネルの簡易操作でつながります

血圧計、体重計などで自分の身体状況を測定(一部設置)

○利用時間=平日9:00~17:30(土・日・祝日、年末年始除く)
※施設の開館時間内に限る
○利用料金=相談は無料

テレビ電話端末等の設置にご協力いただける事業者を募集しています!

- メリット**
- 健康相談等ができる施設としての付加価値
 - 利用者の健康関連商品の需要の向上
 - 健康長寿社会に向けた新しい地域ヘルスケアサービスの担い手

<設置に向けてご準備をいただきたいこと>

- ① テレビ電話設置及び相談スペースの確保
 - ・600×600mmのスペース(テレビ電話端末+相談スペース)と100V電源のご準備をお願いします。
 - ・必要に応じて設置台といすをご準備ください。
 - ・テレビ電話は壁掛け設置も可能ですが、設置に必要なキットはご負担をさせていただきます(要相談)。
- ② インターネット回線の接続環境
 - ・貴事業所のインターネット回線をご利用させていただきます。
 - ・テレビ電話を使用するため、動画の送受信が可能な速度が必要です。工事不要なLTE回線もご紹介可能です。(ただし、契約は事業者にて行っていただきます。)
 - ・インターネット回線の通信確認をする際に、市の委託事業者がお伺いし、打ち合わせを行います。
- ③ その他
 - ・テレビ電話端末の設置は、原則、平成29年3月31日までお願いします。
 - ・体重計、血圧計、案内ポスターや市の健康関連冊子、リーフレットも、可能であれば設置をお願いします。

<費用等について>

- ① 提供するテレビ電話端末等について
 - ・市が負担します(修理等も含む)。
 - ・通信費、電気代等の設備の使用に必要な費用については、事業者にてご負担願います。
- ② 設置協力謝金について
 - ・事業の実施に協力した報償金として、設置協力謝金を、設置期間に応じて各年度末に支払います。
 - ・設置協力謝金は、平成26年度については月額2,000円とし、設置した日の所属する月から終了した日の所属する月までの月数分とします。

●スマートフォン用歩数計アプリの配信について

吹田市独自のスマートフォン用のアプリをダウンロード(機種によっては対応できない場合あり)し、日ごろの生活における歩数や消費カロリーなどを計測し、そのデータをもとに、定期的にテレビ電話での健康相談において、より細かな相談への対応が可能になる市民モニターも実施しています。一定の期間、市民モニターになっていただくことにより、健康意識の変化などの効果判定を行います。スマートフォンをお持ちでない方には、万歩計を貸与させていただきます。

なお、この歩数計アプリは、市民モニターでない方もダウンロードして、ご利用いただけます。

●詳しくは、吹田市ホームページ「すいたマチなか保健室~テレビ電話で健康相談~」

・吹田市役所トップページ>部課名で探す>福祉保健部>保健センター>健康管理拠点拡大モデル事業
・<http://www.city.suita.osaka.jp/home/soshiki/divfukushihoken/hokencjgyo/TVdenwadekenkosodan.html>

すいたマチなか保健室

※「マチ」はカタカナでお願いします。

◆吹田市立保健センター

〒564-0072 吹田市出口町 19-2 ☎06-6339-1212 FAX06-6339-7075 ✉suitatvsodan@city.suita.osaka.jp



歩数計アプリ QRコード



吹田市HP QRコード



第31回 みんなの健康展

平成26年9月6日(土)午後1時~午後5時・7日(日)午前9時30分~午後4時 メイシアター(吹田市文化会館)

テーマ

明日からの健康づくり、今出来ること

健康は、心豊かに充実した毎日を過ごすためにもっとも重要で大切です。日本は世界的にも長寿国であり、近年、益々高齢化がすすみ超高齢化社会といえる今日、日常生活を明るく楽しく有意義に過ごすことが望まれます。普段から健康の維持・増進や健康寿命の延伸に取り組むことが必要です。そこで、自らが積極的に健康づくりを体験してもらうため、「明日からの健康づくり、今出来ること」をテーマに医療3団体をはじめ大阪府吹田保健所、吹田市保健センターなど健康づくりにたずさわる18団体の協力により「みんなの健康展」を開催しました。

開会式の後、2階の中ホールでは「モンスターズユニバーシティ」の上映、1階の催し広場やイベント広場では、医療・栄養・健康チェック・福祉・介護・救命救急など各団体の展示コーナーや相談・体操・寸劇・クイズなど、いろいろ工夫された催しがあり、多くの参加者が楽しく熱心に参加されていました。

2日目の午前中は、レセプションホールにて、健康な歯を持つ高齢者の方々と小学生のむし歯予防ポスター・作文コンクールの優秀

者の表彰や、中ホールでは前日につづき「モンスターズユニバーシティ」を上映しました。

午後には、中ホールにおいて吹田市消防音楽隊の吹奏楽の演奏の後、記念講演会として、大阪大学大学院医学系研究科社会環境医学講座環境医学の祖父江 友孝教授による「かしい検診の受け方」をテーマにお話がありました。

特に、がん検診の利益について、対象とするがんの死亡率(進行がんの罹患率)を減少させるには、「有効な検診を正しく行う」ことが大切であり、質の高い検診を多くの対象者に受診してもらう必要がある。がん死亡の減少はもちろん、がん患者の医療費の削減、治療の遅延を少なくし、年齢による受診回数・期間など受診者への不安を少なくするなどの、がん検診について優しい話し方で分りやすくお話をさせていただき、参加者のみなさんは、たいへん参考になったとがん検診に対する認識や知識を新たにされていました。

2日間にわたり、子どもから高齢者までそれぞれが健康について楽しく学んでいたのではないのでしょうか。

健康チェック広場

- ・医師会
 - ▶血圧測定、脈拍測定、反射神経測定等
- ・薬剤師会
 - ▶体成分測定、お薬相談等
- ・臨床検査技師会
 - ▶検査体験等
- ・栄養士会
 - ▶食べ方サット診断等
 - ※写真は薬剤師会のコーナー



歯と口の健康広場

- ・歯科医師会
 - ▶口臭測定、フッ素塗布(子ども)、歯科相談等
- ・歯科衛生士会
 - ▶歯の衛生グッズ紹介等
 - ※写真は歯科医師会のコーナー



健康・看護広場

- ・鍼灸師会
 - ▶はり、きゅう健康相談等
- ・看護協会
 - ▶手洗いチェック、看護相談等
- ・歯科技工士会
 - ▶義歯にネーム入れ等
 - ※写真は鍼灸師会のコーナー



福祉・介護・救急・保健広場

- ・母子会
 - ▶陽だまりルーム(伝承遊び)等
- ・母親大会連絡会
 - ▶震災から命を守る(ローリングストック法)等
- ・消防本部
 - ▶心肺蘇生法とAEDの取扱い等
- ・社会福祉協議会
 - ▶手作りコーナー等
- ・吹田ホスピス市民塾
 - ▶ブースで市民と話し合い等
- ・保健所
 - ▶健康クイズ等
 - ※写真は社会福祉協議会のコーナー



中ホール

- ・記念講演会
- ・映画会「モンスターズユニバーシティ」
- ・消防音楽隊演奏
- ※写真は記念講演会、消防音楽隊



イベント広場

- 【出演団体】
- 「栄養士会」
 - 「地域包括支援センター」
 - 「鍼灸師会」
 - 「歯科医師会」
 - 「歯科衛生士会」
 - 「社会福祉協議会」
 - ・大翔岳風会亥子谷支部・南千里支部
 - ・吟舞みどりの会
 - ・朗読工房
 - ・イン吹田いきいき歌体操グループ
 - ・グループ友楽



こども広場

- ・国民健康保険室
 - ▶ふわふわエアマット



健康づくり広場

- ・医師会
 - ▶健康相談等
- ・歯科医師会
 - ▶むし歯予防ポスター・作文展示
- ・保健センター
 - ▶パネル展示等
- ・健康づくり推進事業団
 - ▶体力相談
 - ※写真は保健センターのコーナー



小ホール

- ・消防本部 ▶普通救命講習会



レセプションホール

- ・歯科医師会
 - 「高齢者よい歯のコンクール」
 - 「むし歯予防ポスター・作文表彰式」





第31回 吹田市民健康づくりフェスティバル

スポーツフェスティバル 平成26年11月9日(日)午前10時～

今年も雨でした。でも参加者の皆さんには、そんなことは関係ありません。第31回吹田市民健康づくりフェスティバルの秋季事業であるスポーツフェスティバルは市内の5体育館において盛大に開催することができました。

小学生のドッジボール大会は片山市民体育館で行われました。今年はその大会と重なったこともあり、少し参加チームが減りましたが、リーグ戦となったため、いろいろなチームと対戦することができて、子供たちも喜んでいました。

スプラッシュボールは山田・目俵・南吹田市民体育館で午前中に行われました。まだ新しい競技なのですが、地域では普及しつつあり、大勢の参加者でにぎわいました。スリータッチビーチボールは山田・目俵市民体育館で午前中に行われました。簡単そうな競技名ですが、とても大きなビーチボールを使用するので、思い通りにはいかず、皆さん四苦八苦されてい

ました。ソフトバレーボールは、山田・目俵市民体育館で午後から行われました。ママさんチーム、友達チーム、家族チームとさまざまですが、ボールを追いかける姿は真剣で、強烈なスパイクの音が体育館に響いていました。

リズム体操&ダンスフェスティバルは北千里市民体育館で行われました。子供たちから大人まで、普段の練習成果を大勢の観客の前で披露されました。最後に高齢クラブ連合会でフラダンスを指導されている、イヴァラニ・トモミ先生が主催されている「マヌラニ フラ スタジオ」の人たちの模範演技とフラの体験コーナーがあり、楽しく華やかにフェスティバルの幕を閉じることができました。



ダンス



ドッジボール



スプラッシュボール



ソフトバレーボール



スリータッチビーチボール

	種目	チーム数	参加者数
片山市民体育館	ドッジボール	9	113
	スリータッチビーチボール	29	119
山田市民体育館	ソフトバレーボール	29	152
	スプラッシュボール	33	107
目俵市民体育館	スリータッチビーチボール	12	44
	ソフトバレーボール	26	180
南吹田市民体育館	スプラッシュボール	22	144
	スプラッシュボール	15	44
北千里市民体育館	リズム体操&ダンスフェスティバル	12	388
総計		187	1,291

2014吹田万博国際ふれあいマラソン

平成26年11月30日(日)午前9時30分～ 万博記念公園

成績一覧表

	A 中学男子 3km	B 中学女子 3km	C 小5・6男子 2km	D 小5・6女子 2km	E 小3・4男子 2km	F 小3・4女子 2km
1	伴 直弥 147 9'31"	奈良美帆子 46 10'54"	椎畑 仁瑛 6 6'58"	石田 真渚 1 7'13"	田中 雄大 70 7'33"	塩田 咲 9 7'58"
2	畑 玲音 87 9'49"	池田 桃子 5 11'00"	前田 陽向 4 6'59"	山口 真波 2 7'19"	石田 夏唯 5 7'34"	三東 結莉 95 8'06"
3	辻 英吾 144 9'52"	山岸くるみ 12 11'25"	佐々木隆行 13 7'00"	中山 愛那 62 7'20"	加藤 麗門 130 7'47"	松山 小春 15 8'12"
4	三浦 佑斗 148 9'54"	岡田 歩里 51 11'35"	寺澤 大地 9 7'09"	小池 杏理 6 7'38"	石本 蓮 152 7'47"	大前 友乃 16 8'13"
5	吉川 竜平 91 9'54"	原田和佳奈 19 11'59"	居林 和輝 12 7'10"	原田 朋佳 10 7'45"	佐山和寿也 146 7'49"	寺田 優芽 1 8'16"
6	木下 快 84 9'55"	船戸 真穂 68 12'05"	田村 将己 10 7'14"	國本 美袖 3 7'47"	吉田 都安 9 7'57"	笠松 莉子 62 8'19"
7	高砂 直紘 20 10'09"	山内 風香 59 12'09"	伴 隼登 140 7'14"	石本 萌 103 7'49"	下西 瑛太 58 7'59"	鶴長 ゆい 29 8'23"
8	岡村紀一郎 4 10'09"	服部 七海 57 12'09"	神保 雅弥 135 7'15"	門川凜々子 38 8'01"	芳賀 聖悟 39 8'03"	伊藤 雛乃 12 8'25"
9	宇郷 星 83 10'10"	山之内悠乃 58 12'13"	中川 大渡 21 7'16"	笹俣 怜那 4 8'02"	高松 幸星 147 8'04"	藤原 咲乃 86 8'29"
10	前田 美命 22 10'16"	水内 佑香 64 12'44"	水内 政孝 175 7'22"	大林 由依 12 8'03"	奈良谷賢哉 15 8'05"	前田 幸恵 109 8'32"
参加者	146	65	165	140	211	121



紅葉まつり開催中の万博記念公園内特設コース(東の広場)で開催された2014吹田万博国際ふれあいマラソンは、前日の大雨にも関わらず「マラソン陽気」の1日となりました。3,961人の幼児や小・中学生・一般のマラソン愛好家が健脚を競いました。昨年に引き続き吹田市との友好交流都市である新潟県妙高市からも12名の市民ランナーと妙高市特産品の販売で盛況に参加していただき、また優勝者には妙高市産のお米等特別賞の贈呈もありました。この大会には徳島市や和歌山市からも参加していただき、また可愛いぬいぐるみの仮装ランナーも参加していました。

開会式、市職員の体育指導員によるウォーミングアップの後、中学生の3kmで競技をス

タートし、その後小学生の部2km、15歳以上の部5km、10kmが次々とスタートして万博公園外周道路に飛び出して行きました。

吹田万博国際ふれあいマラソンの特徴でもあるファミリージョギングは今年もコースの変更があり、850mと短くなりましたが、1,927名の参加者はお孫さんと走る人、お父さん、お母さんそれぞれの家族が思い思いに楽しんでジョギングをされました。

最後を飾るハーフマラソンは、今年から外周道路を4往復のコースとなりました。ランナーの皆さんは打ち切り時間150分の間一生懸命走っていました。表彰式では小学生・中学生は10位まで、5km・10km・ハーフは6位まで表彰しました。

参加者は、閉会式の後「ポカポカ」陽気に誘われ初冬の万博公園内を散策し紅葉を楽しんでおられました。

なお、2015吹田万博国際ふれあいマラソンは平成27年11月29日(日)の予定です。

沢山の皆さまのチャレンジをお待ちしております。



	G 15~39歳男子 5km	H 40~54歳男子 5km	I 55歳以上男子 5km	J 15~39歳女子 5km	K 40~54歳女子 5km	L 55歳以上女子 5km	M 15~39歳男子 10km	N 40~54歳男子 10km	O 55歳以上男子 10km	P 15~39歳女子 10km	Q 40~54歳女子 10km	R 55歳以上女子 10km	S 15~39歳男子 ハーフ	T 40~54歳男子 ハーフ	U 55歳以上男子 ハーフ	V 15~39歳女子 ハーフ	W 40~54歳女子 ハーフ	X 55歳以上女子 ハーフ
1	富永 啓佑 45 16'33"	磯部 健 379 16'56"	足立 正登 605 18'58"	射場菜奈美 1031 19'05"	片田 知子 1306 23'04"	松村 政子 1614 21'11"	金子 英樹 42 34'08"	米田 亮一 377 35'12"	樹本 義伸 633 38'09"	折田 真弓 1022 44'03"	小林 浩子 1306 43'52"	小林 明子 1605 44'29"	鈴木 要 74 1'19'06"	宮本 定樹 305 1'21'42"	木下 真治 636 1'23'53"	丸山 慶子 1019 1'35'27"	門川 裕子 1304 1'42'11"	西 真子 1611 1'42'24"
2	作田 大翔 91 17'05"	浜田 貴裕 371 17'15"	光永 達生 616 20'31"	北川真由佳 1011 19'11"	山田 幸栄 1303 24'26"	矢野 素子 1613 22'55"	寺本 隆史 13 34'21"	内田 武史 399 36'27"	柏本 広昭 708 39'31"	中村小百合 1016 45'33"	西本 佐幸 1312 45'58"	浦井たけみ 1606 51'00"	山下 弁二 57 1'19'09"	佐藤 君敏 311 1'22'40"	奥田 利之 611 1'30'22"	樋口 梢 611 1'41'28"	坂田 有紀 1316 1'47'34"	中根ひさよ 1601 1'43'39"
3	若菜 大成 77 17'36"	梶川 尚之 327 17'36"	藤田 謙治 609 21'24"	高橋 鈴未 1010 21'23"	井上奈美子 1319 24'39"	柳生るり子 1610 25'05"	濱崎 生海 91 34'25"	山本 創 410 37'35"	斉藤 善之 606 38'27"	堀内 麻衣 1012 45'45"	足立 直子 1340 47'15"	廣瀬雅保子 1603 52'43"	井上 皓稀 75 1'19'39"	隅田 豊 309 1'23'11"	山辺 博司 623 1'30'22"	占部 詩麻 1015 1'46'51"	日月亜紀子 1327 1'52'39"	打越 昌子 1614 1'53'21"
4	城間 泰佑 17 17'52"	上田 宏則 319 17'36"	吉本 樹男 609 22'48"	岩崎 節子 1010 22'48"	山地 章子 1319 24'59"	小林 佳代 1610 27'03"	林 幹人 9 36'21"	大槻 文悟 320 38'27"	足立 安隆 684 40'38"	大坪美穂子 1050 46'06"	生駒 靖子 1311 49'41"	五味 貞代 1612 55'11"	林 亮臣 76 1'19'47"	吉野 雅裕 376 1'24'11"	坂本 高徳 609 1'36'40"	木下麻奈美 1014 1'49'14"	川西 純子 1322 1'51'04"	田淵 幸子 1606 1'53'11"
5	川那辺清高 46 18'30"	古田 達也 319 17'36"	手嶋 邦彦 634 21'24"	池田 理紗 1038 22'53"	吉田まゆみ 1323 25'17"	花木 俊子 1608 27'48"	下野 秀朗 100 38'36"	一柳 幸作 354 41'27"	石上 純司 619 41'27"	高木 陽子 1008 50'03"	東本 弘子 1315 50'16"	上田 洋子 1604 59'38"	原田 勉 3 1'20'56"	山本 章一 323 1'26'07"	大月 隆 634 1'36'40"	溝口 桃佳 1005 1'49'14"	桂 宏子 1311 1'52'39"	小鶴 道栄 1607 1'53'24"
6	土居 雅博 30 18'56"	清水 慎二 308 17'59"	西本 相伸 655 21'38"	田村 葵 1046 22'55"	竹村 陽子 1346 26'17"	勝丸 清美 1601 29'31"	岡本 郁翔 22 37'24"	若林 直樹 301 38'48"	柳生 高宏 621 41'38"	Grace Ortiz 1018 50'14"	橋口 裕子 1335 50'45"	佐藤 茂子 1602 1'00'11"	船田喜志折 102 1'23'32"	谷垣 忠寛 385 1'29'12"	毛利 正樹 603 1'37'48"	多田 郁子 1010 1'55'23"	林 正美 1317 1'54'59"	岡本美知子 1607 1'54'23"
参加者	88	90	65	47	44	13	108	164	102	52	49	12	101	122	63	23	28	15

参加者総数 3,961人 *ファミリージョギング 1,927人

平和・健康リレーマラソン

平成26年7月19日(土)

市内走行：午前9時～
リレーマラソン：午前10時～

「さんくす夢広場」の出発式で本年度の平和・健康リレーマラソンが幕を開けました。出席された方々からの献花、平和基金カンパ。吹田の子どもたちから、平和への願いをこめて広島・長崎両市への千羽鶴の伝達。井上市長から、両市民への平和メッセージの伝達。ランナー代表の稲継利昭さんの選手宣誓の後、井上市長の号砲でランナー106人とスタッフ・伴走含めて9人による市内走行のスタートが



【市内走行コース】約8km

さんくす夢広場(スタート)→元DIC吹田工場前(第1給水所)→JR岸辺駅南地下道→岸部第一小学校(第2給水所)→七尾→佐竹台6丁目(第3給水所)→千里南公園(ゴール)

【リレーマラソンコース】

千里南公園内特設コース(1周約1km)

切られました。市内走行は、「さんくす夢広場」を出発し、岸部を通過して千里南公園までの約8kmを平和と健康の大切さを啓発しながら走行しました。市内走行のランナーが千里南公園に到着するのを待って45チーム666人による一周約1kmの6時間のリレーマラソンがスタートしました。また歌手のリピート山中氏による歌や演奏で会場をおおいに盛り上げてくれました。雨の影響もありましたが、最後まで実施できて良かったとの声がありました。

各チームからいただく一周50円の平和基金カンパは「さんくす夢広場」も含めて258,615円集まりました。ありがとうございました。

平和基金カンパは今年も吹田市の平和記念資料館に寄付いたしました。



吹田市民健康づくり講演会

平成26年7月10日(木) 午後2時～4時
テーマ：「寝たきり」にならないための秘訣
～2025年問題へ医師からの提言～

参加者
89名

講師：地方独立行政法人 市立吹田市民病院
呼吸器・アレルギー内科 部長 辻 文生氏

今回は、呼吸器・アレルギー内科の辻文生先生をお招きし、上記のテーマでご講演いただきました。

2025年問題を様々な統計から、また今後の医療の方向性や地域包括ケアシステムなど、わかりやすく説明していただきました。健康寿命の延伸の妨げとなる慢性疾患のひとつ、慢性閉塞肺疾患(COPD)について高齢者医療のモデル疾患として、症状から予防までのお話や、今後は治す医療から、予防し・治し・支える医療へ方向が転換していき、健康的で人間らしい生活をおくるための予防が必要であることなど。最後に、誰にでもいつでもできる、呼吸リハビリのポイントと、ノルディックウォーキングのすすめを、お話していただきました。



参加者の声

- 知らないことが解って良かった。
- 誤嚥性肺炎についてとてもよくわかりました。良いお話をしていただき、医療費をあまり使わないように1日でも元気で生きたい。寝たきりにならないように頑張ります。
- ノルディックウォーキングに興味を持ちました。してみようと思います。
- 今日の講演を聞きラッキーでした。主人に説明し、元気に心豊かに生活したいです。
- 誤嚥性肺炎について勘違いしてました。お口の体操の大切さも納得。
- 身近で、わかりやすく参加してよかった。
- 寝たきりにならないために、歩くことを老人会で励行するよう計画したいと思います。
- 今日は有意義なお話が聞けて感謝いたします。歩くことを心がけます。
- 現在、ぜんそく治療をしていますが、私の疑問が取れ、目からうるこの有意義な話でした。

さんくすの健康応援レシピ Vol.2

ミックスビーンズとひじきのサラダ

材料：2人分	
ミックスビーンズ	50g(小1袋)
干しひじき	10g
れんこん	30g
サラダ水菜	20g
好みのドレッシング	小さじ2

1人分
エネルギー…82kcal
食物繊維…5.5g
塩 分…0.4g

作り方

- ①ひじきは水につけて戻す
れんこんは1cm角切りにし水に浸ける
サラダ水菜は3cmに切る
- ②ミックスビーンズ・ひじき・れんこんを下ゆでし水気をきる
- ③ボウルに②とサラダ水菜を入れ好みのドレッシングをあえる

豆、海藻類、れんこんと食物繊維たっぷり！このメニュー1皿で食物繊維1日必要量の約1/3が摂れますよ！！

ひとメモ

健康のための塩分目標量(2015年版)は成人男性8g未満、成人女性7g未満

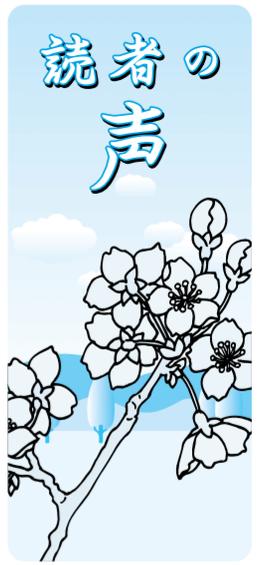
★塩分を減らす工夫★

- ☆鮮度の良い材料を使う
- ☆汁物・漬物は1日1回にする
- ☆煮物を1食の献立に1品にする
- ☆酸味、香辛料、などで減塩の工夫をする
- ☆野菜を1日5皿(1皿70g)食べる(カリウムで積極的減塩)



多くの野菜に含まれるカリウムは塩分であるナトリウムを排出し積極的減塩となる。

吹田地区 栄養士会 さんくらぶ



今年入学し、毎日楽しいです。クロスワードパズルを初めてしました。父と辞書を引いたり、母にネットで調べてもらったりして、全問わかった時はうれしくて、初めて応募しました。

7歳・女性 南高浜町

ぼくは、いつも姿勢を注意されます。姿勢が悪いと、うまく噛めないことがよくわかりました。気をつけていききたいと思います。

12歳・男性 古江台

前号の本紙でセアコゲグモの事を書かれていたのは、すごく助かりました。小さい子供がいるので少しでも知識を多く取り入れたいです。公園などで遊ぶとき注意しなければならぬと改めて思いました。

29歳・女性 上山手町

このころ周囲の人たちが次々とマラソンをはじめて、あせっています。ウォーキングからはじめてみようかと思えます。イラストのかわいいマップを持って、でも暑そう。まずは健康展で骨年齢と疲労ストレスと血管年齢を調べてもらいたいです。働かない管理職が異動してきたので、ストレスたまつてると思うのですよね。

34歳・女性 竹見台

市の乳癌検診で早期の発見ができ、1期だったので、手術や治療も体力のあるうちに対応できたので良かったです。まさか自分がガンなんて、と思いましたが、受診で助けられました。

46歳・女性 南正雀

いつも読ませていただいています。「健康応援レシピ」参考にしています。切干大根はなかなか食べる機会がありませんが、試してみますね。

54歳・女性 上山田

いつも読んでいます。健康のために何ができるか何をすべきか、イベントに参加しようか…色々と考えさせられます。

54歳・男性 垂水町

義母が、95歳。足が少し悪いが元気、元気。父親が85歳。同じく足が少し悪いが元気、元気。私は、現在60歳。

60歳・女性 垂水町

義母までもは無理としても、せめて父親くらいまでは、元気でいたい。

64歳・女性 竹見台

パートを辞めて、これからは紙面を見て楽しんでいただけではなく、参加して楽しむ時間ができました。ぶらっと吹田へ歩いてみたいと思います。それとパブリカと切干大根のメニュー作ってみます。次号も健康すいたが楽しみです。

65歳・女性 岸部南

毎回、テクテクハイイクに参加しようと思つて紙面を見ると4km、5km。これではあまり歩かない私にとつてはちょっと？って感じですが、皆さんすごい健脚なのに驚かされます。第46号の地図を見て少し挑戦してみようかなと思つています。ちなみに2万歩までが限界なので、キロ数にしたらどれ位なんだろうと友人と話しながら歩くのです。

67歳・男性 原町

昨年までは会社の健康診断を受けていましたが、今年初めて市の検診を受けました。高齢者となりましたが、毎年検診は必ず受けて、健康を維持したいと思えます。前号では、前立腺がんの特集記事がありました。PSAも正常値でした。団塊の世代として、若い世代に迷惑をかけないように、生きていきたいと思えます。

72歳・男性 山手町

70歳を過ぎてから、それまで以上に病院の先生と仲良く(?)なりました。そのため、新聞・テレビで病気や健康等を扱った記事や番組に関心を持つようになりました。もちろん「健康すいた」も大いに参考にしています。

77歳・男性 岸部北

大学の同窓会のゴルフコンペで遂に最年長となりました。これまで健康を保持できたのは、中学生の頃から毎日「日の丸弁当」でした。その習慣で今も毎晩、必ず梅干しを食べています。このような元氣な私を育ててくれた天国の母に感謝しています。

80歳・女性 春日

二足歩行の光と影、大変参考になりました。私も5年程前から腰痛に悩まされています。猫背で歩いていただけいか、脊柱狭さくとの病名を告げられ、薬をいただいていたのですが一向に良くなりません。これも年のせいと諦め、自分の体をだましましたし使つて生きています。

90歳・女性 春日

私も年ですので、一寸頭も少しボケてきました。でもクイズが大好きですので、いつも「健康すいた」がきたらやっています。大正11年生まれですので、今90歳です。今後とも宜しくね。健康すいたをいつも楽しんで読んでいます。

クイズ

問題

マス目をうめ、二重枠(□)を並びかえると、ある鳥の名前になります。4つの□に解答を記入してください。

1	2		3	4	5	6
7			8		9	
10		11	□		12	
		13		14		15
				16		
		17		18	19	
20			21		□	
22	□		23	24		25
26						27

解答 □□□□

前回(第46号)の正解 「バラソル」
応募者数200名 正解者数200名
当選者は、図書カードの発送をもって発表にかえさせていただきます。

たてのカギ

- パズル。○○○○ド ア。○○○○ショー。
- ご○○○にもれず。
- 韓国式美容法。専用のタオルなどで全身の古い角質を取る。
- 魚+壺=?
- コンピューターなどへの接続を終了する動作。ログオフ。サインアウト。
- 鬼は外、福は○○。
- かえし。○○やき。ぶり○○。
- セネガルの首都。モータースポーツでも有名。
- に真珠。
- 地域。区域。サービス○○○。
- 満員。○○○○袋。
- 知らせ。合格○○○。
- 「袱紗」の読み方は?
- のつまり。
- は友をよぶ。
- ステーション。

よこのカギ

- 屋外競技場。
- 働。勤○○。慰○○。
- 愛。
- 玄関とは別の台所に通じる出入口。
- 古代文明が栄えた、パキスタンを流れる○○○○川。
- ⇄フロント。
- パナマ運河で太平洋とつながる○○○海。
- ⇄下。
- A・B・AB・○○○。
- 跡を濁さず。
- テニスのサーブミス。
- 出ると打たれます。
- 日=甘味、伊=○○○○。
- インドなど南アジア地域の女性用民族衣装。
- 魚+喜=?

応募要領

応募は、必ずハガキで①郵便番号②住所③氏名④年齢⑤電話番号⑥解答⑦本紙に対するご感想、ご意見、ご希望などを書いてください。
締切り 3月31日(火)(当日消印有効)までに(公財)吹田市健康づくり推進事業団(〒564-8550 住所不要)へ。
正解者の中から抽選で10名に図書カードを進呈します。

【前回の答え】

1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30

平成27年度事業計画(案)

運動を生活習慣として身につけ、糖尿病、高血圧などの生活習慣病の予防と、健康増進を図りましょう。
本事業団では、市民の健康づくりを支援するため、平成27年度も、次のような事業や健康情報を提供する予定です。詳しくは「市報すいた」や「ホームページ」でも案内いたしますので、ふるってご参加ください。



▼吹田万博国際ふれあいマラソン



▲平和・健康リレーマラソン



リズム体操&ダンスフェスティバル▶

ウォーキング会員募集

Let's try



(写真は平成26年度説明会)

ウォーキングは手軽な有酸素運動で老化防止・肥満防止・ストレス解消・生活習慣病予防といった効果があります。ウォーキングを習慣にしましょう！

平成27年度のウォーキング会員を募集します。登録受付はこの時期だけ！今すぐ会員になって歩いてみませんか。

- 対象者 吹田市民で40歳以上の方
- 登録者の目標
 - ◇1日1万歩を目標に、4月～12月の間に200万歩達成を目標とします。
 - ◇200万歩達成者には、記念証をお渡しします。
- 募集人員 200人程度
- 実施期間 平成27年4月～平成28年3月
- 参加費 無料
- 登録方法
 - ◇3月2日(月)～3月13日(金)までに、郵便番号・住所、氏名、電話番号を明記の上ハガキまたは電話・FAXで申し込んでください。説明会の案内を送付します。
 - ◇説明会で、ウォーキング会員登録申込書を提出していただいた方に、ウォーキング記録用紙(「日本列島縦断に挑戦!!」)を交付します。
- 説明会開催日時
 - ◇4月7日(火)午後2時～ 総合運動場(竹谷町37-1)



上記事業の申し込み・問い合わせ先

吹田市役所内(高層棟2階)
(公財)吹田市健康づくり推進事業団(〒564-8550 住所不要)まで
TEL・FAX6330-9966

編集後記

○2020年の東京オリンピックも決まり、5年後に向けてのいろいろな準備も始まっています。また今年にはひじきや梅やかな年回りと言われ、高齢化の中ながら、健康に留意し、世界のスポーツの祭典を元気に、一緒に楽しみたいものです。
○吹田は住みやすい町にも上位によく、中々人気が高いですが、健康関係事業の充実も、入る人も自慢のひとです。健康で、最後の一日まで人生の日々を生き抜くように過ごしたいものです。
○この頃、脳も身の内、人の名前や漢字が出てこない物忘れについて考えさせられますが、それは「忘れた」のではなく、思い出す力が怠慢になった、とありました。歩くことが減ると足の筋力が衰え体の機能が落ちると同じで、電卓パソコン、またテレビやビデオなど脳を使わずにいつでも情報を取り出すことで、その便利さが脳を怠けさせているとありました。脳や体の健康は、便利さに足をひっぱられているように思えます。
○これからは校前線の便りを楽しむアウトドアの季節です。健康づくり推進事業団では、吹田市民健康づくりフェスティバルとして、5月には「リズム体操&ダンスフェスティバル」や「スカイクロス&シャトルゴルフ」など新しいスポーツの事業も取り入れ、多くの皆さんと楽しんでいます。ドンドン参加していただいていた方がふれあい、季節の移ろいの中で脳も健康に守りたいものですね。

T・G

1、みんなの健康展

場所 メイシアター

(吹田市文化会館)

実施予定

9月5日(土) 13:00～17:00

9月6日(日) 9:30～16:00

事業内容

○統一テーマを設定し、医療3団体など、参加団体による各種催し

○講演会・映画会の催し

○その他

2、吹田市民健康づくりフェスティバル

春季事業

①てくてくハイイク

実施予定 5月10日(日)

雨天の場合 5月17日(日)

②スカイクロス&シャトルゴルフ

実施予定 5月24日(日)

雨天の場合 5月31日(日)

秋季事業

①スポーツフェスティバル

実施予定 11月8日(日)

②吹田万博国際ふれあいマラソン

実施予定 11月29日(日)

雨天決行

3、平和・健康リレーマラソン

実施予定 7月18日(土)

○市内走行

さんくす夢広場～千里南公園(約8km)

○リレーマラソン

千里南公園内特設コース(1周約1km6時間走)

4、教室等の開催

①ヘルストレーニング教室

対象者 16歳以上の方

(高校生は除く)

場所 片山市民プール
トレーニング室

実施回数 週2回

実施時間 月曜日・木曜日
18:00～19:30

及び時間 18:45～20:15

の2部制

②レディースヘルストレーニング教室

対象者 16歳以上の女性

(高校生は除く)

場所 片山市民プール
トレーニング室

実施回数 週2回

実施時間 水曜日・金曜日
10:00～11:30

及び時間

③シエイプアップ体操教室

対象者 16歳以上の方

(高校生は除く)

場所 片山市民プール
トレーニング室

実施回数 週1回

実施時間 水曜日
13:30～15:00

及び時間

④ヘルシーウォーキング教室

対象者 16歳以上の方

場所 (高校生は除く)
総合運動場

実施回数 週1回

実施時間 火曜日
10:00～11:30

及び時間

8月は休講

⑤ウォーキング会員事業

詳しくは左の別項を参照

⑥健康づくり実践教室

(ヘルシーランチの会)

場所 未定

内容 栄養に関する講座や実際の食事を通して、生活習慣病を予防する食

事習慣を学ぶ

5、健康づくり講演会の開催

年3回を目標に健康づくりをめ

ざした講演会を開催する

6、健康情報の収集と提供

○情報紙「健康すいた」の市内全戸配布

発行部数 8ページ約17万部

発行予定 平成27年8月1日、平成28年3月1日

7、健康づくり調査研究

①健康づくり事業の進め方について、先進都市等の調査研究

②その他

8、指導者の研修

健康運動指導士、健康運動実践指導者の登録更新認定講習会への参加等

9、賛助会員制度の普及及び会員の増員を図る

10、関係団体との連携強化を図る

①吹田循環器病予防友の会(さつき循環友会)との相互の事業協力及び交流

②関西大学との事業連携

③その他関係団体との連携