

## 川の畔の涼しい風を受けて



神崎川・系田川コース

### C O N T E N T S

●食事と健康 お肉の生食や加熱不足のリスクは ご存知ですか? ————— 2	●第33回吹田市民健康づくりフェスティバル 「てくてくハイク」「スカイクロス&シャトルゴルフ」 健康応援レシピ Vol.5 ————— 6
●生きる力や生きがいを支える生活の医療 始めよう!健康づくり 吹田市健康ポイント事業— 3	●読者の声・クイズ ————— 7
●第33回みんなの健康展 ————— 4・5	●第33回吹田市民健康づくりフェスティバル 「2016吹田万博国際ふれあいマラソン」募集要項 編集後記 ————— 8

# 食事と健康

食事をおいしくいただくことは、1日の中での楽しみの一つです。しかし、健康のために実際何をどれだけ摂取すればよいのかを考えると、案外難しいことです。体に必要な栄養を補給するために毎日欠かさず食事から摂取しなくてはなりません。食事をどのように考えていけばよいかの基本的な考え方についてご説明します。

還暦を迎えると加齢に伴い、血圧や脂質値が高くなりがちになり、塩分、脂っこいものを控え、野菜を沢山摂取しようとされます。しかし、胃袋は1つなので、頑張って野菜を沢山食べ過ぎるあまり、他の栄養素が取れない状態に気づかないことがあります。それはタンパク質です。1日に必要なタンパク質摂取量は成人男性で60g、女性で50gとされています。食が細い上に野菜を食べ過ぎてタンパク質摂取不足に陥っている高齢の方が多くと推測されます。また、バランスよく食べようとして年を重ねていくうちに、食が細くなり、相対的にタンパク質摂取量が不足することも懸念されます。国民栄養調査から70歳以上の約1割の男女でタンパク質摂取量が男性45g未満、女性40g未満であり、その傾向が増えています。タンパク質摂取不足は、感染症、寝たきり、骨粗しょう症、認知症などの原因にもなります。特に高齢者はタンパク質摂取をかなり意識しないとなりません。

それでは、一般的にどのようなことに心がけたらよいかですが、わが国には高血圧ガイドラインがあり[1]、その中に生活習慣改善ポイントがあります(表1)。この改善のポイントは過去の文献を網羅的に調べてできたものであり、これまでの英知の結集ともいえます。しかし、内容を見るとどれも目新しいものはありません。高血圧にならない、高血圧の方が気を付ける生活習慣は文献的にこれぐらいしかないので。しかも、この改善のポイントの素晴らしいことは、欧米やその他の国々でも、表現は異なりますが、目指すべき内容はほぼ同じといえます。つまり、この生活習慣の改善ポイントは人種や

文化を超えた私たち人類の共通項目ともいえる普遍な内容です。また、この項目の優れているのは、この高血圧のポイントに食物繊維と大豆食品を多く摂るという2項目を追加すれば、動脈硬化予防ガイドラインに見られる改善の基本ポイントになります[2]。脳卒中や循環器疾患のガイドラインも高血圧と動脈硬化のポイントを合わせたのとはほぼ同じです。がん予防の生活習慣改善も、高血圧のポイントに熱いものを食べない、がん検診(感染予防)を追加すればよいのです[3]。つまり、高血圧の生活習慣改善ポイントに各疾患の改善ポイントを追加すればよいので、高血圧の生活習慣改善ポイントが基本骨格といえます。

表1. 高血圧治療ガイドライン 2014年版：生活習慣改善ポイント

減塩：1日6g未満
野菜・果物：野菜・果物の摂取量を増やす(1日あたりの野菜摂取量を350g以上)
脂質：コレステロールや飽和脂肪酸(肉)の摂取を減らし魚の積極的摂取を増やす
減量：Body mass index 25 kg/m <sup>2</sup> 未満(適正体重を目指す)
運動習慣：心血管病のない高血圧患者が対象で、有酸素運動を中心に定期的に毎日30分以上を目標に運動を行う
節酒：エタノールで男性20-30ml/日以下(日に1合まで)、女性10-20ml/日以下(日に半合まで)
禁煙：受動喫煙の防止も含む

※ただし、重篤な腎障害、肥満者や糖尿病の方はかかりつけ医の指導を受けてください。  
※カッコ内は筆者のコメント

最近の研究では、高血圧は脳卒中や虚血性心疾患ばかりではなくて、心房細動や心不全等の心疾患、さらにはがんや認知症、腎疾患、骨粗しょう症、口腔内健康障害などの原因の一つであることが分かってきました。つまり、高血圧を改善すれば、循環器疾患ばかりではなくて、様々な疾患予防が期待されます[4]。

それでは、どこから始めていけばよいかということですが、血圧の改善効果の多少の差はあれ、どこから改善していても血圧の改善効果が期待されるので、まず自分が一番改善しやすいと思われるところから始められるとよいです。それで、実際に血圧の改善がみられると自分にも自信が生まれて、そ

のほかの項目も改善しようという意欲が生まれてきます。まずは自分で可能なところから開始されると良いでしょう。

高血圧と動脈硬化の改善のポイントに取り上げられている魚と大豆製品は、昔から摂取されてきた和食の根幹ともいえる食材です。日本人はどちらも最も多く摂取し、国際的に心筋梗塞が最も少ない人種の一つで、魚と大豆が循環器予防に大切な食品といえます[5, 6]。しかし、最近の私たちは、特に若い世代でこれらの摂取不足が増え、若い世代と同居されている方が、若い世代の食生活に合わせて食事をされている方が多くみられます。循環器病やがんを発症するには何十年とかかります。働き世代がこれらの病気にならないためには、若い世代からの生活習慣がとても重要で、老若男女が、魚と大豆製品を日に一度摂取することは、私たちの健康増進の維持に大きく期待されます。魚もどのような種類でもよいですが、塩蔵品の摂りすぎは注意が必要です。

健康な方は、バランスよく摂取すればよいでしょうが、健康に留意し疾患予防や改善を心がけられる方は、バランスよく食べるのではなく、高血圧の生活習慣改善のポイントに心掛けてください。特に高齢者はタンパク質不足になりがちですので、魚と大豆製品をかなり意識して食事をされると良いでしょう。なお、病気で治療されている方は、かかりつけ医の指導の下で生活習慣の改善を行ってください。

## 参考文献

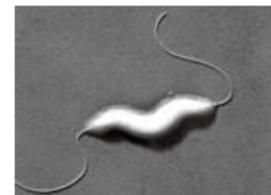
- [1] 日本高血圧学会編. 高血圧治療ガイドライン2014年版.
- [2] 日本動脈硬化学会編. 動脈硬化性疾患予防ガイドライン2012年
- [3] がん研究振興財団.がんを防ぐための新12か条.
- [4] Kokubo Y他. Hypertension.2015;66:254-9.
- [5] ISOH.Kokubo Y他. Circulation 2006;113:195-202.
- [6] Kokubo Y他. Circulation 2007;116:2253-62.

国立循環器病研究センター予防健診部  
小久保 喜弘

## お肉の生食や加熱不足のリスクはご存知ですか？

近年は各地で様々な食のイベントが開催されていますが、カンピロバクターによる食中毒が発生しています。また、大阪府内で発生する食中毒の半数以上がカンピロバクターを原因とする食中毒です。国や大阪府の検査では市販されている生の鶏肉・食肉の5割から7割がカンピロバクターに汚染されているということがわかりました。

しかし、安心してください。カンピロバクターは熱に弱いので、十分に加熱をすれば安全に食べることができます。お肉は生で食べずに、しっかりと加熱してから食べましょう。



カンピロバクターの電子顕微鏡写真  
写真提供…  
大阪府立公衆衛生研究

### よくある間違い

#### 新鮮だから生で食べても安全

肉の鮮度の良し悪しとは関係なく食中毒は発生します。



#### 冷凍すればカンピロバクターは殺菌できる

冷凍した鶏肉からもカンピロバクターが検出されるため、冷凍しても殺菌できません。



#### 表面を加熱すれば安全

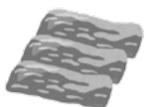
湯引きやあぶりなど、軽く加熱する程度では、カンピロバクターは殺菌できません。中心部まで十分に火を通してください。



### 食中毒から身を守るためには

#### 1 お肉を生で食べない！子どもにも食べさせない！

鶏刺し、タタキ、中まで火が通っていない料理などは食べない。子どもなどは食中毒にかかりやすく、重症化しやすいので食べさせない。



#### 2 十分に加熱する！

お肉の中心部の色が変わるまで十分加熱する。特にハンバーグなどのミンチ肉のメニューは火が通っているか十分に注意してください。



#### 3 二次汚染の防止を徹底する！

鶏肉、食肉を切った後、包丁やまな板を洗わずにそのまま他の食材を切ると菌がつくので、食肉は最後に調理する。包丁やまな板を食肉専用のものにする。



大阪府では「食の安全安心メールマガジン」で様々な食に関する情報を随時お届けしています。ぜひ登録して、毎日食べる食品に興味をもってください。  
<http://www.pref.osaka.lg.jp/shokuhin/magajin/index.html>

◆大阪府吹田保健所 企画調整課 ☎06-6339-2225

# 生きる力や生きがいを支える生活の医療

「歯科医院にはなるべくなら行きたくない。仕方なく行ってキーンと削られて1本の歯を治してそれで終わり」これが昔からある一般的な歯科医療のイメージではないでしょうか。もちろん1本の歯を治療することは大事なことです。歯科医療の目的は歯を治すことだけではありません。その本来の目的は、しっかりと自分の歯と口で食べて話せることを確保することにあります。「食」や「会話」の営みには、歯以外にも舌などを含む口全体の器官が協調して関わっています。歯は、口全体における一器官にしか過ぎません。このようなことにフォーカスを当て、日本歯科医師会では、「国民の生活を支える歯科医療」として次のようなアピールを行っています。

歯が丈夫な人は長生きする、というデータがある。きちんとした口腔ケアをすると、病気になりにくくなったり、食べられなくなった人が食べられるようになった、という症例がある。

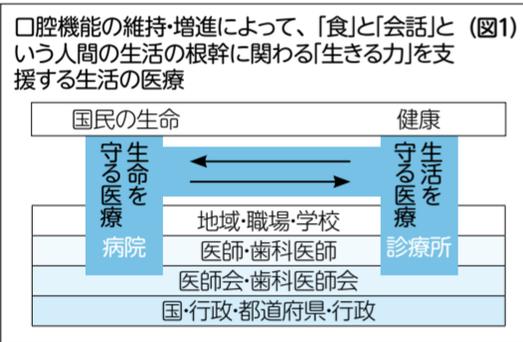
「食べる」「しゃべる」という行為はもちろんのこと、それらが可能にする人間のさまざまな営み、その先にあるよろこびまで、口は支えているのだ。

だから、私たちははじめよう。

「歯」から「口」全体へ、その仕事の領域を広げること。そのことに積極的に取り組むだけでなく、口腔ケアの重要性を、広く、世の中に伝えることを。もっと多くの人の健康で豊かな生活を支えていくために。社会において、もっと価値ある存在として認められるために。

口は、「生きる」の入り口です。

一般的な歯科医療のイメージは、診療室で完結



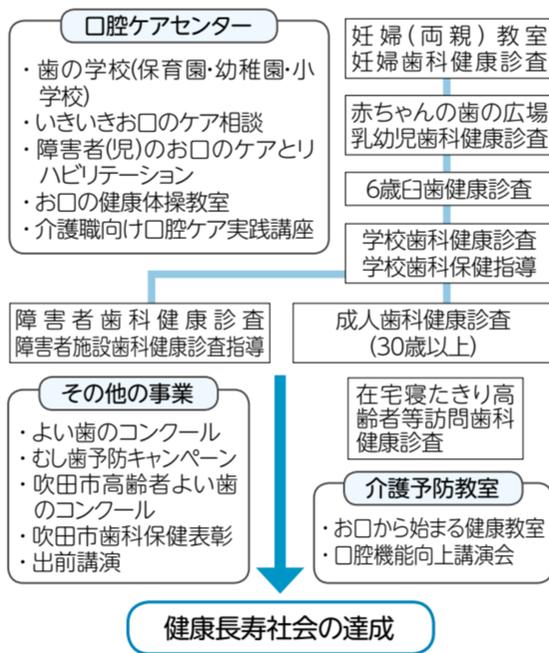
するタイプの医療ですが、「国民の生活を支える歯科医療」においては、活動のフィールドを診療室から地域・社会へ広げ、さらに医療だけでなく生活を支えていくためにあらゆる関係職種との連携体制を構築する必要があります。(図1)

吹田市では、全国に先駆けて早くから、市保健行政と吹田歯科医師会が協力して口腔ケアに関わる様々な保健事業に取り組んでまいりました。(図2)

平成24年には、南千里駅前の千里ニュータウンプラザ内に吹田市口腔ケアセンターを開設し、さらに平成26年には、国が定めるところの「歯科口腔保健の推進に関する法律」に基づき、「吹田市歯と口腔の健康づくり推進条例」を近畿の市町村で最初に制定・施行しました。この条例は、歯と口腔の健康づくりを総合的に推進して市民の生涯にわたる健康の保持及び増進に寄与することを目的としており、明るい高齢社会を構築するための礎の一つとなります。

現在のトピックスとして、吹田市歯科医師会は、高齢者支援において医療・介護・予防を一体

## 吹田市での歯科保健事業 (図2)



## 地域包括ケアシステムのイメージ (図3)



で提供する国策である地域包括ケアシステムに参画し、介護職などとの多職種連携を推進しています。(図3,4)また、病院や高齢者向け施設において口腔ケアを行うための連携も推進しています。



最後に、「生活を支える歯科医療」の意義についてご共感頂ければと願い、あるホスピスでの実話をご紹介します。ホスピスに入っていた女性が、ホスピスでの担当医師から余命を告知された直後に「自分はあと3日ぐらいの命ですが、入れ歯の調子が良くないので治してほしい」と訴えたそうです。担当医師としては「あと3日の命で入れ歯の修理が必要なのだろうか？」と思ったものの、とにかく歯科医師に往診を頼んで義歯を調整してもらったそうです。翌日、その女性は「これでいい、後はお迎えを待つだけです」と言われ、修理した入れ歯で最後まで食事をされ、2日後に亡くられたとのことでした。そのホスピスの医師は、後に終末期の歯科医療にまつわるセミナーに参加する機会があり、気がついたそうです。「あの女性にとっては、今入れ歯の具合が良くないということが生活で、その人の一瞬一瞬が生活なのだ」

吹田市歯科医師会 石井 立人

## 始めよう！健康づくり 吹田市健康ポイント事業

特定健診やがん検診、市が実施する健康講座・介護予防事業・スポーツ教室などに参加すると「ポイント」(スタンプかシール)がもらえます。

ポイント台紙に2,000ポイントを貯めて申請すると、2,000円分の商品などと交換できます。

ポイントと交換できる商品	電子マネー-WAONカード (2000円チャージ分)	関大前フタバポウル 1ゲーム無料券 x6枚チケット (3000円相当) または ボウリングシューズ予約券 (3800円相当)	阪急阪神おでかけカード (2000円相当ポイント付き)
	阪急オアシスギフトカード (2000円分)	ミズノ スポーツタオル + リストバンドのセット または 膝サポーター (1枚入り)	ガンバ大阪タオルマフラー + グッズ1点
	パンと雑貨のお店 はびすま (HAPPY&SMILE) 商品券 (2200円分)	市民体育館 個人使用回数券 (2200円分)	健康ポイントで商品を手に入れよう!

### 対象

40歳以上で吹田市在住の方(平成29年3月31日までに40歳になる方を含む)

### 参加方法

#### 【ステップ①】ガイドブック(ポイント台紙)を手に入れよう!

設置施設: 保健センター、保健センター南千里分館、市役所(国民健康保険室、文化スポーツ推進室)、出張所、市民サービスコーナー、地区公民館、市民体育館、武道館、総合運動場 など。



ガイドブックにポイント台紙を挟み込んでいます。

#### 【ステップ②】ポイント対象事業に参加しよう!

詳しくはガイドブックまたは、吹田市ホームページをご覧ください。  
※4~5ページに掲載の「みんなの健康展」でポイントがもらえます。

#### 【ステップ③】2,000ポイント貯まったら、商品と交換しよう!

下記の受付期間に保健センターに申請してください。申請は1人1回限り。

	受付期間
第1回	平成28年10月17日(月)~10月28日(金)
第2回	平成29年 2月13日(月)~ 2月24日(金)

いずれも午前9時~午後5時30分。土・日曜日は除く。

◆吹田市立保健センター 〒564-0072 吹田市出口町19-2 ☎6339-1212 FAX6339-7075

記念講演会(中ホール)

9月11日(日) 14:00~15:30

申込不要 満席の場合は入場をお断りする場合があります。

演題 「シニア世代のための循環器病の予防と治療」

講師 国立研究開発法人 国立循環器病研究センター 理事長 小川 久雄 氏

講師プロフィール

経歴 1953年(S28) 徳島県生まれ 1978年(S53) 熊本大学医学部卒業...

経歴 1984年(S59) 熊本大学医学部附属病院 医員(循環器内科) 1991年(H3) 熊本大学医学部附属病院 講師(循環器内科)...

専門 循環器疾患全般(特に冠動脈疾患の病態と治療)、多施設共同臨床研究

学会など 日本心臓病学会理事(平成16年9月13日~) 日本循環器学会理事(平成18年4月1日~)...

受賞 井村臨床研究賞(公益財団法人成人血管病研究振興財団)受賞(平成25年12月14日)

メインビジュアル: 第33回 みんなの健康展. 平成28年 とき 9月 10日(土) 午後1時~5時, 11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. 広げよう健康づくりで笑顔の輪

映画会(中ホール)

9月10日(土) 14:30~16:01 「ミニオンズ」

9月11日(日) 10:00~11:31

映画会申込方法 往復ハガキに希望日、郵便番号、住所、電話番号、希望人数及び全員の氏名(5名まで)を書いて送ってください。

申し込み・問合せ先 〒564-8550 吹田市役所内(住所不要) 公益財団法人 吹田市健康づくり推進事業団



スケジュール

9月10日(土) 13:00~13:30 開会式... 9月11日(日) 9:30~16:00 展示・催し会場... 16:00~ 閉会式

イベント広場 タイムスケジュール

9月10日(土) 13:30~13:50 さんくらぶ劇場「お塩を減らして おいしく食べよう」... 9月11日(日) 午前部 10:00~10:20 レッツ!はつらつ体操... 午後部 13:00~13:20 朗読:ピロードのうさぎ



展示・催し会場

健康チェック広場(集會室) ①血圧測定・脈拍測定・反射神経測定... ②あなたの街の健康アドバイザー... ③検査体験コーナー

入り口通路付近 ①国保健康診査の受診券、期間外受診申請書受付... ②福祉・介護・救急・保健広場(展示室)...

健康・看護広場(第1練習室) ①コンピュータによる「つば診断」「血液型占い」... ②テーマ「自分で守ろう自分のからだ」...

健康づくり広場(展示ロビー) ①健康相談 質問紙法による健康相談... ②歯と口の健康広場(第2練習室)...

第33回

# 吹田市民健康づくりフェスティバル

春季事業



## つくつくハイク

「市内コース」 平成28年5月8日(日)  
「郊外コース」

【市内コース】参加者93名  
今年のコースは泉殿宮から片山公園・大和大学、JR吹田駅から緑の遊歩道を歩きJR岸辺駅、紫金山公園から旧中西家住宅の見学をしてJR岸辺駅北口で解散する約6kmでした。



【市内コース】景  
泉殿宮での出発式のと郊外コースの人たちを見送り、市長や大勢の来賓の方の見送りを受けて、アサヒビール工場の前の信号を渡り片山公園でトイレ休憩をしながら「平和のバラ園」を見学しました。大和大学(2014年4月開学)の傍を通りメロロド吹田から、将来はJR吹田からJR千里丘3kmにも及ぶ遊歩道になる「緑の遊歩道」をJR岸辺駅までゆっくり歩きました。JR岸辺駅から吉志部神社の参道を歩き自然豊かな紫金山公園に着きガールスカウトの参加者としてお別れをし、残った人は旧中西家住宅に向かいました。旧中西家住宅では65人の大人数にも関わらず中を見学させて頂きました。館長の説明を聞きながら、めずらしい造園技法で作られた庭や、実際に使用していた千両箱も見せていただき、参加者も感動していました。見学の後、JR岸辺駅まで歩き解散しました。楽しい市内コースのハイキングでした。

【郊外コース】参加者51名  
今年のコースは、JR高槻駅から芥川沿いを歩き摂津峡を通り高槻市営バス停の原大橋までを歩く約9kmの行程でした。

### 【郊外コース】景

泉殿宮での出発式のと市長や大勢の来賓の方々の見送りを受けて、JR吹田駅から9時35分の京都市行きに乗車して高槻駅に9時49分に到着しました。高槻駅北側の古い町並みの西国街道を通り芥川の土手を一路摂津峡に向かつて出発しました。晴天に恵まれ、川には白鷺や鴨がいたり、釣りを楽しんでいる人や家族連れで川遊びをしている子どもたちもいました。途中、芥川桜堤公園やあくあびあ芥川でトイレ休憩をとり、11時30分頃には摂津峡桜公園に到着しました。1時間ほどの昼食休憩後、いよいよ山道に入って行きました。道幅がだんだん狭くなり辺りの空気もひんやりしてきました。大きな石がごろごろしている渓流を見ながらさらに北を目指して歩いて行きました。途中の白滝を見学したあと



最終の原大橋まで坂道も多かったですが、日頃から鍛えておられるのでしょうか、全員元気で完歩しました。道中事故もなく無事に終わることができて良かったです。参加者の皆さまご苦労様でした。

## スカイクロス&シャトルゴルフ

平成28年5月22日(日)  
会場

- 南・西ブロック…第三中学校
- 東・中ブロック…片山中学校
- 山田ブロック…千里丘中学校
- 千里ブロック…千里たけみ小学校

スカイクロスは、ゴールのカレーコーンにフリスビーのようなリングを手で投げ入れる競技で、風の向きや強さによりいろいろ工夫して少ない投げ回数でホールアウトした選手が成績上位となる競技です。また、シャトルゴルフはラケットで羽の先にゴルフボールを付けたシャトルを下からすくい上げるように打ち、カゴになったゴールに少ない打数で入れるという競技でどちらも少ない打数でホールアウトした選手が成績上位となる競技です。当日は、晴天に恵まれましたが、どんどん気温が上



がり熱中症を心配しましたが、水分補給をこまめにしていたりしながら競技を進めていきました。若い人から高齢の方、初めて参加された方まで和気あいあいと競技を楽しんでおられました。シャトルゴルフでホールインワンを達成された方もおられました。優秀賞の賞状もたくさんの方々にお渡しすることができ、運動することの楽しさや人とのふれあいの大切さを感じられ、ご自身の健康づくりを見直すきっかけとなったのではと思います。来年もさらに多くの方に参加していただきたいと思います。

	参加チーム数	参加人数(人)
南・西ブロック	12	54
東・中ブロック	20	85
山田ブロック	14	57
千里ブロック	6	27
合計	52	223

## さんくらの健康応援レシピ Vol.5

### 夏野菜のラタトゥイユ

材料：4人分	
なす	1個
玉ねぎ	1個
きゅうり	1本
トマト	大1個
ベーコン	2枚
ケチャップ	大さじ1
A 塩	小さじ1/4
コショウ	少々

### 作り方

- ①なす・きゅうりは半月切り、玉ねぎ・トマトは角切り、ベーコンは1cmに切る
- ②鍋にベーコンを入れて炒める  
①の野菜とAを加え、沸騰したら弱火で柔らかくなるまで煮込む  
(トマトをトマトジュース小1缶に変更可)

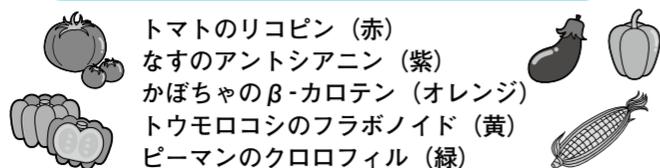
★夏野菜には、水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く身体にこもった熱をクールダウンしてくれます  
カラフルな野菜にはβ-カロテン(ビタミンA)・ビタミンCがたっぷり免疫力アップで夏にぴったりメニューです

1人分 エネルギー…74kcal 野菜量…142g 塩分…0.7g

### ひと口メモ

夏場は、紫外線や暑さのストレスなどにより活性酸素のダメージを受けやすい季節です  
抗酸化作用のあるカラフルな夏野菜をとって、健康な身体づくりを心がけましょう

### カラフルやさいで夏をのりきろう!!



- トマトのリコピン (赤)
- なすのアントシアニン (紫)
- かぼちゃのβ-カロテン (オレンジ)
- トウモロコシのフラボノイド (黄)
- ピーマンのクロロフィル (緑)

吹田地区 栄養士会 さんくらぶ



**運動が苦手な私、せめてウォーキングと思いつつも、なかなか実行とは程遠いです。健康づくりの紙面を隅々まで読んで、頭の隅に少しとどめて毎日過ごしています。次号を楽しみに待っています。**

65歳・女性 末広町

**まず、表紙の地図が手書き感一杯でほのぼのと温かい感じがして、思わず見入ってしまいます。とてもわかりやすいうえにWCの場所など、細かい心遣いもされてうれしいです。今回の記事の中では、特に「骨粗鬆症の肝」がためになりました。既に予防薬を飲んでいますが、薬だけに頼らず自分で出来ること(食事、運動、日光浴をしつかりやること)の大切さを再確認できました。しばらくサボっていたウォーキングを頑張ろうと思います。ありがとうございます。**

61歳・女性 山田西

**健康応援レシピの卵の花サラダをさっそく作ってみました!!とても美味しくてしかも、低糖質・低エネルギーなうえに食物繊維、カルシウムが豊富なのもうれいすね。また、ぜひ作ってみたいです。ありがとうございます。歯周病の記事とても参考になりました。歯みがきはもちろんです。糸ようじや歯間ブラシを使用することも大事なんです。実行させていただきます。**

92歳・女性 千里山月が丘

**「健康すいた」が届くたびに真っ先に読むのがクイズの欄。認知症予防に最適な頭の体操に早速、取り組む。辞書も使わず、家人の助けも借りずに、5分間ほどで白マス全部埋めることができました。年は取っても、頭の老化はそれほど進んでいないようだ、ひと安心。**

85歳・男性 藤白台

**歯周病・骨粗鬆症の記事はもちろん、表紙の地図を見て家族で盛り上がりました。吹田市報に桜の名所の掲載もあり、家族それぞれが自分好みの散策ルートを考え、神社御利益ルートやお茶するならルート、お花見ルートと楽しいひとときが持てました。**

52歳・女性 南正雀

**届いたら「まずはクイズ！」と楽しみにしています。クセ字がコンプレックスなのですが、半分は字の練習。これも脳トレ!というつもりで、全マス、きちんと埋めて解いています。最近漢字の書き順も気になり、調べることも。今回は、歯周病の記事を興味深く読みました。噛み合わせや顎関節症についても知りたいです。**

38歳・女性 江の木町

**今回は思ってもみなかった子ども達に伝える健康と命の大切さを育む「がん」教育ということで、子どもの時から正しい知識を得て健康保持をと記載されていました。早速孫に伝えましょう。**

76歳・女性 山田東

**いつも楽しみに読ませていただいています。ランニングや散歩をよくするので、49号の「泉殿宮からJR岸辺駅コース」をさっそく歩きました。なにかと健康も考えていく年齢になつてきましたので、これからの情報をお願いします。**

34歳・男性 岸部北

**お母さんのウォーキングコースを選ぶのによく見て勉強しています。運動をがんばっているのに、全くやせていません。なぜでしょうか?健康のためにがんばって体重をもともどしてほしいので、食事の仕方などアドバイスください!**

12歳・男性 新芦屋下

**毎年、暑い中を夫が平和・健康リレーマラソンに参加するので応援に行きます。中高年の方の日頃の運動継続の取り組みに驚いています。腰痛で骨粗鬆症?と精密検査し、70代では120パーセントの骨量にほっと。朝、太陽にできるだけあたり、夕方のウォークを続けています。「健康すいた」内容が豊富でスクラップしています。**

72歳・女性 榎切山

**表紙にあった「泉殿宮からJR岸辺駅コース」をさっそく歩いてみました。今まで歩いたことのない道で興味津々でした。おしゃれなカフェがあり、せせらぎの道はよかったです。また、新たな散歩コースの紹介を楽しみにしています。**

52歳・女性 岸部南

**「ゲートキーパーの心得」を読んで、日々の親への接し方に気を付けたいと思いました。しっかりと話を聴き、ゆつくり話をする、これまでの苦勞をねぎらい自尊心を大切にすること、子として時々忘れてしまうので反省です。自殺を考え、悩む人は自尊心が低下し、生きがいを持ってなくなるからでしょうか、高齢の親に対して「あなたが必要ですよ」。この気持ちを伝えたいです。**

63歳・女性 千里山月が丘

**いつも表紙の散歩コースを見るのが楽しみです。吹田に住んで10年を迎えますが、大きな吹田市の各地のお散歩コースが載っていると知らない町でもどろんどろん歩いて行けるような気がしてうれいしいです。(子供が)自分も地図を書いてみたいなと話しています。**

29歳・女性 片山町

## クイズ

### たてのカギ

- ターニングポイント。
- 軽く頭を下げてあいさつ。
- ハチやチョウが集めるスイーツ。
- 予告せず、突然行うこと。〇〇検査。
- 天〇〇。油〇〇。〇〇汁。
- 明治時代以前、〇〇地と呼ばれていた北海道。
- よこ26を漢字で表すと?
- 目に入るものを心に留めておくこと。〇〇〇を利かせる。
- 今年から施行される祝日、〇〇の日。
- 大腸・小腸・胆・胃・三焦・ぼうこう。
- この状態では漁に出られません。
- 2人=デュオ。3人=?
- 「迂闊」の読み方は?
- かいたら水分補給を忘れずに。
- 覆水〇〇に返らず。
- 万の1万倍。

### よこのカギ

- 自画自賛。〇〇〇〇ながら…。
- 米+康=?
- 〇〇より量。
- 青梅のすりおろし汁を煮詰めて作る、梅〇〇〇。
- トイレの古い呼び方。
- 心臓・肝臓・肺臓・ひ臓・じん臓。
- 飲む。ぬる。はる。
- 麦〇〇。緑〇〇。紅〇〇。
- 帰り道。
- エンジェル。
- 働くこと。勤務。〇〇〇に出る。
- めったにないこと。まれ。
- スマホなどに入れて使うソフトウェア。
- フェイス。
- たて9をカタカナで表すと?

### 問題

マス目をうめ、二重枠(□)を並びかえると、今流行りのアウトドアの行事名になります。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
		26				25

解答 □□□□

前回(第49号)の正解 「バンジー」  
 応募者数 304名 正解者数 274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。

### 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本紙に対する感想、ご意見、ご希望などを書いてください。  
 締切り 8月26日(金)(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】

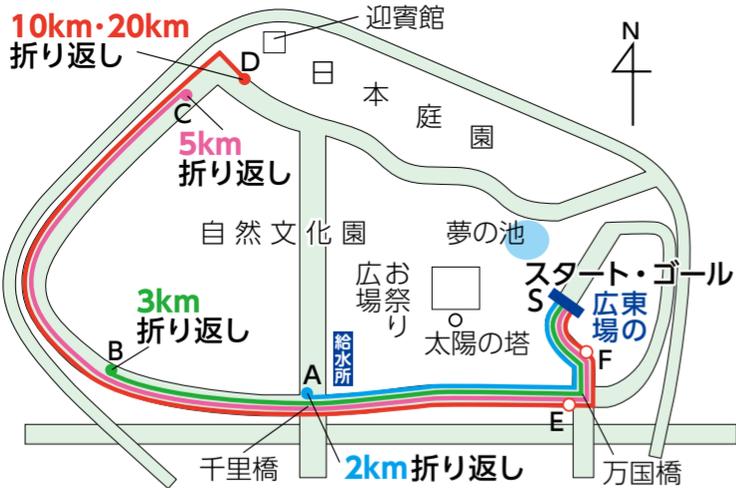
1	ホ	ワ	イ	ト	デ	ー	キ
2	ダ	イ	モ	ン	ジ	ラ	ツ
3	カ	ン	ウ	タ	メ	グ	チ
4	ダ	ト	リ	ル	ビ	ン	
5	ケ	サ	ユ	ク	ユ	ー	
6	キ	ド	ウ	タ	イ	ゲ	
7	オ	モ	イ	ク	イ	チ	ツ
8	ス	リ	ツ	パ	ツ	ク	シ

# 2016 第33回吹田市民健康づくりフェスティバル 吹田万博国際ふれあいマラソン

★とき平成28年11月27日(日)雨天決行 ★ところ万博記念公園内特設コース

万博記念公園を気分よく走ってさわやかな汗を流し、心も体もリフレッシュしましょう。多くの挑戦者をお待ちしています。

※ファミリージョギングは、コース事情により今年度も中止いたします。



- 受付・スタート・ゴール**  
▶万博記念公園 自然文化園 東の広場
- 2km** S→万国橋右折→A地点折り返し→万国橋左折→S(ゴール)
  - 3km** S→万国橋右折→千里橋直進→B地点折り返し→千里橋直進→万国橋左折→S(ゴール)
  - 5km** S→万国橋右折→千里橋直進→C地点折り返し→千里橋直進→万国橋左折→S(ゴール)
  - 10km** S→万国橋右折→千里橋直進→D地点折り返し→千里橋直進→万国橋E地点折り返し(中間点)→千里橋直進→D地点折り返し→千里橋直進→万国橋左折→S(ゴール)
  - 20km** S→万国橋右折→千里橋直進→D地点折り返し→千里橋直進→万国橋左折→F地点折り返し(3回折り返し・2回目中間点)→F地点直進(4回目)→S(ゴール)

**■手荷物**  
手荷物預かり所で預かります。貴重品は預かりません。係員の指示に従ってください。主催者は、紛失・盗難などの事故については責任を負いません。

**■受付**  
自然文化園東の広場で、午前9時から各競技スタート30分前までに受付を済ませ、ゼッケン等の引き換えをしてください。参加者の自然文化園への入園については、中央口または東口で参加証を提示して入園してください。(参加証で入園できるのは本人のみ。その他、付添いの方の入園は、一般入園の午前9時30分以降になります。)

**■直接申し込みの場合**  
吹田市役所高層棟2階事業団事務所までお越しください。受付は午前9時～午後5時までです。(土・日祝日は除きます)(切手不要)

**■申し込み方法**  
○参加申込書は1人1枚必要です。(コピー可)

**■郵送の場合**  
申込用紙に必要事項を記入のうえ、☆申込書1枚の場合は52円分の切手 ☆申込書2枚以上の場合には82円分の切手を同封のうえ、申し込んでください。

**■参加費の入金方法**  
①現金書留 参加申込書と一緒に送ってください。  
②郵便振替 参加申込書は別に郵送してください。  
**加入者名** 吹田万博国際ふれあいマラソン係  
**口座番号** 0091006125416

**■免責**  
主催者は、大会中の事故については応急処置以外の責任を負いません。  
**■その他**  
※参加者は、健康に十分注意し、無理な出場を避け、本人の責任において参加してください。また、途中で体調に異常を感じた場合、すみやかに棄権し、大会係員に連絡をしてください。  
※大会で撮影した写真等の肖像権は、全て主催者に帰属します。  
※記入いただいた個人情報に関しては厳重に保管しますが、当事業団主催の大会案内等を送付する場合があります。

**・申し込み締め切り 10月21日(金)必着** (入金も同日締め切りです。)

**・申し込み先** 〒564-8550 吹田市役所内(住所不要) 公益財団法人吹田市健康づくり推進事業団 ふれあいマラソン係

**・問合せ先** TEL 06-6330-9991(マラソン専用) TEL・FAX 06-6330-9966

受付 9:00 ~ 開会式 9:30 ~ 閉会式 15:30 ~

☆競技種目及びスタート時刻 (集合は各競技スタート20分前)

部別	参加対象	スタート時刻	種目	参加資格	参加費	参加賞	表彰				
A	中学生男子	10:15	3km	吹田市在住、在学の方	無料	飲み物 プログラム	1~6位 賞状				
B	中学生女子	10:20									
C	小学男子5・6年	10:40	2km								
D	小学女子5・6年	10:45									
E	小学男子3・4年	10:50	5km (35分で打ち切り)					15歳以上の方 (中学生を除く)	3,000円	Tシャツ 飲み物 プログラム 完走記録証 入湯券	1位~6位 賞状・副賞
F	小学女子3・4年	10:55									
G	15~39歳 男子	11:10	10km (70分で打ち切り)	15歳以上の方 (中学生を除く)	3,500円	Tシャツ 飲み物 プログラム 完走記録証 入湯券	1位~6位 賞状・副賞				
H	40~54歳 男子										
I	55歳以上 男子	11:50	20km (150分で打ち切り)	15歳以上の方 (中学生を除く)	4,000円	Tシャツ 飲み物 プログラム 完走記録証 入湯券	1位~6位 賞状・副賞				
J	15~39歳 女子										
K	40~54歳 女子	13:00									
L	55歳以上 女子										
M	15~39歳 男子										
N	40~54歳 男子										
O	55歳以上 男子										
P	15~39歳 女子										
Q	40~54歳 女子										
R	55歳以上 女子										
S	15~39歳 男子										
T	40~54歳 男子										
U	55歳以上 男子										
V	15~39歳 女子										
W	40~54歳 女子										
X	55歳以上 女子										

※1人1種目に限ります。  
 ※参加申し込みは、健康な方に限ります。  
 ※5km・10km・20kmは自動計測システムを採用します。順位・記録・氏名の入った完走記録証を発行します。  
 ※2km・3kmは6位までを正式発表とします。タイムについては、ゴール時に各自タイマーにより確認してください。  
 ※5km・10km・20kmはチップによる記録処理を行いますので、ゴール後必ずチップをお返しください。  
 チップを紛失された場合は、実費をいただきますのでご了承ください。  
 ※当日の欠席者で、Tシャツが必要な方は、申し出いただき、送料参加者負担で郵送します。

○おかげさまで、「健康すいた」の発行も50号を迎えることとなりました。これも、ひとえに毎回読んでいただいている市民の皆様をはじめ多くの読者のおかげだと思っております。今後ともよろしくお願いたします。

○ところで、ここ数年我々の気持ちを和ませられる春夏秋冬「所謂四季」の移ろいというものがなくなってきたように思います。例えば、梅雨が明け、まぶしい夏の日差しが肌を刺す。それはそれだいい思い出であつたと思つたのですが、今はスコールのような雨が降つたと思えば、急に暑くなり、熱中症で倒れる人も出るのかと思つたことがあります。一体どうなつてしまつたのでしょうか。

○今年も、9月10日、11日の2日間、Xイシアターでみんなの健康展が開催されます。人は年齢を問わず、健康への思いは強いものがあります。ひとり一人が健康の大切さを感じ、行政・医療・地域・家族がしっかりと力を合わせて支えあつていくことこそ健康維持の基本であると考えています。私たち健康づくり推進事業団もその橋渡しになれればと思つておりますので、今後ともよろしくお願いたします。

編集後記

**参加申込書**

※参加申込書は1人1枚  
 ※申し込み受付後の種目の変更はできません  
 ※一度納められた参加費はお返できません

ふりがな	部別	種目
氏名	男 女	歳
〒□□□-□□□□		
住所		
日中連絡のつく電話番号		
主催者は参加者に対し、応急処置以外の責任を負わない事を了解し本人の責任において参加します。		
小中学生(A~F)参加者	小学生(C~F)の保護者のみ記入下さい	
学校名	保護者として上記の者を参加させることを承認します。会場への引率等は当方で責任をもって行います。 平成28年 月 日 保護者氏名	
学年	年	