

歩いてみませんか 山田の今昔物語

山田村をめけて
吹田スタジアムへ
約5.1km 70分コース



C O N T E N T S

●スギ花粉症の新しい治療 あなたの飲酒大丈夫？あなたの飲酒をチェック—	2	●第31回平和・健康リレーマラソン 吹田市民健康づくり講演会 「知っておきたい骨粗鬆症、快適な将来のためのミノ」 ～予防、検査、治療の3本柱を肝に命じて～	6
●「オーラルフレイル」をご存知ですか？ 「健やかで ころころ豊かに暮らせる健康・医療の まち」をめざして—	3	●健康応援レシピ Vol.6—	6
●第33回みんなの健康展—	4	●読者の声・クイズ—	7
●第33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 2016吹田万博国際ふれあいマラソン—	5	●平成29年度事業計画(案) ウォーキング会員募集 編集後記—	8

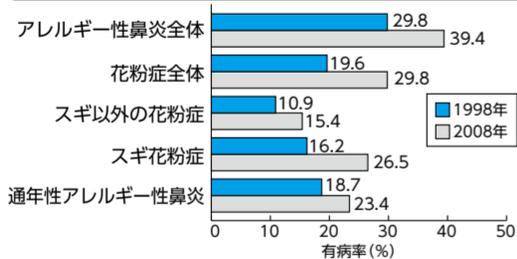
スギ花粉症の新しい治療

冬の寒さが和らぐ2月中旬から3月。熱がないのにくしゃみや鼻水が出て、夜は特に鼻が詰まって苦しいということはありませんか？これらの症状が長引いたり、毎年現れたりするという方はスギ花粉症の疑いがあります。

今日、日本においてスギ花粉症を有する人は4人に1人と考えられていて、新しく発症する方も年々増加しています。

なぜこれほどスギ花粉症の患者さんが増えているのでしょうか。

1998年と2008年有病率比較



原因としては、戦後復興のためにスギが積極的に植林され、現在では日本の国土の12%も占めていることが挙げられます。しかも温暖化現象の影響などで、これらのスギの花粉量は徐々に増えつつあります。

また花粉量の増加に伴い、花粉症発症年齢の低下が目立つようになってきました。スギ花粉症以外の花粉症としてよく挙げられるのは、ヒノキ花粉症です。ヒノキ花粉症は4月ごろに症状が現れ、スギ花粉症患者の7割が併発しているといわれています。

他にも、初夏と秋に2度ピークのあるイネ科花粉症、秋に起こるブタクサ花粉症やヨモギ花粉症などもあります。

花粉症以外のアレルギー性鼻炎も増加しています。梅雨時や秋にはカビによるアレルギーが、秋にはガ、ゴキブリなどの昆虫の鱗粉や死骸によるアレルギーが引き起こされます。

花粉症とは、体内に入った花粉を異物と認識

し、この異物（抗原）に対する抗体を作り、再度侵入した花粉を排除しようとする反応です。

本来、これらの抗原に対する抗体を作るという免疫反応は、感染から体を守ろうとする働きで、生体にとっては良い反応です。しかし免疫反応が過剰になり、生活に支障が出てしまう場合をアレルギーと呼びます。

花粉症の場合、花粉を体内から排除しようとして、くしゃみや鼻水、涙が出るという症状が起こります。これらの症状が強くと過ぎて、生活の質が低下してしまいます。

また、カバノキ科の花粉症の方はリンゴやナシなどを食べると、ブタクサの花粉症ではメロン、スイカ、バナナなど、イネ科花粉症ではメロン、スイカ、トマトなどを食べると、口の中が腫れたり、かゆくなくなったりする口腔アレルギー症状が起こることもあります。

花粉症の診断は、発症時期、症状の出る場所、症状の程度などを詳しく伺い、鼻の中の状態を診察し、原因物質を皮膚に注射して反応をみたり、血液検査などで、どの抗原に反応しているかを調べたりして、総合的に診断します。

花粉症の治療と対策で、最も有効なのは、スギ花粉をできるだけ避けることと取り除くことです。具体的な対策としては、花粉情報に注意し、可能な限り外出を避けること。外出時にはマスクやメガネを使い、花粉が付きにくい衣服を着用、家に入る前に花粉をよく払い落とし、特に窓際を念入りに掃除することなどがあります。

薬による治療では、症状を抑える飲み薬の抗アレルギー薬や、鼻に噴射するステロイド薬などを用います。花粉の飛散開始前に、初期治療として早めに飲み薬、点鼻薬を使い始めておくと、症状の悪化を防ぎ、薬の使用量を減らすことができます。

例年大阪では、スギ花粉は2月中旬に飛び始め、3月中旬に飛散のピークを迎えますので、飛び始める少し前から服用しはじめると効果的です。

また抗アレルギー薬は、眠気の少ないものや服用回数が少ないものなど、日常生活に合わせた処方が可能ですので、主治医の先生によくお聞きください。

最近注目されているスギ花粉症の治療では、原因となる抗原（スギ花粉エキス）を低濃度から体内に取り込んで徐々に濃度を上げることで抵抗力を高め、体質を変える免疫療法というものがあります。

皮下注射による方法は20世紀初めから行われてきましたが、2014年から保険適応されている「舌下免疫療法」は簡便になり取り入れやすくなりました。

治療の対象は12歳以上です。残念ですが、今年花粉症については、スギ花粉がすでに飛散して免疫反応が強く出るおそれがあるためできません。来シーズンに向けて治療開始できるのは、6月以降となります。

治療の方法は以下のように行います。1日1回舌の下に液状の薬を含み、2分間保った後飲み込みます。2週間かけ徐々に濃度を増やしていき、以降は同じ濃度で続けます。3年間治療を継続すると、約2割の方で症状が全くなり、7割の方で症状が軽くなります。受験を控えた学生の方には眠気が全くないという点で、将来妊娠を考えておられる女性には薬剤使用を減らせるという点で特にお勧めです。

ただし注意点として、極めてまれですが、アナフィラキシーと呼ばれる急性アレルギー反応が起こることがあります。重症の喘息や免疫疾患の方はこの反応が起こる可能性が高くなるため、治療の対象外となります。

また2015年からは、ダニアレルギーについても同様の舌下免疫療法が行われています。体質を変えることで根本的に治療することのできる舌下免疫療法にご興味のある方は、花粉症で受診された際、主治医の先生にお気軽にご相談ください。

吹田市医師会

ともなが耳鼻咽喉科 朝永 康徳

舌下免疫療法



～あなたの飲酒大丈夫？ あなたの飲酒をチェック～

飲酒が引き起こす生活習慣病には、肝障害・膵炎・高脂血症・高尿酸血症・高血圧症・食道がんなどさまざまな病気があります。また、アルコールには強い依存症があります。10代から飲酒していると短期間でアルコール依存症になる危険性が高くなります。

◆適度な飲酒が大切ーアルコール依存症にならないためにー

日本酒換算で1日平均1合以内が適度な飲酒と言われています。自分の適度な飲酒量を考えてみましょう。

図1 適度な飲酒は日本酒換算で1日平均1合以内です。

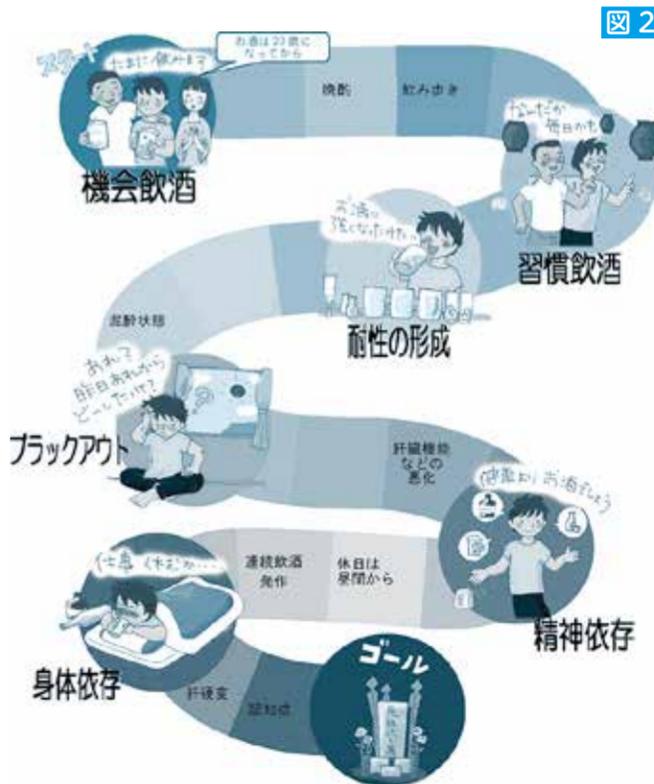
日本酒1合と同程度のお酒の量

種別	清酒 1合・ 180ml	ビール 500ml	ウイスキー 60ml	25% の焼酎 100ml	ワイン 200ml	7%の チューハイ 350ml
アルコール濃度	15%	5%	43%	23%	12%	7%

あなたの普段の一日の飲酒量は日本酒換算 約 〇 合

- 1合 ～節度ある適度な飲酒～
(女性や65歳以上の高齢者はその半分)
- 2合 ～生活習慣病のリスクを高める飲酒量～
(女性や65歳以上の高齢者はその半分)
- 3合 ～危険な多量飲酒～
事故やさまざまな社会問題を引き起こし、アルコール依存症にもつながります。

◆平均的なアルコール依存症へのプロセス



▶▶あなたのアルコール依存症度チェック (CAGE 質問票)

- Q1 飲酒量を減らさなければいけないと感じたことがありますか？
- Q2 他人があなたの飲酒を非難するので、気にさわったことがありますか？
- Q3 自分の飲酒について悪いとか申し訳ないと感じたことがありますか？
- Q4 神経を落ち着かせたり、二日酔いを治すために「迎え酒」をしたことがありますか？

2項目以上「はい」と答えた場合、アルコール依存症の疑いがあります。迷わず保健所に相談してください。アルコール専門医療機関についての情報もあります。

◆大阪府吹田保健所 地域保健課 ☎06-6339-2225

「オーラルフレイル」をご存知ですか？

急速に進む、高齢化率は26.7%に達し、75歳以上は12.9%にも達してきています。

高齢化社会における新しい健康づくりが求められてきており、とりわけ、健康寿命の延伸が「健康日本21」の主要目標の一つに掲げられています。

高齢期における摂食嚥下（食べること、飲み込むこと）などの口腔機能の維持・向上は、健康寿命の延伸やQOL（quality of life、生活内容の質や社会的にみた生活の質）の向上に大きく影響を与えることがわかってきています。高齢者の口腔機能の維持・向上は口腔歯科保健においても大いに期待されていることでも言えます。

今回は口腔機能の新しい概念である「オーラルフレイル」についてお話させていただきます。

◆オーラルフレイルとは

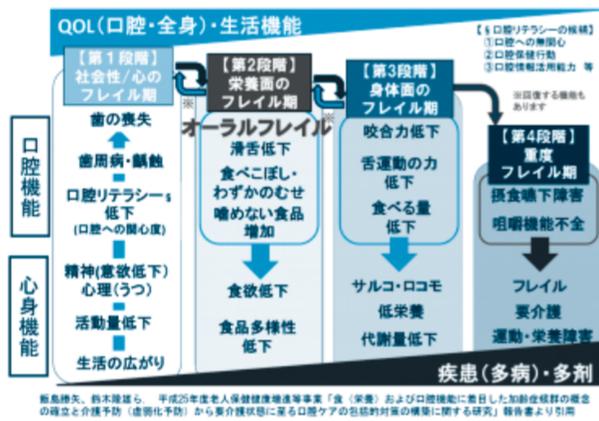
オーラルフレイルとは、「オーラル」：口腔機能と「フレイル」：虚弱と合わせたもので、高齢者が足腰の筋力低下だけでなく、お口の機能においても衰えが現れる状態で、「歯・お口の機能の虚弱」ということです。

オーラルフレイルの始まりは、滑舌低下（しゃべりにくさ）や食べこぼし、わずかなムセ、飲み込みにくい、かめない食品が増えた、口腔乾燥など、ほんの些細な症状であり、健康と機能障害との中間にある状態です。

また、栄養摂取の面から支障をきたすだけでなく、滑舌が悪くなることにより、人との交流を避けるようになっていたり、家族や友人と一緒に食事をする「共食」を避けるようになっていたり、家に引きこもりがちなる生活を送ることで生きがいを失いやすく、社会性の低下や精神性の低下などが、さらなる虚弱状態に陥る危険性ははらんでいます。

近年、「オーラルフレイル」の研究が多くなされてきており、先に述べた

ように、健康と機能障害の中間のところであるため、可逆的、つまり、早めに気づき適切な対応を行うことで、健康な状態に近づくことができるのも特徴の一つであります。



◆「オーラルフレイル」への対応

日本歯科医師会では、平成元年より「8020運動」を展開し、80歳で20本以上の歯を保ち、なんでも食べられることを推進してきました。現在では、40%を超えるほどになってきております。歯や口腔機能の健康維持はオーラルフレイルの予防にも大きな影響を与えていることがわかってきています。

日ごろの定期健診やお口の健康状態をかかりつけ歯科医に診てもらうことは、非常に大切です。むし歯や歯周病など、歯を失ってしまった場合には適切な処置をしてもらって、噛めるようにしてもらうことはもちろんのこと、ご自身でできる口腔機能を維持・向上させる、お口の体操もあります。

あいうべ体操（図1）とパタカラ体操（図2）はお口の周りの筋肉など、口腔機能を向上させ、安心・安全にお食事をできるようにすることに、大変有効です。ぜひ一度お試しください。



吹田市では、介護予防教室などを開催しておりますので、吹田市報や吹田市ホームページなどをチェックしてください。

吹田市歯科医師会も、歯やお口に関する情報基地として南千里駅前の「吹田市口腔ケアセンター」を設置しております。ぜひとも一度、足を運んでみては。お待ちしております。

吹田市歯科医師会 高木 忠徳

「健やかで 心豊かに暮らせる 健康・医療のまち」をめざして



健康管理編

吹田市では、平成28～32年度を計画期間とした「健康すいた21（第2次）」を策定し、子どもから高齢者まで、市民のみなさんの「健康寿命の延伸」と「生活の質（QOL）の向上」を目標に掲げ、健康づくりの施策を行っています。健康づくりは、市民のみなさん一人ひとりが主体的に取り組むことが必要です。計画の重点項目である「栄養・食生活」「たばこ」「運動・身体活動」「健康管理」の4つの分野について、課題や具体的な取組をシリーズで紹介します。

健康管理

生活習慣病の予防のためには、日頃から自分の健康状態に関心を持ち、健康管理を行うことが重要です。そのためには、定期的に健診・がん検診等を受診し、健（検）診結果に基づいて生活習慣を改善することで発症予防に努めるとともに、病気の早期発見・早期治療に結び付け、重症化予防に努めることが必要です。

現状・課題

- ①40歳以上の国民健康保険被保険者で、1年間に健康診査や人間ドックのいずれも受けていない人が約4割を占めている。
- ②2年間にがん検診を受けた人は4割台にとどまっている。
- ③吹田市国保健康診査の受診者に占める血糖値・HbA1cの有所見者割合が、全国・大阪府と比べて高い。（糖尿病の割合が高い傾向）
- ①②平成26年度「健康に関する市民意識アンケート調査」より
- ③国保データベースシステムより

健康づくりの主役はあなたです！ ～みなさんに取り組んでほしいこと～

（ライフステージ別）

①妊娠・乳幼児期（～就学前）



②学齢期（小・中・高校生）



③成年期（高校卒業から39歳）



④壮年期（40歳～64歳）



⑤高齢期（65歳～）



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



第33回

みんなの健康展

平成28年9月10日(土)午後1時~午後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)

テーマ 広げよう健康づくりで 笑顔の輪

「健康で長生き」は、だれもが願っていることです。そのためには健康の維持・増進のため、より良い生活習慣を自ら積極的にこつこつと継続することで、心豊かで活力に満ちた充実した毎日が過ごせるのではないのでしょうか。

そこで健康に関する認識をさらに深め、健康づくりに励んでいただくため、「広げよう健康づくりで 笑顔の輪」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携わる20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、中ホールでは映画「ミニオンズ」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・クイズなど、いろいろ工夫された催しがたくさんあり、多くの参加者が楽しく熱心に取り組まれていました。

2日目の午前中は、レセプションホールにおいて、健康な歯を持つ高齢者の方々と、むし歯予防ポスター・作文コンクールの優秀者が表彰され、中ホールでは初日に続き「ミニオンズ」を上映しました。

午後には、中ホールにおいて記念講演会として国立循環器病研究センター理事長の小川 久雄氏に「シニア世代のための循環器病の予防と治療」をテーマにお話がありました。

日本人の3大主要死因は、癌、心疾患(心臓発作)、脳卒中であり、脳卒中、心筋梗塞、狭心症、末梢動脈疾患(閉塞性動脈硬化症)の疾患は動脈硬化が原因で動脈硬化巣(プラーク)が破裂することで発症すると話され、末梢動脈疾患の典型的な症状や心臓発作の症状の現れ方の違いや治療法について詳しく映像を加えて説明されました。

その後、脳卒中には血管が詰まるタイプと血管が破れるタイプがあり、様々な症状を起こすことを話され、脳卒中予防の10か条に引き続き、心臓病予防の7か条で生活習慣の見直しを述べられました。先生の詳しくわかりやすいお話を聞き、自らの生活を見直し、健康で長生きしてほしいという強い思いがメッセージとして込められ、たくさんの方が共感されていました。

脳卒中予防の10か条

- ①手始めに 高血圧から 治しましょう
- ②糖尿病 放っておいたら 悔い残る
- ③不整脈 見つけ次第 すぐ受診
- ④予防には タバコを止める 意思を持って
- ⑤アルコール 控えめは薬 過ぎれば毒
- ⑥高すぎる コレステロールも 見逃すな
- ⑦お食事の 塩分・脂肪 控えめに
- ⑧体力に 合った運動 続けよう
- ⑨万病の 引き金になる 太り過ぎ
- ⑩脳卒中 起きたらすぐに 病院へ

心臓病予防の7か条

- ①適度に体を動かす生活
- ②血糖値を正常に保つ
- ③健康的なコレステロール値の維持
- ④血圧管理
- ⑤標準体重の維持
- ⑥健康的な食習慣
- ⑦禁煙

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
- ◆薬剤師会
 - ▷ BMI測定(体脂肪、筋肉量の測定)、お薬相談等
- ◆臨床検査技師会
 - ▷ 動脈硬化検査、糖尿病検査
- ◆栄養士会
 - ▷ 食べ方サット診断(食事アドバイス)、パネル展示



歯と口の健康広場

- ◆歯科医師会
 - ▷ 口臭測定
 - ▷ 歯みがきレッスン
 - ▷ フッ素塗布
 - ▷ 歯科相談等
- ◆歯科衛生士会
 - ▷ 歯の衛生グッズ紹介
 - ▷ 唾液腺マッサージと誤嚥性肺炎等の説明



健康・看護広場

- ◆鍼灸師会
 - ▷ はり、きゅう健康相談等
- ◆看護協会
 - ▷ 正しい手洗い方法、血糖測定等
- ◆歯科技工士会
 - ▷ 歯ができるまで(サンプル展示)



福祉・介護・救急・保健広場

- ◆母子会
 - ▷ ノルディックウォークのパネル展示と説明
 - ▷ 歌声喫茶の紹介
 - ▷ 陽だまりルーム、手作りコーナー等
- ◆社会福祉協議会
 - ▷ 点訳体験 ▷ 手作りおもちゃ作り
 - ▷ ボランティア相談 ▷ 認知症家族の会相談
- ◆母親大会連絡会
 - ▷ 健康寿命をのばそう
 - ~できることからはじめよう認知症の予防に~
- ◆吹田ホスピス市民塾
 - ▷ ブースで市民と話し合い等
- ◆保健所
 - ▷ やさい、くだものとおぼろ
- ◆消防本部
 - ▷ 心肺蘇生法と AED の取扱い等



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
 - ▷ 肺年齢測定、禁煙相談、健康ポイント紹介等
- ◆助産師会
 - ▷ 尿もれ体操、赤ちゃん抱っこ体験、妊婦体験
- ◆北大阪健康医療都市推進室
 - ▷ 北大阪健康医療都市に関するパネル展示
- ◆国民健康保険室
 - ▷ 国保健康診査の受診券、期間外受診申請書受付
- ◆健康づくり推進事業団
 - ▷ 運動・体力診断



イベント広場

- 出演団体
- ◆高齢福祉室
 - ◆歯科医師会
 - ◆歯科衛生士会
 - ◆栄養士会
 - ◆鍼灸師会
 - ◆社会福祉協議会
 - ▷ 「吟嶺会」▷ 「朗読工房」▷ 「吟舞みどりの会」
 - ▷ 「大翔岳風会女子谷支部・南千里支部」
 - ▷ 「イン吹田いきいき歌体操グループ」



小ホール

- ◆消防本部
 - ▷ 普通救命講習会



中ホール

- ◆記念講演会
- ◆映画会「ミニオンズ」
- ◆消防音楽隊演奏



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33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28年11月6日(日) 午前10時～

曇り空で、少し雨が降る天気の中、市内5つの市民体育館でスポーツフェスティバルが開催されました。

スプラッシュボールは山田・南吹田・目俵の3つの市民体育館で行われました。南吹田市民体育館では、今年から小学生を含むファミリーの部が開催され、若い参加者が増えました。

スリータッチビーチボール・ソフトバレーボールは、山田・目俵の2つの市民体育館で行われました。今年度からソフトバレーボールはランク分けで対戦が生まれ、実力差のある一方的な試合ではなく、参加者も、より楽しくゲームを行えました。

小学生対象のドッジボールは、片山市民体育館で行われました。今年度は高学年、低学年ともに総当たりの大会となりましたので、子どもたちはゲームを満喫できたのではないのでしょうか。

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。小さな子どもが楽しそうに踊ったり、高齢者の方々のフォークダンスが披露されたり、参加者も市民体育館の中では一番多く、華やかな大会になりました。

吹田市内の広範囲で開催されたスポーツフェスティバルですが、参加される方々、スタッフの方々のおかげで今年度も無事開催することができました。



ドッジボール



リズム体操&ダンスフェスティバル



スプラッシュボール



スリータッチビーチボール



ソフトバレーボール

	種目	チーム数	参加者数
片山市民体育館	ドッジボール	8	99
山田市民体育館	スリータッチビーチボール	23	91
	ソフトバレーボール	29	156
	スプラッシュボール	30	98
目俵市民体育館	スリータッチビーチボール	13	45
	ソフトバレーボール	30	142
	スプラッシュボール	16	49
南吹田市民体育館	スプラッシュボール	15	45
北千里市民体育館	リズム体操&ダンスフェスティバル	14	439
総計		178	1,164

2016吹田万博国際ふれあいマラソン 平成28年11月27日(日) 午前9時30分～ 万博記念公園

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2016吹田万博国際ふれあいマラソンは、過去にない悪天候でしたが、スタッフを含め約1,273人の小・中学生・一般男女のマラソン愛好者が集いました。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入村妙高市長をはじめ、7名の市民ランナーの参加もあり、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。この大会には遠方の東京都をはじめ近畿圏の各市からも参加していただきました。お天気の悪い中、選手・スタッフの皆さん本当にお疲れさまでした。

成績一覧表

	A	B	C	D	E	F
	中学男子 3km	中学女子 3km	小5・6男子 2km	小5・6女子 2km	小3・4男子 2km	小3・4女子 2km
1	東原 豪輝 9'59"	宇野 日陽 11'23"	石田 夏唯 7'07"	近藤 和 7'16"	越智 光輝 7'55"	大前陽菜乃 8'43"
2	伴 隼登 10'01"	椎川 朱里 12'05"	白井 健翔 7'08"	前田 幸恵 7'23"	廣部 真大 8'04"	原 奏鈴 8'45"
3	新山 皓大 10'05"	小池 杏理 12'15"	福田 陽大 7'09"	寺田 優芽 7'23"	川村 悠大 8'05"	井上あゆは 8'54"
4	神保 雅弥 10'18"	國本 美柚 12'19"	佐山和寿也 7'13"	岡部 奈月 7'30"	中西 拓海 8'09"	園田 未海 8'56"
5	佐々木隆行 10'28"	福田 風沙 13'18"	吉田 都安 7'15"	伊藤 雛乃 7'33"	中本 純平 8'14"	佐古 遥夏 8'57"
6	椎畑 仁瑛 10'32"	藤田 吉乃 13'17"	島田 侑 7'16"	濱田 彩乃 7'34"	本田 幸大 8'15"	高木爽沙果 9'09"
参加者	99	52	73	60	92	47

開会式で市長挨拶に続き入村妙高市長の挨拶をいただきました。中学生の男女3kmで競技をスタートし、その後、小学生の部 男女2km、15歳以上の部男女5km、



10kmが次々とスタートして初冬の降雨の中、万博公園外周道路に飛び出して行きました。

吹田万博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ですが今年もコースの関係で実施することが出来ませんでした。来年はぜひとも実施したいと考えています。

最後を飾る20kmマラソンは、外周道路を4往復するコースですが、打ち切り時間150分を超えたランナーは一人もいませんでした。表彰式では各種目6位まで表彰させていただきました。

参加された方はレース終了後「万博おゆば」で温まって帰途についたようでした。

なお、2017吹田万博国際ふれあいマラソンは平成29年11月26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	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X
	15~39歳男子 5km	40~54歳男子 5km	55歳以上男子 5km	15~39歳女子 5km	40~54歳女子 5km	55歳以上女子 5km	15~39歳男子 10km	40~54歳男子 10km	55歳以上男子 10km	15~39歳女子 10km	40~54歳女子 10km	55歳以上女子 10km	15~39歳男子 20km	40~54歳男子 20km	55歳以上男子 20km	15~39歳女子 20km	40~54歳女子 20km	55歳以上女子 20km
1	松江 賢二 17'01"	磯部 健 17'26"	中尾 雄一 19'18"	田村 幸希 17'33"	織戸 千明 20'36"	矢野 素子 24'02"	中野悠太郎 34'04"	上田 宏則 37'38"	樹本 義伸 39'35"	藤井 亜弥 44'13"	小林 浩子 44'45"	松村 政子 44'32"	平池 宏至 1'10'41"	山田 和信 1'15'17"	吉田 福蔵 1'14'52"	中村小百合 1'31'27"	門川 裕子 1'36'29"	野村加代子 1'33'05"
2	村岡 悟 17'35"	古田 達也 18'13"	馬場 博史 20'37"	間倉明日香 18'14"	山田 幸栄 24'14"	涌井たけみ 24'40"	寺本 隆史 35'41"	内田 武史 38'05"	福本 龍吾 41'40"	鈴木絵梨香 49'09"	西本 佐幸 46'26"	小澤 真美 48'16"	山下 弁二 1'14'42"	原田 勉 1'17'03"	塩原 正 1'22'53"	森 有希 1'36'03"	広瀬 桃代 1'50'55"	武田久美子 1'37'53"
3	光長孝治朗 18'08"	福原 直樹 19'04"	石上 純司 21'01"	前田 綾子 18'31"	藤田 俊子 24'30"	柳生るり子 27'10"	清水 大輔 37'10"	藤井 智 38'28"	大塚 昌宏 45'20"	田口 裕子 50'01"	足立 直子 51'10"	中根ひさよ 51'22"	佐藤 喬生 1'15'40"	豊田 年雄 1'17'23"	山辺 博司 1'22'53"	継岩 知穂 1'41'05"	廣田 京子 1'52'32"	岡本美知子 1'46'03"
4	福岡 勇太 18'42"	福田 寿生 21'40"	柚田 雅郁 21'40"	杉村 奈美 18'33"	高橋小百合 25'55"	原田 幸子 27'42"	フェラーリ シモン 41'30"	山辺 貴司 39'16"	西本 相伸 46'43"	中島 千晶 51'19"	白濱名保子 51'10"	川西 純子 51'22"	中村 浩之 1'16'13"	中村 祐 1'19'01"	光永 達生 1'31'58"	山田あや香 1'46'53"	佐古 晶子 1'57'48"	光藤富美代 2'17'07"
5	馬場 優人 19'15"	菅 康之 21'48"	坪井 修一 21'48"	園田 麻衣 18'46"	伊藤 真理 26'13"	乾 恵子 28'19"	宮崎 浩輔 41'30"	小松 伸好 39'28"	太田 明宏 48'00"	星加 桂子 59'44"	原田 和子 51'10"	佐々木英里 51'10"	上谷 誠治 1'22'28"	宮本 定樹 1'19'21"	佐藤 友昭 1'39'52"	藤戸 美妃 1'51'30"	増田 慎子 2'07'17"	
6	川那辺清高 19'56"	齋藤 晃 20'25"	角田 哲朗 22'23"	樋口 梢 20'23"	森下 麻 26'53"	大塚 伴子 29'34"	小高 裕史 41'39"	大森 太郎 39'48"	小田 吉久 48'04"	杉本 真央 1'04'42"	生駒 靖子 51'29"	廣瀬雅保子 53'22"	川中 直哉 1'22'36"	福島 勲 1'20'10"	中尾 昌彦 1'40'13"	光吉 愛美 2'08'41"	山西 清香 1'58'59"	
参加者	42	34	54	51	36	20	54	80	50	18	24	12	46	52	31	9	9	4

参加者総数 1,049人

第31回 平和・健康リレーマラソン

平成28年7月16日(土)

市内走行：午前9時～
リレーマラソン：午前10時～

天気にも恵まれ晴天の中、「さんくす夢広場」での平和・健康リレーマラソン出発式・平和の塔祈念献花式終了後、市内走行のランナー66名が平和と健康を呼びかけながら千里南公園を目指してスタートしました。

途中、第五中学校、岸部第二公園、佐竹台6丁目の3か所の給水所で水分補給を行い、千里南公園までの8kmをスタッフとランナーがお互い励ましあいながら、全員が笑顔で無事にゴールしました。

その後「平和と健康の大切さ」を引き継ぎ6時間リレーマラソンがスタートしました。今年は、48チーム674人が参加されました。1周約1kmの周回コースをそれぞれのチームが襷をリレーし、日頃の練習の成果を存分に発揮しました。参加者や公園を散歩されている市民の方々から「ファイト！がんばれえ〜！」の声援が公園内に響き渡っていました。中にはお一人で参加され、52周も走られた方もいらっしゃいました。全チームで2,549周を完走しました。炎天下参加された皆さん、本当にお疲れ様でした。

参加者からいただきました平和基金カンパは、吹田市の平和祈念資料館に寄付させていただきました。



【市内走行コース】約8km

さんくす夢広場→第五中学校→JR岸辺駅南地下道→岸部第二公園→七尾→佐竹台→千里南公園

【リレーマラソンコース】

千里南公園特設コース(1周約1km)



吹田市民健康づくり講演会

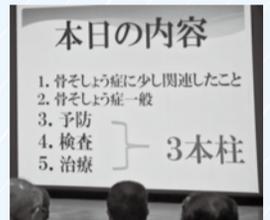
平成28年7月20日(水) 午後2時～4時開催

テーマ：「知っておきたい骨粗鬆症、快適な将来のためのミン」
～予防、検査、治療の3本柱を肝に命じて～

講師：はしたに整形外科クリニック
院長 橋谷 実氏

○現在、日本の65歳以上の人口は26.7%で、4人に1人であり超高齢社会である。

○運動器症候群（ロコモティブシンドローム）とは運動機能の低下や運動器の病気のために移動能力が低下し、要介護になる可能性が高い状態であり、骨粗鬆症はその大きな原因の一つである。介護が必要になる原因のトップは運動器疾患であり、転倒・骨折、関節疾患、脊髄損傷にならないよう骨粗鬆の予防が大切になる。



〈予 防〉

- ・食生活の改善：カルシウムの摂取（ヨーグルト、牛乳、チーズ、大根の葉、煮干し等）
- ・適度な運動の実施：有酸素運動（ウォーキングやジョギング等）、筋力トレーニング（腹筋、背筋）、片足バランス、スクワット（下肢の筋力強化）
- ・日常生活での転倒防止：コード類をまとめる、履物を変える（スリッパをルームシューズに）、間接照明器具の設置、階段・段差を目立たせる、動きやすい服装等

〈検 査〉

- ・骨密度の検査方法：DXA法、MD法、超音波法等がある。

〈治 療〉

- ・検診を受け、骨粗鬆症になっている人も薬を飲むことで骨密度が改善され、骨折を予防することができる。
- 骨粗鬆症についてわかりやすく説明していただきました。生活の質を改善したり、検査・治療に取り組むことで、介護期間を短くし健康寿命を伸ばすことが大切であると教えていただきました。

● <<参加者の声>> ●

- ・とてもいいことを聞かせていただきました。これから食事や運動なども気を付けていこうと思いました。ありがとうございました。
- ・映像でわかりやすく説明していただきありがとうございました。男性も70歳以上だと気をつけた方が良く聞いてびっくりしました。



● 骨の重要さを再認識しました。これからはますます生活習慣を気をつけていこうと思います。

さんくすの健康応援レシピ Vol.6

春野菜のさっぱり丼

材料：2人分	
豚薄切り肉	120g
玉ねぎ 小	1/2個
なばな	100g
ポン酢しょうゆ	大さじ1
ミニトマト	4個
サラダ油	大さじ1/2
ごはん	1合分

1人分

エネルギー…454kcal
野菜量…130g 塩分…0.6g

作り方

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切る
- ② 玉ねぎは3mmの薄切りにする
- ③ なばなは3cmに切り、さっと茹でる
- ④ フライパンにサラダ油を熱し豚肉を炒め、火が通ったら玉ねぎと茹でたなばなを加え、さらに炒める
ポン酢しょうゆで味をからめる
- ⑤ 丼にごはんを入れ、上に④を盛りつけ、半分にしたミニトマトをそえる

☆1つの調味料だけで簡単調理、1品で主食・主菜・副菜が揃います
☆なばな等、春野菜にはビタミンC、葉酸など栄養たっぷりです

ひとポイント

四季の移り変わりとともに体調も少しずつ変わります。日常の食卓に旬の野菜・果物を意識してとり入れることは健康づくりの秘訣です。
春野菜のほろ苦い芽野菜は、冬に眠っていた体を起こしたまっていた老廃物を排泄するデトックス効果があります。

葉酸ってなあに？

葉酸はビタミンB群の仲間で、体のあらゆる機能が正常に働くよう細胞の合成や修復を担っています。

野菜や果物に多く含まれています。

- ・動脈硬化の予防
- ・貧血の予防



吹田地区 栄養士会 さんくす

読者の声



今 今回も、クイズおもしろかったです。中学生なので、テストに関係する問題を出してくれたら、うれしいです。一石二鳥なので(笑)。
12歳・女性 山田西

私 が必ずみているコーナーは、健康応援レシピのコーナーです。まだまだ新米主婦。レパートリーが少なく、このコーナーをいつも参考にしています。離乳食のレシピなども、載せていただくと大変うれしいです。
29歳・女性 新井屋下

先 週、吹田市に引っ越してきたところで表紙のような分りやすい、歩いてみたくなる地図はとて有難いです。健康を通して、吹田を楽しめる内容になっていて、拝見するのが楽しみです。夫・子どものお弁当の食中毒も気を付けようとして再認識することができました。
32歳・女性 佐井寺

表 紙が家の近くなので、秋になったら息子と散歩してみたいです。まだ、7ヶ月なので抱っこですが、成長したら一緒に歩けたらたのしそう。子供が楽しめるルート・スポットも教えてほしいです。
32歳・女性 南金田

食 生活の大切さとそれを子どもの世代に伝えていくことの難しさをいつも感じています。簡単に便利に食べるものが手に入る世の中ですが、だからこそ手をかけて自分で作るという事が大事だと思っています。
40歳・女性 長野東

ま だ、参加していませんが、健康ポイント事業はいいアイデアですね。現金な性格なので、長く受けずにいた検診を受ける、いいきっかけになります。
48歳・女性 山田西

読 者の声に頭の体操と思ってクイズをしてみると書いてありました。でもお歳は85歳? 私は54歳ですが、同じです。主婦は、字を書かない。お料理は考えても一般常識にうとくなる。そう思って、いろんなクイズに挑戦しています。
65歳・男性 千里丘西

昨 年、65歳にて定年退職し、約1年が経ちましたが、その間運動もほとんどせず、少しずつ体重も増加しています。この度「健康すいた」を読んで、これでは「アカン」と再認識させられました。早速今日から「ウォーキング」を始めます!!
93歳・女性 千里山月が丘

健 康診断の数値が芳しくなく、栄養士さんの指導を受けました。その指導により、食事内容の見直しと日々3〜4km歩くことにし、かなり数値が改善したので自己満足していたのですが、てくてくハイクの記事を読んで驚きです。6kmや9kmも歩く人がこんなにたくさん居られるとは…。追いつけるように頑張ります。
56歳・男性 寿町

亡 くなる3日前に、入れ歯の調子を調整してもらった患者さんとお医者様の記事、深く感動しました。終末期医療、最後の最後まで命を大切にすることそれがホスピスの役割だとつくづく思いました。
58歳・女性 江坂町

知 人は市民健診やガン検診に行かず、自然にまかせると言うので困っています。病気はなるべくかからないように思っている私とは正反対の考え、そんな考えもあるんやと思いつつ、命を大事にしたいことを伝えねばと思っています。
73歳・女性 江の木町

健 康すいた第50号は「食事と健康」ということで、健康のためにいかに食事が大切かがよくわかり、特に高血圧の生活習慣改善が主でしたが、私は、長い間糖尿病で、いつも栄養指導を受けますが、食事の改善はなかなか難しいです。買い物も、作るのも娘。お財布事情と手間、好き嫌いとか：何か良い方法はありませんでしょうか?
77歳・女性 岸部北

難 病を患って8年目を迎えました。ここまで頑張れたのは、当初の「吹田保健所」のアドバイスを忠実に守ったおかげです。感謝しています。①薬を正しく飲む。②食事・睡眠は規則正しく。③リハビリは必ずやる。④発声練習を忘れない。
79歳・男性 岸部北

80 歳を迎えるのを機会に、小学校の同期生の同窓会を開きました。4分の1程集まり、男女比は4対6くらいでした。戦中、戦後の貧しい時代を送っただけに、今の平和で豊かな時代を有り難く感謝しています。健康の源泉は「知的好奇心」を持つことです。(ゴルフ・水彩画・カラオケ・読書)
83歳・女性 古江台

「健 康すいた」第50号おめでとうございます。一時は字を読むこともおつうになり、字を忘れ書くのもきたなくなりしましたが、色々ありながらも毎日を送らせて頂いて居ります。
93歳・女性 千里山月が丘

健 康で長生きできる喜びは、自分自身の心掛けと家族の強い支えがあってのものであります。歯だけではなく、口腔ケアが豊かに「生きる」生活につながることを認識いたしました。「健康すいた」で学ぶこと、考えることがためになります。

クイズ

たてのカギ

- 潮の引いた海浜で、貝などをとる遊び。
- いつも、朝な〇〇〇。
- クラブ活動を略して言うと?
- 別名は春告鳥。
- 兄弟の娘。
- 思う通り、意の〇〇。
- 基本的な考え。経営〇〇〇。教育〇〇〇。
- 桃の節句の祝いにヨモギをまぜて作る。
- 今年の干支。
- 〇〇〇の矢が立つ。
- 俳句には必要で、川柳には不要。
- 〇〇〇危うきに近寄らず。
- 男子の体操競技種目、ゆか・あん馬・跳馬・平行棒・鉄棒・〇〇〇。
- 今年の選抜高校野球大会の入場行進曲。大流行〇〇ダンス。
- ペロ。〇〇が回る。〇〇を巻く。
- ⇄弟。

よこのカギ

- 3月の祝日。〇〇〇〇〇の日。
- 〇〇は咲いたか桜はまだかいな。
- 百獣の〇〇、ライオン。
- めったにない珍しいさま、〇〇〇まれ。
- 3月3日。
- 次。〇〇〇〇バッターズサークル。
- 利息。借金の〇〇を払う。
- わずかな差。紙一重。
- 「まんじゅうこわい」「時そば」「寿限無」などの演目がある話芸。
- 内臓。〇〇鍋。
- しずかな〇〇〇の森のかげから…。
- レモンやオレンジの産地で有名、地中海最大の島〇〇〇〇島。
- 戦国時代の武将、〇〇〇勝家。
- クロコダイルやアリゲーターなどの種類がいる動物。

マス目をうめ、二重枠(□)を並びかえると、春の旬の食材になります。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

解答 □□□□

前回(第50号)の正解 「キャンプ」
応募者数232名 正解者数227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(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】

テ	マ	エ	ミ	ソ	ヌ	カ
ン	シ	ツ	エ	キ	ス	
カ	ワ	ヤ	ゴ	ゾ	ウ	
ン	ク	ス	リ	チ	ヤ	
キ	ロ	テ	ソ	シ	マ	
ツ	ト	メ	ケ	ウ		
ア	ブ	リ	ボ	カ	オ	
セ	オ	リ	ン	ピ	ツ	ク

平成29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29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。

▼リズム体操&ダンスフェスティバル



吹田万博国際ふれあいマラソン▶



▲みんなの健康展



ウォーキング会員募集 Let's try



(写真は平成28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29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29年4月～平成30年3月
- 参加費 無料
- 登録方法
 - ◇3月1日(水)～3月14日(火)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4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

○「健康すいた」は2回の発行です。話題が少しく古くなってしまいましたが、オリンピックイヤーだった昨年、日本人選手の活躍は目を見張るものがありました。競技スポーツの良さは、アスリートが限界まで挑戦し、自らの記録を更新する姿だと思えますが、私たちが事業団がめざすスポーツの在り様は、自らの健康を維持し、明るく楽しい毎日の生活を皆様方と一緒に考えていくというものです。

○すでに3月で今年も残りわずかですが、今年も、西の由来は、「果実が極限まで熟した状態、酒熟して気の漏れる状態」というもので、そこから物事が頂点まで達して極まった状態が西年であると言われております。読者の皆様方も何か成果が得られる年かもしれませんね。楽しみながら一年になりますようお祈りいたします。(やっぱり時期的には無理がありませんか。)

○ご存知かもしれませんが、吹田市は、緑被率が高く、緑が豊かな街でも知られています。春の訪れとともに、吹田の街を闊歩してみませんか。てくてくハイイクを皮切りに、事業団の一年も始まりです。どうかご家族そろってさまざまな事業にご参加いただき、楽しい健康づくりをお願いたします。(T・U)

1、みんなの健康展

場所 吹田市総合福祉会館
吹田市保健センター

実施予定 9月9日(土) 10:30～16:00

2、吹田市民健康づくりフェスティバル

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
○その他

春季事業

①てくてくハイイク

実施予定 5月7日(日)
雨天の場合 5月14日(日)

②スカイクロス&シャトルゴルフ

実施予定 5月21日(日)
雨天の場合 5月28日(日)

秋季事業

①スポーツフェスティバル
実施予定 11月5日(日)

②吹田万博国際ふれあいマラソン

実施予定 11月26日(日)
雨天決行

3、平和・健康リレーマラソン

実施予定 7月15日(土)
○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)
※市内走行は本年度より中止となります。

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
週2回
実施回数 月曜日・木曜日
及び時間 18:00～19:30
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
週2回
実施回数 水曜日・金曜日
及び時間 10:00～11:30

③シェ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
週1回
実施回数 水曜日
及び時間 13:30～15:00

④ヘルシーウォーキング教室

対象者 16歳以上の方
(高校生は除く)
場所 総合運動場
週1回
実施回数 火曜日
及び時間 10:00～11:30

⑤ウォーキング会員事業

8月は休講
詳しくは左の別項を参照

⑥健康づくり実践教室(ヘルシーお弁当の会)

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29年8月1日、平成30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

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

