

水どりを見ながら
せっぱたを
ひとまわり

今回のコ-ス 5.4 km



C O N T E N T S

- | | |
|---|-----|
| ●心筋梗塞
飲食店での外食時にも要注意！ | 2 |
| ●歯科医療の目的の変遷
歯痛の治療から全身の健康管理へ
シリーズ健康すいた21「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 |
| ●第34回みんなの健康展
吹田市民健康づくり講演会
体の声に向きあってみましょう
～息切れ・せき・たんが続いていませんか？～ | 4・5 |
| ●第34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」
吹田市民健康づくり講演会
ノルディック・ウォーキング体験会
健康応援レシピ Vol.7 | 6 |
| ●読者の声・クイズ | 7 |
| ●第34回吹田市民健康づくりフェスティバル
「2017万博国際ふれあいマラソン」募集要項
編集後記 | 8 |



心筋梗塞

「身近な人が心筋梗塞で亡くなったので心配になって受診しました」という方が時々いらっしゃいます。厚生労働省の調べによると日本人の死因の約3%が急性心筋梗塞だそうです。欧米人に比べると日本人の急性心筋梗塞の発症率はまだまだ少ないようですが、欧米に比べて日本人に心筋梗塞が少ないのは魚を食べる量が多いなどの食習慣によるものと考えられています。

心筋梗塞とは…心臓の筋肉、心筋を栄養する冠状動脈という血管がつまることによって心筋が壊死することを意味しています。冠状動脈は心臓の外側から心臓を包むように位置し、心臓の左側と右側にそれぞれ1本ずつあり、大抵は左の血管の方が大きく2本に枝分かれています(図1)。左の冠状動脈の根元がつまると心臓の半分以上は壊死してしまうので高確率で死に至ります。血管の根元の方がつまれば大きな梗塞になりますし、先の方がつまれば小さな梗塞で済みます。

このように心筋梗塞といっても血管がつまる場所によっても軽症から重症まで様々ですが、全体としては死亡率約20%の病気です。そのうち約15%程度が病院到着までに、約5%が病院に着いてから亡くなると言われています。それでも昔よりはAED(自動体外式除細動器)の普及や治療の進歩によって死亡率は下がっています。

以前は病院に着いても安静と点滴で様子を見るしかありませんでしたが、最近はカテーテル治療で早急につまった血管を広げることができるようになりました。血流の再開通が早ければ早いほど心臓のダメージは少なく済みますので、心筋梗塞を発症した場合は病院で治療を受けるまでの時間によっても病状の重症度は変わってきます。

心筋梗塞の症状はもしかしたら死ぬかもしれないと感じるような胸痛、冷汗といった典型的な症状から顎や歯の痛み、肩の痛み、吐き気などもみられま

す。症状が出ない無症候性心筋梗塞もあります。糖尿病を長年患っておられる方の中には痛みを感じる末梢神経が摩耗して症状を感じにくくなっている場合もあります。健診で心電図をとってみたら血管がつまっていたなんていう方も中にはいらっしゃいますので、少なくとも1年に1回まずは心電図をチェックすることをおすすめします。

心筋梗塞を発症した時に速やかに受診することももちろん大事ではありますが、できれば心筋梗塞になる前に気がつくたいもので、よくみられる前駆症状としては階段を上った時など運動時に起きる胸痛や胸部圧迫感です。心筋梗塞以外でも胸部症状を生じることがよくありますが、労作時に起こる胸痛や徐々に強くなる・持続時間が長くなる痛みの場合などは速やかな受診をおすすめ致します。普段の冠状動脈の状態をチェックする検査としては、カテーテル検査以外に従来負荷心電図や心筋シンチグラフィといったものが用いられてきました。しかしこの10年ほどでCTによる検査が普及してきています。心臓の条件にもよりますが冠状動脈の状態が比較的よくわかる検査です(図2a,b)。造影剤を使用しますので、造影剤アレルギーのある方や腎臓の悪い方にはおすすしにくい検査ではありますが、検査法も年々進歩しておりますので御相談ください。

ではなぜ血管がつまるのか? 大半の原因は動脈硬化です。血管の壁に余剰なコレステロールなど老廃物が溜まることによって血管の壁が内側へ盛り上がってきます。これをプラークと言います。そして、そのプラークが、ある時、血圧負荷などのストレスなどによって突然血管の内側へ破れます。そこへ血管の壁を修復しようと集まってきた血小板な

図1

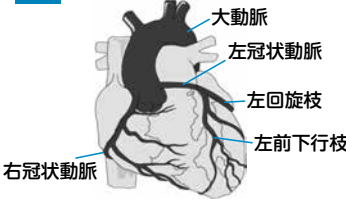


図2

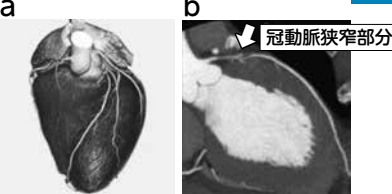


図3

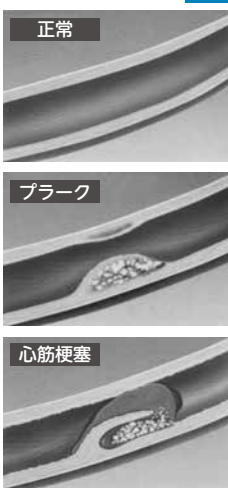


表1

危険因子	区分	配点	スコア
年 齢	35~44歳	30点	
	45~54歳	38点	
	55~64歳	45点	
	65~69歳	51点	
	70歳以上	53点	
性 別	女性	-7点	点
喫 煙	現在たばこを吸っている	5点	点
糖尿病	ある	6点	点
血圧 (mmHg) SBP=収縮期血圧、最高血圧 DBP=拡張期血圧、最低血圧	SBP<119 DBP<79	-7点	点
	SBP<119 DBP80~89	0点	
	SBP<119 DBP90~99	4点	
	SBP<119 DBP100~	6点	
	SBP120~139 DBP<89	0点	
	SBP120~139 DBP90~99	4点	
	SBP120~139 DBP100~	6点	
	SBP140~159 DBP<89	4点	
	SBP140~159 DBP90~	6点	
	SBP160~	6点	
LDLコレステロール (mg/dl)	<99	0点	点
	100~139	5点	
	140~159	7点	
	160~179	10点	
	180~	11点	
HDLコレステロール (mg/dl)	<39	0点	点
	40~59	-5点	
	60~	-6点	
eGFR (ml/min/1.73m ²)	61~ (腎臓の病気がない)	0点	点
eGFRは腎臓の機能の指標です。年齢、性別と血清クレアチニン値から計算することができます。 (腎臓の病気があるがそのための薬は飲んでいない)	30~60	3点	
二重検査の結果からわかりませんが、わからないときはスコアは0点としてください。 (腎臓の病気がありそのための薬を飲んでいる)	<29	14点	
スコア合計			点

スコアの合計点	あなたが将来10年間に冠動脈疾患にかかる確率
35点以下	1%未満
36~40点	1%
41~45点	2%
46~50点	3%
51~55点	5%
56~60点	9%
61~65点	14%
66~70点	22%
71点以上	28%以上

【吹田スコア】
国立循環器病研究
センター HP より

どによって血栓が形成され血管が詰まってしまいます(図3)。

余剰なコレステロールなどが溜まる、血圧負荷などのストレスと述べましたが、こういった動脈硬化の主な危険因子は高脂血症、糖尿病、高血圧症、喫煙、家族歴(心筋梗塞を起こしやすい家系)などです。

国立循環器病研究センターから、今後10年間の心筋梗塞発症率を予測する研究が発表されています。あなたは大丈夫でしょうか?ぜひ一度チェックしてみてください(表1)。

最後に…「動脈硬化を薬でなんとか治せませんか?」とよく聞かれます。動脈硬化の進行は遺伝的な要素も含まれますが、多くは生活習慣の積み重ねです。若い頃の不摂生もなかったことのできる薬は夢のようですが、残念ながら今のところ、動脈硬化病変を劇的に改善する薬はありません。禁煙、そして高血圧・高脂血症・糖尿病といった疾病をよくコントロールしておくことが大切です。

吹田市医師会

つばき内科クリニック 山本 和美

飲食店での外食時にも要注意！

家庭とは違う雰囲気の中で、家庭ではなかなか食べられない料理を楽しむ外食。そのように楽しい外食ですが、一方で、食中毒が最も多く発生しているのは外食時です。

右のグラフは平成28年に大阪府内で発生した食中毒の原因施設別の件数で、飲食店が全体の74%と大部分を占めています。さらに、その原因の半数以上が「**カンピロバクター**」という食中毒菌によって引き起こされています。保健所で食中毒の調査をすると、カンピロバクター食中毒になったほぼ全員が、**「鶏の刺身」や「鶏のタタキ」などの生・半生・加熱不足の鶏肉料理を食べていた**という結果でした。

鶏肉は家計にも優しく、食生活に欠かせない食材です。飲食店から「鮮度バツグン」、「新鮮な朝引き」等と言われて鶏の刺身をすすめられると思わず食べたくなりますが、せっかくの楽しい外食の思い出が、食中毒となって下痢や嘔吐でしんどかった思い出になることはとても残念なことです。

カンピロバクターは熱に弱く、食材の中心部まで火をとおせば死滅します。楽しい外食にするために、外食時にはよく加熱調理された鶏肉料理を選び、食中毒を防ぎましょう。



カンピロバクターって？

特徴：ニワトリやウシなどの腸管内にいる細菌で、少量の菌数でも食中毒を発生。冷蔵庫内でも生存する。熱に弱い。

食中毒の症状(食べてから1~7日で発症)

：下痢、腹痛、発熱、まれにギランバレー症候群(手指の麻痺、呼吸困難など)を発症

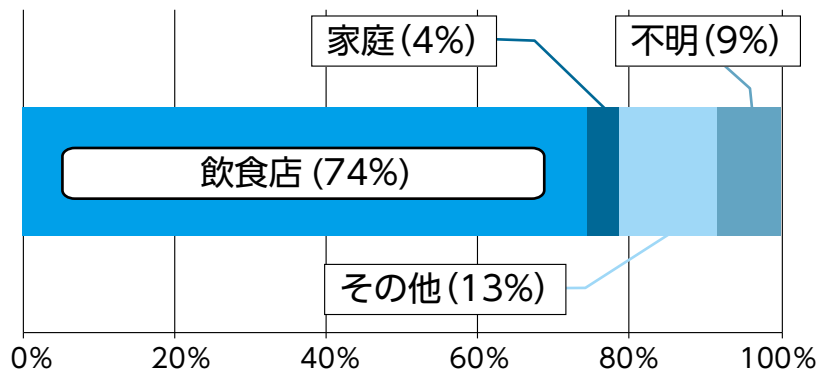


「店を出されるから安全」・「新鮮だから安全」
ではありません！！



健康な鶏であっても、腸管内などにカンピロバクターなどの食中毒菌を保有している場合があります。現在の技術ではこれらの食中毒菌を100%除去することは困難であり、鶏肉や内臓からカンピロバクターが高頻度で検出されます。

原因施設別件数



カンピロバクター食中毒の予防方法

☆よく加熱された鶏肉料理を注文する

生・半生・加熱不足の鶏肉料理は食べない。「鶏肉の刺身」、「鶏の肝や心臓の刺身」はもちろん、表面しか色が変わっていない「鶏のタタキ」や「鶏の湯引き」も食中毒の危険がある。
また、自分で焼く場合も**中心部が白くなるまで**加熱する。

☆器具を使い分ける

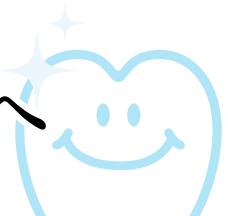
自分で肉を焼くときは、生の肉をつかむ箸と焼きあがった肉をつかむ箸とを**別々に用意し、きちんと使い分ける**。
子どもに取り分ける際にも、生の肉をつかんだ箸で取り分けないように十分に注意する。

大阪府ホームページ「知ろう！防ごう！カンピロバクター食中毒」もご覧ください。
<http://www.pref.osaka.lg.jp/shokuhin/shokutyuudoku/kannpirobakuta.html>

◆大阪府吹田保健所 衛生課 ☎06-6339-2225

歯科医療の目的の変遷

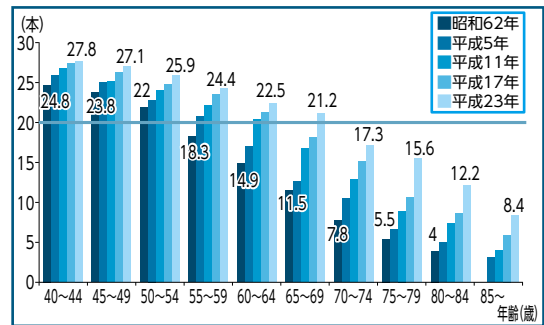
歯痛の治療から全身の健康管理へ



皆様は、どんな時に歯科医院を受診されますか？歯が痛い時、入れ歯があわない時、あるいはトラブルはないが悪いところがないかチェックしてほしい時など様々だと思います。健康福祉動向調査（厚生省、1999年）によると、過去1年以内の治療経験者の受診理由は、「むし歯の治療」が最も高く（59.1%）、ついで「抜けた歯の治療」（19.4%）、「歯周疾患の治療」（7.7%）、検診・指導（6.0%）と続きます。その一方で海外に目を向けてみると、米国での歯科受診理由の45.4%は歯科健診であり、歯石除去等の歯周病の予防に関する理由で受診される割合が37.2%にのぼります。さらに予防歯科における最先進国として知られるスウェーデンでは、90%以上の人々が、定期的に健診や歯のクリーニングに通われています。しかし、わが国におけるその割合は、わずか2～3%にしか至りません。北欧のスウェーデンやフィンランドでは、歯科疾患は幼少の頃から予防することが当たり前であるのに対して、わが国においては、未だ馴染み薄いことの現われであるといえます。

多くの皆様は、「歯科」と聞けば「抜く・削る・つめる」といった治療のイメージを連想されるのではないのでしょうか。それは、かつて歯科医院が、あの耐え難い歯の痛みから解放してくれる唯一の場所であり、未だそのイメージが強いからであると思わ

(図1) 年齢階級別平均現在歯数



(厚生労働省 平成23年歯科疾患実態調査より作成)

れます。事実、歯科医療の目的における最も重要な項目が、「歯の痛みからの解放」であった時代もありました。その後、歯科医療の目的は「痛みからの解放」から日常的な「歯の健康管理」へと移行していきました。このことには、1989年に「8020運動」が提唱されたことが後押しをしていると考えられます。歯を残すことによって生活の質を向上させることを謳ったものです。事実、平均現在歯数は、すべての年齢階級において年を経るにしたがって増加していることが伺えます(図1)。平成23年における平均現在歯数は12.2本であり、目標である20本には達していませんが、今後、この隔たりを埋めていく鍵となるのは、北欧における予防管理型歯科の考え方もかもしれません。

厚生労働省は、2000年から「健康日本21」と称した21世紀における国民健康づくり運動を提唱しております。2013年からはその第2次として10年間の計画で行われています。その目的の中で「健康寿命（健康上問題がない状態で生活できる期間）の延伸」が謳われており、生活習慣病の予防に力が注がれています。その生活習慣病の中のひとつとして歯周病が挙げられています。

歯周病は、細菌感染によっておこる歯周組織（歯の周りの組織：歯茎）の病気で、成人における歯の喪失の原因の多くを占めます。歯肉の出血や腫れを特徴とする歯肉炎に始まり、歯を支えている骨にまで破壊が及ぶ歯周炎へと発展する病気です。歯周ポケット（歯と歯肉の深い隙間）にデンタルプラーク（歯垢）がたまり、プラーク中の細菌が歯周組織を攻撃します。この攻撃に対峙するのが、白血球・リンパ球が主役として働く免疫システムであり、体を細菌の感染から防御しています。この戦いの戦場となる歯周組織がその反応（炎症）によって破壊されるわけですが、この時産生される様々な因子が、歯周組織の破壊のみならず、全身に起こる様々な病気に「負の影響」を及ぼすことが分かってきました。これ

まで歯周病が関連すると報告された疾患群には、糖尿病、心血管系疾患、肥満、早産・低体重児出産、呼吸器系疾患、骨粗鬆症などがあります。これらのことを受けて、歯科医療の目的が、「歯のみの健康管理を行なうこと」から「全身の健康管理に関わること」へとシフトしつつあります。すなわち、歯周病を予防あるいは治療・管理を行うことが、これら全身疾患の予防、さらには治療につながるという考え方です。特に糖尿病と歯周病の関係については様々な角度からの調査・研究が進んでおり、重症の歯周病を放置した場合、糖尿病を発症する、あるいはその予備軍になる可能性があること、さらには、歯周病治療を行うことによって、糖尿病患者様の糖尿病に関わる臨床値が改善することが明らかとなりました。この流れを受け、日本歯科医師会と日本糖尿病協会によって「日本糖尿病協会歯科医師登録制度」が創設されました。登録歯科医師は、協会所属の医師に糖尿病患者様を紹介し、協会所属の医師は、歯周病患者様を登録歯科医師に紹介します。この様に、医科と歯科が連携することによって、患者様の健康改善に努める試みが始まりつつあります。

しかし、残念なことに歯周病は、臨床的に病気が重症になるまで自覚的な症状を伴わないことから、「沈黙の病気」とも称されています。「歯ぐきが腫れて痛い」、「歯がグラグラする」といった症状を自覚され、歯科医院を受診された時にはもう既に手遅れの状態で、抜歯を宣告された方も多くおられるのではないのでしょうか。すなわち、かつて歯科医院を受診する動機につながっていた「痛い⇒悪い⇒要治療」という方程式が成り立たない事例は数多く存在します。そこで是非とも皆様方に、北欧型の予防歯科医療のスタイルに倣った歯科受診を日頃から心がけていただくことをお願いしたいと思います。

吹田市歯科医師会

大山歯科クリニック 大山 秀樹

シリーズ
健康すいた
21

「健やかで 心豊かに暮らせる
健康・医療のまち」をめざして

たばこ編

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。「健康すいた21(第2次)」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。
前回(第1回)は「健康管理」の取組について紹介しました。今回は「たばこ」の取組について紹介します。

たばこ

喫煙は、がん、循環器疾患、糖尿病、COPD(慢性閉塞性肺疾患)、歯周病などの疾患の危険因子となります。特に、妊婦の喫煙は、低出生体重児や早産の頻度を高める要因になります。また、喫煙は、自らの健康だけでなく、周囲の人の健康にも影響を及ぼすことから、禁煙に努めることが必要です。
未成年者の喫煙を防止するためには、小学生の頃から、たばこが健康に及ぼす影響について理解するとともに、保護者等は家庭や地域での喫煙を防止する環境づくりに努めることが必要です。

現状・課題

- ①現在たばこを吸っている人は、男性の約2割を占め、女性の喫煙者の割合の約4倍となっている。
- ②子どものいる家庭の約3割で同居家族に喫煙者がおり、このうち約2割が子どものそばでたばこを吸っている。

*平成26年度「健康に関する市民意識アンケート調査」より

健康づくりの主役はあなたです！

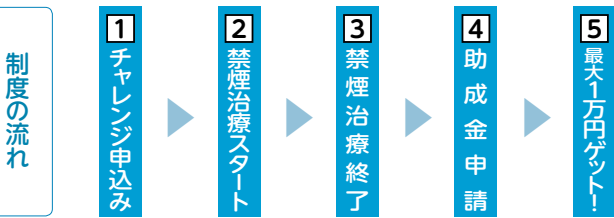
～みなさんに取り組んでほしいこと～ (ライフステージ別)

- ①妊娠・乳幼児期(～就学前)、学齢期(小・中・高校生)
・喫煙、受動喫煙の害を知る。
- ②成年期(高校卒業から39歳)、壮年期(40歳～64歳)、高齢期(65歳～)
・喫煙、受動喫煙の害を知り、自分と周囲の人の健康に配慮する。
・喫煙者は禁煙に挑戦し、未成年者は喫煙しない。



禁煙チャレンジ(禁煙治療費の一部助成制度)を実施しています

個人の禁煙への取組をサポートするため、吹田市では、保険診療による禁煙治療を受け、5回の外来通院を終了した方に、最大1万円を公費助成しています。助成を希望される場合は、治療開始前に保健センターへの届出が必要です。



※制度の内容・申請方法については市ホームページをご覧ください。

吹田市 禁煙チャレンジ

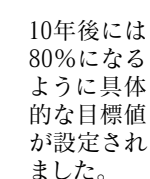
検索

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

吹田市民健康づくり講演会

平成29年3月11日(土) 午後2時～午後4時30分 開催
 テーマ：体の声に向きあってみましよう～息切れ・せき・たんが続いていませんか？～
 肺の生活習慣病(COPD)についてお話しす
 講師：吹田市民病院 呼吸器・アレルギー内科部長 辻 文生氏

- 肺の生活習慣病と言われる慢性閉塞性肺疾患(COPD)はあまり知られていない病気ですが、全国で約530万人の患者がいると言われてます。COPDとは、たばこなどの有害物質により、肺に炎症がおこり「気道」が狭くなったり「肺胞」の組織が破壊されてしまい、呼吸機能が低下していく病気です。
- 一番の原因は、喫煙で、「たばこ病」とも呼ばれます。また「受動喫煙」や大気汚染・化学物質を長期間吸ったためにおこる場合もあります。
- 主な症状は、息切れ、せき、たんですが、最初は無症状のこともあります。ただし、年とともにゆっくりと進行するのでとても自覚しにくい病気です。
- 治療方法としては、
 ①禁煙すること。
 ②呼吸リハビリテーション：適正な体重を保つ栄養管理や歩行を中心とした適度な運動、呼吸を楽にする呼吸法などの健康管理を行います。
 ③薬物療法：気管支を広げる吸入薬が中心薬剤です。
 ④酸素療法：在宅酸素で酸素を吸入します。
- 平成25年度から「健康日本21」においてCOPDは、がん、循環器疾患、糖尿病と同じく主要取組み疾患となり、現状の認知度25%（参考値）を



10年後には80%になるように具体的な目標値が設定されました。

○辻先生は、世界COPDデーイベント「あなたの肺年齢は？」で市立吹田市民病院と独立行政法人環境再生保全機構との共同でギネス記録に挑戦し「8時間以内に肺機能を測定した最大人数1029人」で世界記録を達成し、COPD認知率の向上のために努力されています。

また、寝たきりにならないで健康的な生活を送るためにノルディック・ウォーキングを奨められています。両手にノルディックボールを持って歩くことで背筋のび、上肢と下肢を動かすバランスのとれた全身運動になるとのことです。

○禁煙や運動療法等で生活を見直し、健康的な生活が送れるよう心掛けていきたいと思います。

・《参加者の声》・

・肺の大切さが自覚でき、知らないことばかりだったのでは難しい講演でした。体の声をよく聞き、よく食べ、よく歩き健康寿命を伸ばすように努力しようと思います。

知ろう!学ぼう!
 考えよう!健康生活

とき 平成29年 9月9日 土
 午前10時30分～午後4時

第34回

みんなの健康展

吹田市健康ポイント対象

スケジュール

9月9日(土)

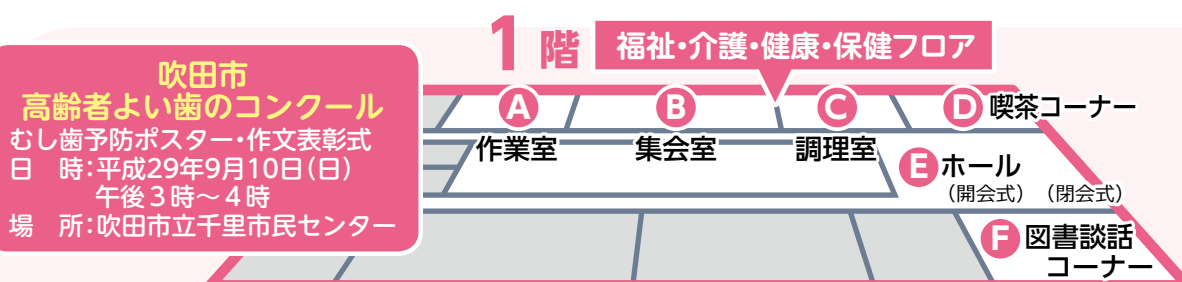
- 10:30～11:00 開会式………… 玄関ホール
- 11:00～16:00 展示・催し会場…各展示室
 合福社会館1、2階の各室、
 保健センター3階の各室で
 の展示並びに催し
- 16:00～ 閉会式………… 玄関ホール



今年吹田市立総合福祉会館で
 吹田市出口町19番2号
 Tel:06-6339-1207

最寄駅 阪急千里線吹田駅より徒歩約8分
 阪急千里線豊津駅より徒歩約8分

※車でのご来場はご遠慮ください



鍼灸師会 A

- ①コンピューターによる「つば診断」「血液型占い」「体質チェック」
 ②「東洋医学で診るあなたの色は?」
 ③はり、きゅう健康診断
 ④小児はりと擦過鍼の実技
 ⑤灸点(つば)をつける ⑥パネル展示

母子会 B

- ①ノルディックウォークと歌声喫茶のパネルを展示説明
 ノルディックポールを使っでの実習
 ②手作りコーナー：麻素材シナマイ生地での帽子のブローチ作成
 ③陽だまりルームコーナー：おもちゃを色々用意してキッズコーナーを作る
 ④折り紙コーナー：折り紙でいろいろな作品を作る
 ⑤介護用品、ビーズマット、マイバッグ等の展示

母親大会 B

テーマ「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～」
 ○ケン玉、お手玉、ぬり絵、色紙等で遊びましよう

吹田ホスピス市民塾 B

テーマ「ブースで市民と話し合い」
 ○パネル展示
 ○配布資料
 ・市民塾のリーフレット、チラシ・ピアサポーター養成研修のチラシ・国立がん研究センター、がん対策情報センターの小冊子5種類・グッズ

助産師会 C

テーマ「母子と地域をつなぐ、結び人。助産師会」
 ①吹田地域に活動する助産師の拠点地図展示
 ②ハンドマッサージ
 ③体操(尿漏れ防止、ヨガなど)
 ④アロマデューフューザー使用
 ⑤マスコット作りワークショップ

北大阪健康医療都市推進室 D

- ①「健都」のエリアマップ・工事進捗の紹介
 ②おおさか・すいたハウス移転支援について

保健所 D

テーマ「こころの健康づくり～大切にしていますか?こころの健康～」
 ○様々なこころの健康に関する情報コーナー
 ストレスチェックしてみましょう!

保健センター E

- ①乳がん自己触診について啓発
 ②がん検診等の受診勧奨、健康相談
 ③禁煙・受動喫煙防止についてのパネル展示など
 ④健康ポイントの付与、交換受付



高齢福祉室 F

テーマ「介護予防『吹田市民はつらつ元気大作戦』」
 ・介護予防に関するポスターなどの掲示
 ・いきいき百歳体操の紹介
 ・いきいき百歳体操 おもりを展示・試着
 ・いきいき百歳体操の実演

国民健康保険室 G

特定健康診査の受診票及び各種がん検診等一部負担金助成証明書発送の受付

2階 歯と口・健康・救急・看護・福祉フロア



看護協会 G

- ①血圧測定
 ②血管年齢測定
 ③認知症気づきチェックリスト
 ④資料配布
 ・「認知症と診断された皆さまへ」パンフレット配布
 ・府民と看護をつなぐ「テアテ」配布
 ⑤大阪府看護協会会長挨拶 パネル展示
 ⑥「脳トレ」体操
 ○11:00～ ○13:30～ ○14:30～



歯科技工士会 G

テーマ「歯ができるまで」
 ①展示物 サンプル模型
 ②活動 義歯にネーム入れ

歯科衛生士会 H

- テーマ「知っていますか?むし歯、歯周病について」
 ①歯の衛生グッズ紹介：歯ブラシ・歯間ブラシ・フロス等
 ②むし歯、歯周病の写真・パネル展示
 ③歯の模型等の展示

歯科医師会 I

- ①口臭測定 ②なつとく!! 歯磨きレッスン ③フッ素塗布(子ども) ④すいしマンガイズ
 ⑤歯科相談 ⑥お口の健康に関するパネル展示 ⑦むし歯予防ポスター・作文展示 ⑧吹田市口腔ケアセンターの紹介

社会福祉協議会 J

- ①ボランティア相談
 ②認知症家族の会相談窓口
 ③手作りコーナー(手作りキーホルダー)



消防本部 K

- ①心肺蘇生法とAEDの取扱いの実技体験
 ②ケガや急な病気の場合の応急手当などの対応について



薬剤師会 K

- ①体組成測定と解説
 ②呼吸CO量測定と解説
 ③禁煙のすすめ
 ④分包ゲーム(子ども対象)
 ④チリメンモンスターをさがせ(子ども対象)

臨床検査技師会 K

- ①大腸がん検診啓発(展示)
 ②超簡単!貧血チェック(簡易ヘモグロビン測定)

栄養士会 K

- テーマ「野菜 毎食いいこといっぱい!」
 ①食べ方サット診断(パソコンでの夕食診断後、明日からの食事アドバイスをします)
 ②パネル展示
 ③子どもコーナー



医師会 L

1. ①血圧測定(血圧計4台)
 ・脈拍測定・測定用紙に記録値を記載
 ・地区別人数及び異常血圧者のチェック
 ②タブレットPCを使った反射神経測定
 ・測定記録用紙に結果の記入

- ・その他
 ③その他測定器補助
 2. パンフレット・ポスター展示



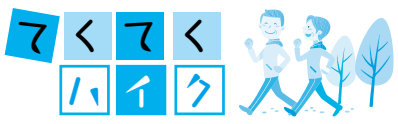
第34回
吹田市民健康づくり
フェスティバル

平成29年5月7日(日)

春季事業

【郊外コース】参加者36名
今年のコースは、JR山科駅からスタートして、毘沙門堂を見学した後、琵琶湖疎水に沿って進み、途中、永興寺から山道に入って南禅寺水路閣まで歩く、約9kmのコースでした。

【市内コース】参加者39名
今年のコースは、吹田市の北部を回る5.5kmのコースでした。



午前8時45分からの開会式では、まだ暑くはなかったのですが、だんだん気温が上がりそうな1日の始まりでした。郊外コースの出発を見送り、電車で北千里に向かい、いよいよてくハイクのスタートです。ノルディックウォーキングで参加された方もおられました。まずは古江台のはぎのき公園に向かいました。自然の残る上池では水鳥がゆつたりと泳いでいました。古江台市民ホールの横を通り、次はふじのき公園に向かいました。ふじのき公園で大人は休憩をとりましたが、ガールスカウトの子どもたちは、大きな滑り台で楽しそうに遊んでいました。あせび公園の横を通り、千里北公園の南にある大きなため池の水遠池の遊歩道を歩きました。野鳥の声が聞こえ、自然のままの草木が生えているゆつたりした遊歩道をぬけたあとは、秋には素晴らしい紅葉を見せる三色彩道を通り千里北公園苗圃で休憩をしました。いよいよゴールが近くなってきました。坂道を上がり千里北公園の高台を登り切ると、後はゆつくりと周りの木々を眺め、野鳥の声を聞きながら下り、公園出口の近くの開けた所で解散となりました。



当日の様子(市内コース)



当日の様子(郊外コース)



今年、吹田市役所からの出発でした。市長をはじめ多くのご来賓の皆様方に見送られ、JR吹田に向けて元気にスタートしました。10時20分にJR山科駅に到着。改札を出て、線路をくぐると、駅前とは思えないほど静かな住宅街に出ました。山々に囲まれ、様々な木々や花で満たされた住宅街の道を進むと、正面に毘沙門堂の長い階段が。寺院を見学した後、穏やかな琵琶湖疎水のキラキラ光る水面を横に見ながら歩を進め、永興寺下の広場で昼食休憩をとりました。疎水はこちらからトンネルに入ります。私たちも山道へと足を踏み入れていきました。少し急な山道を上って下って、それでも皆さんハイキングに慣れておられるので、常にも笑い声が飛び交う中、全員で完歩できました。ゴールは南禅寺です。南禅寺水路閣に流れる水を見て、「さっきの疎水がここに繋がっているんだ」と感激してしまいました。皆さん、ゆつたりとした一日の余韻を心に残し、それぞれ岐路につかれました。お疲れ様でした。

スカイクロス&
シャトルゴルフ

平成29年5月21日(日)
会場

- 南・西ブロック…第六中学校
- 東・中ブロック…佐井寺中学校
- 山田ブロック…西山田中学校
- 千里ブロック…青山台中学校

今年の大会当日は、夏の様な青空が広がる良いお天気となりました。スカイクロスは1997年に京都で誕生したニュースポーツの名称です。シャンプーハットのようなリングを、コースに設置されたカラーコーンめがけて飛ばします。ルールはゴルフに似ています。このリングは薄く軽いので風の影響はかなりあります(今年は風の強い良いお天気でした)。少ない投てき回数でホールアウトした選手が成績上位となります。



スカイクロス▶



◀シャトルゴルフ

と同様に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。暑い日差しの下で選手全員が汗だくになりながらも、「ガッツポーズ」をする方、残念がる方、一投一打に歓声が上がり、楽しく競技に参加されていました。また、各会場でノルディックウォーキングの紹介を行い参加者の方々にも試していただくことが出来ました。ご自身の健康づくりのためにも、仲間づくりにスポーツを楽しんでいただきたいと思います。

吹田市民健康づくり講演会

平成29年6月28日(水) 午前9時30分～午前11時 開催
場所：総合運動場
テーマ：ノルディック・ウォーキング体験会
ノルディック・ウォーキングの効用とノルディックボールの使用方法について
講演後、体力に応じてノルディック・ウォーキングを体験します
講師：小宮 悦子先生(全日本ノルディック連盟指導員)

最近、街中でも時々見かけるようになった、2本のボールを使って歩くノルディック・ウォーキングの体験会を実施しました。

講座では、ノルディック・ウォーキングの効果、目的に合わせたウォーキングスタイルの違い、ボールの選び方、ボールの持ち方、正しい歩き方等を学び、その後実際にボールを使って歩く練習をしました。(雨天のため軒下の短い距離になってしまいましたが)



ノルディック・ウォーキングの効果

- ①転びにくい…ボールがバランス維持をサポートするので転倒抑止に効果的です。
 - ②歩きやすい…2本のボールで歩くと、衰えた筋力(背中や腰が丸くなる)のバランスがよくなり、また、全身運動なのにボールに支えられることで楽に歩けます。
 - ③まっすぐ立てる…適正な長さのボールを使用することにより、左右の筋バランスが整い、4本足で立っているような安心感が得られます。背筋が伸び、歩幅が広がり理想的なウォーキングフォームが身につきます。
 - ④呼吸が楽になる…足元を気にせず視線を上げて歩くことで、胸が開き、肺など内臓への圧迫が減ります。
 - ⑤足腰にやさしい…2本のボールに体重を分散させることで、足・腰・膝にかかる負担が軽くなります。
 - ⑥全身の血行促進…上半身を動かすことで、首や肩の筋肉への血行がよくなり、肩こり等の解消につながります。
 - ⑦運動効果が高い…体全体の90%以上の筋肉を使った全身運動なので、通常のウォーキングに比べてエネルギー消費量が20～30%アップするといわれています。
- その他、ボールを使いながらストレッチをするとバランスがとれ、可動域が広がるので筋肉の柔軟運動として効果的です。また、リズムに合わせたノルディック・エクササイズで楽しく体を動かすこともできます。

◎全身の筋肉を使ううえにバランス性も向上するので安全性も高く、効率の良い有酸素運動を行うことができる「ノルディック・ウォーキング」を健康づくりに取り入れてみませんか。

参加者の声

- ◎良い体験が出来楽しかったです。この講習を機会に是非ノルディック・ウォーキングを始めたいと思います。
- ◎ノルディック・ウォークは難しかったと聞いていましたが、ゆっくり歩くのもあることをしりました。まだ、うまく歩けているとは思いませんが歩いてみます。

豆腐白玉団子(きなこ)

材料：6人分	
白玉粉	100g
きぬこ豆腐	150g
きな粉	大さじ4
砂糖	大さじ2

作り方

- ① ボウルに白玉粉ときぬこ豆腐を入れ、耳たぶくらいのかたさに練る
- ② ひと口大に丸め、中心をへこませる
- ③ 鍋に湯をわかし②を入れ、浮いてきてから2分ほど茹でて水にとり、水気をきる
- ④ Aのきな粉と砂糖を混ぜて③にまぶす

1人分

エネルギー…108kcal
食物繊維…1.0g
塩分…0g

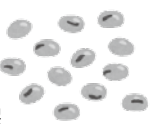
★夏のおやつに、冷たくしてフルーツ白玉に、冬には、白玉ぜんざいや味噌汁にも入れてみましょう
おやつも食事の一部、ちょっと「栄養」を考えて!!

ひとメモ

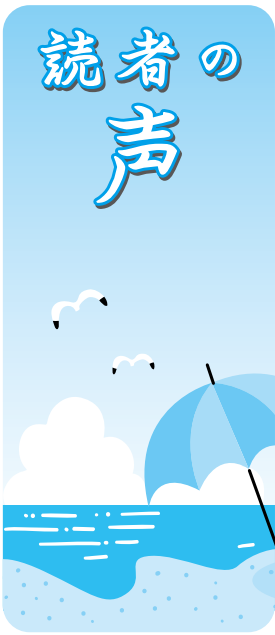
大豆は昔から長寿食といわれ、タンパク質や脂質など体の基礎的な栄養素を含みます。体を調節等して健康を維持増進させる食品としても注目されています。

大豆の栄養パワー

- ★タンパク質 — からだをつくり、免疫力アップ
- ★リノール酸 — 血圧、コレステロールを下げ動脈硬化に効果
- ★レシチン — 記憶力を高め、脳の老化予防に効果
- ★イソフラボノイド — 骨粗しょう症予防
- ★カルシウム — 骨と歯の材料



吹田地区 栄養士会 さんくらぶ



私は、花粉症なので今回の耳鼻科の先生のスギ花粉の話はすごく分りやすくよかったです。クイズは、6年生の私には少し難しいので、母と一緒にときました。とても楽しかったです。これからも楽しみにしています!!

子どもを授かり、食生活について考える機会が増えました。健康応援レシピのコーナー、とても楽しみにしています。健康な料理が食べられるのと料理のレパートリーが増えるのとで一石二鳥です。

飲酒をチェックの記事で日本酒1合と同程度のお酒の量を見たときに、思っていた以上にほんの少しでびっくりしました。自分の少しが適度な飲酒量だったとは…。

2月下旬、今年もついに花粉症が出てきたと思っていたら、戦後、スギ植樹で復興をめざしていたことを知りました。そんな歴史があったのですね。

大阪市へ引っ越しし、3年ぶりに吹田市に帰ってきました!! 他市の市に移ってから、ますます吹田のよさに気付くようになりまして! マラソンもタイムまで書いて成績をのせてあるので、上位の方はきつとうれいだろうし、この誌面が宝物になるだろうなあとします。カラーページも見やすく、スギ花粉や歯科など、健康に関する記事もたくさんあって、本当に役立つと思います。個人的には、クロスワードの文字が大きくて見やすかったのがとても良かったです。

クイズを解いていると6歳の娘が「一緒にやりたい!」と寄ってきて、私の代わりに答えを一生懸命ひらがなで書いてくれ一緒に解答をみつけました。まだ、難しいと思っていた問題を解けたりして、成長を感じました。

仕事をやめて家にいることになり、久しぶりに色々な郵便物やチラシの整理をしていて「健康すいた」の表紙が気に入り読みました(きれいでかわいい)。85歳の父がパズルをして過ごしているのを見て真似してみようと思いました。父がしつかり一人暮らししてくれているのはこのおかげかな? と思えるパズルクイズでした。

医食同源、食べることの大切さを常に考えております。家族で食べる。友達と食事する。これらの楽しみはやはり歯を大切にすることから始まります。私は、3ヶ月に1回定期的に診察を受けていますが、現在は、少し黄ばんできた歯を白くしたいと思っています。

65歳も後半です。新年に今年は読めても書けない漢字力を身につけようと思っていたところ、娘がタブレットで漢字トレーニングが出来るようにしてくれました。毎日、何回かチャレンジしています。娘や家族に勧められているので今年中に漢字検定を受けてみようかと思っています。

3年前に肺の大病をわずらい、年に3回の入院をしてからは、朝、夕方に糸田川の土手を散歩して体調を整えています。土手にも四季があり発見も多いです。これからも「健康すいた」楽しみにしています。

健康応援レシピの「春野菜のさっぱり丼」を作ってみようと思いましたが。ほろ苦い春野菜は好きで毎年、春が待ち遠しいのですが、デトックス効果があるとは知りませんでした。ひとつ賢くなりました。

今回の「オーラルフレイル」興味深く読ませていただきました。とある雑誌で先日「フレッチャーイズム」という言葉を知り、よく噛んで食べる。そして今回「オーラルフレイル」口腔機能の維持、頑張っていることと思いました。ただ今67歳、8020目標に!!

歳を重ねてくると健康である事が大切で、認知にならない、寝たきりにならないためには何が必要であるか、日々考え実行するよう心がけています。「健康すいた」は毎回来しく読ませていただきます。これからも参考になる事を生活に取り入れていこうと思っています。

私たち82歳の夫婦は前立腺がんと乳がんの2人です。でも病気に負けず主人は掃除と洗濯を、私は食事作りを。買い物は2人で、何事も二人で一人前と言って頑張っております。「健康すいた」大変参考になりますね。クイズをしたり、お友達とメイシアターまで歩いていきますのでとてもよい運動になります。そしてお友達も増えました。

現状のまま良い健康状態で長生きしたい93歳の私です。体調不良など気になることが出てくると、すぐかかりつけのお医者様に診療へ。しかし、口腔ケアについては、定期的な歯垢除去ぐらいで年1〜2回です。「オーラルフレイル」から心身機能低下へ進む危険性を知り、高齢だからとあきらめることなく予防に励もうと思いました。

クイズ

たてのカギ

- 2 漢字は「枅」。量を計るための箱がたの容器
- 4 上り⇄○○○。
- 5 悪いことをすると○○があたる
- 6 涼しい風を送る電化製品。夏場の必需品
- 7 ○○をもて余す。貧乏○○なし
- 9 一枚の紙を折って様々な形を作りあげること
- 10 クマの一種。日本に生息する陸棲哺乳類で最大級
- 11 きな粉がよく合う、デンプンと水・砂糖から作る和菓子
- 15 野球で「リリース」。○○○○投手
- 17 オーストラリアが有名。有袋類のかわいい動物
- 19 一筋の意。○○○に愛する
- 21 雨の日にはこれを差します
- 23 英語で「KEY」。開閉するための金属製の道具

よこのカギ

- 1 リコピンが豊富で赤い野菜といえは
- 3 目を動かして、意思を伝えたり合図をしたりすること
- 8 お使いなどをした子どもへのほうび。「お○○○」
- 10 夏を代表する黄色い花を咲かせる植物
- 12 ボクサーやプロレスラーが戦う場所
- 13 英語で「KING」。はだかの○○様
- 14 学校や校舎の意。同じ○○○で育った同級生
- 16 神社に属し、神に奉仕する女性のこと
- 18 鳥の名前。○○ネギ、○○南蛮など
- 20 赤い色をした土の総称
- 22 地上⇄○○○。
- 24 漢字は「白鷺」
- 25 水中で泳いだり遊んだりするために着用する服

問題

マス目をうめ、二重枠(□)を並びかえると、夏にほしいものになります。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 □□□□

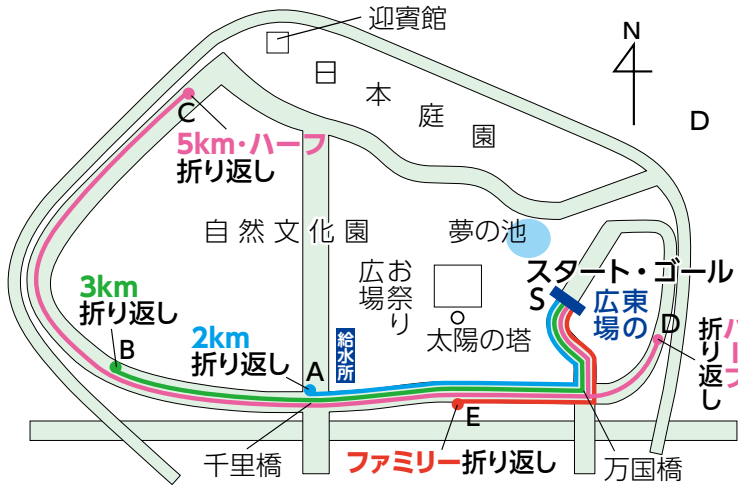
前回(第51号)の正解 「ハマグリ」
応募者数374名 正解者数370名
当選者は、図書カードの発送をもって発表にかえさせていただきます。

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 8月31日(木)(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
シ	ユ	ン	ブ	ン	ウ
オ	ウ		カ	タ	グ
ヒ	ナ	マ	ツ	リ	イ
ガ		マ	ネ	ク	ス
リ	シ	キ	ン	サ	リ
	ラ	ク	ゴ	モ	ツ
コ	ハ		シ	チ	リ
イ		シ	バ	タ	ワ



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)

ファミリージョギング
S→万国橋右折→E地点折り返し→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)

ハーフマラソン
S→万国橋右折→千里橋直進→C地点折り返し→千里橋直進→万国橋直進→D地点折り返し→万国橋直進(このコースを4周し)→万国橋右折→S(ゴール)

ファミリージョギング復活!!

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。多くの挑戦者を待ちしています。

★とき 平成29年11月26日(日) 雨天決行 ★ところ 万博記念公園内特設コース

2017 第34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

申し込み方法

① 5kmとハーフの申し込み方法

※今年度よりランネットでの申し込みができるようになりました！

② インターネット以外から申し込み方法

パソコン・携帯からランネットにアクセスし申し込みください。アドレス(<http://runnet.jp>)申し込み締め切り後、入金確認をして参加証をお送りします。手続きが完了したこと(メール送付)を確認してください。健康づくり推進事業団のホームページからもランネットにアクセスできます。

③ インターネット以外から申し込み方法

郵送と直接申し込みの方法がありますので、吹田市健康づくり推進事業団までお問い合わせください。

住所 吹田市泉町1-3-40
吹田市役所内高層棟2階
電話番号 06-6330-9991
(午前9時～午後5時まで。土・日・祝日除く)

④ 2km、3km、ファミリージョギングの申し込み方法

※インターネットでの申し込みはできません。

① 郵送の場合
参加申込書は1人(1家族)1枚必要です。(コピー可)
申込書に必要事項を記入のうえ、申込書1枚の場合は62円分の切手、申込書2枚以上の場合82円分の切手を同封のうえ、申し込んでください。

② 直接申し込みの場合は、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(土・日・祝日除く) 切手不要。

※参加証が届きましたら、参加内容をご確認ください。なお大会2週間前までに届かない場合はご連絡ください。

受付 自然文化園東の広場で、午前9時から各競技ス

《主催》公益財団法人吹田市健康づくり推進事業団、吹田市
《主管》吹田市民健康づくりフェスティバル実行委員会
《後援》大阪府・吹田市教育委員会
《協力》吹田市鍼灸マッサージ師協会、公益社団法人大阪府柔道整復師会吹田支部

健康づくり推進事業団ホームページ：www.suita-kenkoudukuri.or.jp/

・申し込み締め切り **10月13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					
D	小学女子5・6年	10:45					
E	小学男子3・4年	10:50					
F	小学女子3・4年	10:55	2km				
G	15～39歳 男子	11:10	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
H	40～54歳 男子						
I	55歳以上 男子						
J	15～39歳 女子						
K	40～54歳 女子						
L	55歳以上 女子						
	ファミリージョギング (バギーは使用不可)	12:00	約1km	吹田市在住の方	無料	プログラム (1家族1冊)	
M	15～39歳 男子	12:50	ハーフ (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
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						

※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・ハーフ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・ハーフ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、申し出ていただき、送料参加者負担で郵送します。

○思い起こせば、今年の夏は「暑い」というような長期予報が出されたのが5月の終わり。そのとりに身体の変調をきたしそうな毎日が続いており、本当に「暑い」ではなく「熱い」といった方が当てはまるんじゃないかと思う今日この頃です。そんななか、皆さんはいかがお過ごしでしょうか。

○今年の「みんなの健康展」はメイシアターの改修のため、場所を総合福祉会館・保健センターに移し、9月9日(土)に開催されます。例年に比べ規模も小さくなりますが、是非お越しいただければと考えております。世の中は空前の健康ブームで人は、年齢を問わず健康への思いは強いものがあります。健康展で、何か自分の健康づくりのきっかけをつかんでいただければ幸いです。

○いつも「読者の声」を読ませていただいております。年齢を問わず、投稿していただいた方々の健康に対する思いや、何気ない日常の「コマ」を垣間見るようで心が穏やかになり、やさしい気持ちになります。もっとたくさんの方々の声をお届けしたいの、やまやまの声ですが、なにせ限られた紙面、思うようにはなりません。これから「ほんわか」となるような言葉を頂戴できればと思っております。よろしくお願いいたします。(T・U)

小・中学生、ファミリージョギング **参加申込書**

※参加申込書はA～Fは1人1枚 ファミリージョギングは1家族で1枚
※ファミリージョギングの参加申込書に他の種目を書くことはできません

ふりがな	男・女	部別	種目
氏名	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。	
学校		平成29年 月 日 保護者氏名	
学年		年	

ファミリージョギング

参加者 人

※参加者全員の氏名をお書き下さい

ふりがな	男・女	歳	ふりがな	男・女	歳
氏名	歳		氏名	歳	
ふりがな	男・女	歳	ふりがな	男・女	歳
氏名	歳		氏名	歳	
ふりがな	男・女	歳	ふりがな	男・女	歳
氏名	歳		氏名	歳	