健康すいた

Kenkó Suita

第53号

発　行：公益財団法人 吹田市健康づくり推進事業団
平成30年3月1日発行
発行責任者：三谷一裕
事務局：〒564-8550 吹田市泉町1丁目3番40号
吹田市役所内
☎（06）6384-1231内線2547
（06）6330-9966（直通）
http://www.suita-kenkoudukuri.or.jp

C　O　N　T　E　N　T　S

○乳がん
○ご存知ですか？他人ごとではない　たばこの話
～じつは　知らない間に　危険にさらされている～ ―― 2
○生活習慣病としての歯周病
「糖尿病・肥満・歯周病」の危険な関係
○シリーズ　健康すいた21
「健やかでこころ豊かに暮らせる健康・医療のまち」をめざして
栄養・食生活編 ―― 3
第34回みんなの健康展 ―― 4
第34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
2017吹田万博国際ふれあいマラソン ―― 5
○第32回平和・健康リレーマラソン
○吹田市民健康づくり講演会
「なぜ人は転ぶのか？」～原因から学ぶ予防～
○健康応援レシピ ―― 6
読者の声・クロスワードパズル ―― 7
○平成30年度事業計画（案）
○ウォーキング会員募集
○編集後記 ―― 8

乳がん

乳がんは、日本でも世界的にも女性が一番多くかかる「がん」です。日本では、年間9万人の女性が乳がんの診断を受けています。私が研修医だった約20年前には25人に1人が乳がんにかかると言われていましたが、年々増え続けていて、今では11人に1人が乳がんにかかります。年齢的には、 30歳代後半から増え始め、 40歳代後半が最も罹患率が高く、 50歳代・60歳代にかけて多い年代になります。

「がん」＝「死」というイメージが強いですが、乳がんは、早期発見して適切な治療をすれば、命に関わることが少なく、 9割の人が治ることができる「がん」です。進行した乳がんであっても、医療の進歩により、乳がんの治療を続けながら、「がんと共存」して、日常生活に近い生活を長く送れることも少なくありません。

乳房は、乳腺組織と脂肪から構成されています。乳腺組織は、母乳を分泌する小葉と、小葉から乳頭まで母乳を運ぶ乳管からなります（**図1**）。乳がんのほとんどは、小葉を出てすぐの乳管の上皮細胞が増殖するという形で発生し、「乳管がん」と呼ばれます。 5～10％に小葉から発生する「小葉がん」があります。正常な細胞もがん細胞も、細胞分裂を繰り返して増殖しますが、正常な細胞はある段階までくると細胞分裂をしなくなり、役割をはたして死滅します。それに対して、がん細胞はとどまることなく増え続け、周囲の組織に入り込んだり（浸潤）、遠くの臓器にたどりついて増殖したり（転移）します。

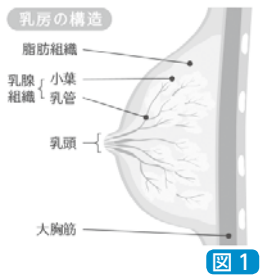


図1

その拡がりにより、「非浸潤がん」と「浸潤がん」に分けられます（**図2**）。「非浸潤がん」は、乳管や小葉から発生した乳がん細胞が、乳管内または小葉内にとどまってるがんです。最も早期の乳がんで、手術で非浸潤がんの部位を摘出すれば、リンパ節やほかの臓器へ転移する心配はほぼなく、治癒することができます。非浸潤がんは、まだしこりとして触れることは少なく、自覚症状のない段階でマンモグラフィ検診で見つけることができます。

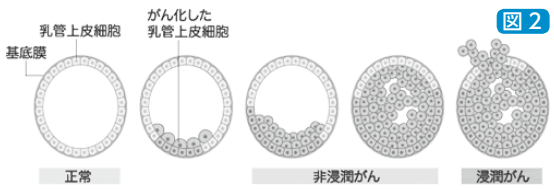


図2

「浸潤がん」は、乳がん細胞が乳管または小葉の基底膜を超えて、周囲の組織まで浸出したがんです。浸潤がんになると、がん細胞がリンパ管や血管に入り込み、リンパ節や肺・肝臓・骨などに転移していく可能性がでてきます。多くはしこり、皮ふのえくぼ症状や発赤、乳頭のへこみなどの自覚症状があります。

近年乳腺外科医が最も重要視している分類は、がん細胞の性質によって分類する「サブタイプ」になり、治療方針を決める軸になります。本来は遺伝子の発現解析によって行われますが、現在日常臨床では、針生検や手術で摘出した乳がん組織のホルモン受容体（エストロゲン受容体、プロゲステロン受容体）、 HER2タンパクなどを調べて、それぞれが陽性か陰性によって、サブタイプを分類します（**表1**）。

ホルモン受容体が陽性の乳がんは、悪性度が低いことが分かっています。日本人の乳がんの60％がホルモン受容体陽性の「ルミナルA」で、再発率が低く、予後が一番いいタイプになります。ルミナルB HER2陰性は、ルミナルAより増殖能力の高い乳がんになり、ホルモン療法だけではなく、化学療法（抗がん剤治療）もすることがすすめられています。 HER2陽性の乳がんは、がんが小さくても再発リスクが高く、化学療法と分子標的治療（抗HER2療法）がすすめられます。トリプルネガティブは一番悪性度が高く、基礎的・臨床的研究がされていますが、現在化学療法しか効かないタイプになります。

治療は、基本は手術になり、再発予防のため放射線療法、ホルモン療法、化学療法、分子標的治療を組み合わせて行います。しこりが大きい、腋窩リンパ節に転移がある、悪性度が高いタイプの場合には手術前に化学療法から開始することもあります。年齢、健康状態、病理診断、サブタイプ、ステージなどに応じて、個別の治療を実施するのが世界共通の考え方となっています。

手術は、がんとその周りの乳腺組織を部分的に切除して、正常な乳房を残す「乳房温存術」と、乳房全体を切除する「乳房切除術」に分けられます。多くの臨床試験で両者に生存率の差がないことが分かり、手術を受ける約6割の人が乳房温存術を受けています。しこりが3cm以上、しこりが複数個ある、非浸潤がんでも乳房の中で広がってる、手術前の化学療法でがんが小さくならない時には、乳房切除術を選択します。適応がありますが、 2013年以降は乳房再建術も保険診療が可能となっています。

表1

ルミナルA	ホルモン受容体 陽性 HER2 陰性 増殖能 低	ホルモン療法※
ルミナルB HER2陰性	ホルモン受容体 陽性 HER2 陰性 増殖能 高	ホルモン療法 化学療法
ルミナルB HER2陽性	ホルモン受容体 陽性 HER2 陽性	ホルモン療法 化学療法 抗HER2療法
HER2	ホルモン受容体 陰性 HER2 陽性	化学療法 抗HER2療法
トリプルネガティブ	ホルモン受容体 陰性 HER2 陰性	化学療法

※リンパ節転移4個以上など再発リスクが高い時は化学療法を考慮する。

乳がんの報道が増え、乳がんへの関心は高まっていますが、乳がん検診の受診率はまだまだ低い現状があります。マンモグラフィによる乳がん検診は、 40歳以降の女性において、「乳がんを早期発見することで、乳がんによる死亡率を減らす」ことが科学的に確認されています。 40歳以上の女性は、ぜひ吹田市マンモグラフィ併用検診を受けてもらうことをおすすめいたします。

吹田医師会
桜来会　きむらクリニック　乳腺外科　木村綾

ご存知ですか？

他人ごとではない　たばこの話

～じつは　知らない間に　危険にさらされている～

たばこの煙には、数多くの有害物質が含まれており、喫煙者本人ばかりでなく、その煙を吸わされることになる喫煙者周辺の人にも、肺がんなどの大きな健康被害を与えることが知られています。

たばこを吸わない人も　受動喫煙の害は…

有害物質は喫煙者本人が吸い込む煙（主流煙）よりも、他人のたばこの先端から立ち上る煙（副流煙）に多く含まれています。たばこの煙のにおいがしなくても、有害物質は流出していることがあり、「有害物質が、この量以下であれば安全」という基準はありません。

たばこの煙の中にはこのような有害物質が！

出展：働く人の健康づくり協会「タバコについて考える」2002年を参考に作成

【主流煙と比べた副流煙に含まれる有害物質の量】

アンモニア **46倍**　一酸化炭素 **4.7倍**　ベンゾピレン **3.4倍**　タール **3.4倍**　ニコチン **2.8倍**

肺がん、虚血性心疾患、脳卒中などの危険が高くなったり、低出生体重児や乳児突然死症候群、子どもの肺炎、気管支ぜんそく、中耳炎など妊婦や子どもへの影響もあると報告されています。

～たばこを吸われる方へ～

やめようと思っていてもやめられないのは、ニコチンによる依存が原因と考えられ、禁煙しようとしたけど失敗したと思われた方もいらっしゃるのではないでしょうか。

禁煙スタートに遅すぎるということはありません。自分一人ではなかなかやめられない場合は、医師による禁煙指導を受けることも効果的です。条件があえば健康保険が使えます。

チャレンジしてみませんか。

～全面禁煙に取り組まれている施設が掲載されています～

大阪府では、官公庁などの公共施設をはじめ、民間施設も含めた禁煙化を一層すすめていくため、「全面禁煙」に取り組んでいる施設に「PR ステッカー」をお渡しし、府ホームページで施設の名称などを紹介しています。

詳しくは、大阪府のホームページへ

大阪府　全面禁煙　検索

◆大阪府吹田保健所　企画調整課　☎06-6339-2225

平成30年3月1日発行

生活習慣病としての歯周病 「糖尿病・肥満・歯周病」の危険な関係

寒さに震えたこの冬。気がつけば体重増加・・・。こんなことになっていないでしょうか？生活習慣病は、運動不足、偏った食事、喫煙、過度の飲酒、ストレスなどの好ましくない生活習慣が関与する病気の総称です。糖尿病、脂質異常症（高脂血症）、肥満、高血圧などがそれに含まれます。これらの病気は互いに結びつきやすい性質があるため、ひとつでも発症すると連鎖的に次の病気も発症してしまう傾向があります。特に、先程の４症候すべてが重なった状態は「死の４重奏」とも言われており、がん・心疾患・脳血管障害といった「死にいたる病」に繋がる序曲に例えられます。

近年、歯科疾患である「歯周病」と生活習慣病との関係が取り沙汰されていることをご存知でしょうか？

《そもそも歯周病とは？？》

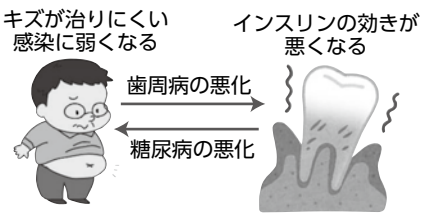
歯周病は、細菌感染によって歯茎に炎症がおこる病気です。歯周ポケットと呼ばれる歯と歯肉の狭い隙間に存在する細菌に対して炎症が惹起されるのですが､その炎症を放置すると歯茎を構成する組織（歯周組織）が破壊されることになり、歯はいずれ支えを失い、抜け落ちることになります。基本的に歯周病になる・ならないについては、歯周ポケット内の細菌の量および質が決め手となります。その他にも歯周病の発症と進行には、喫煙、ストレス、遺伝等の様々な因子が関わっています。それに加えて、糖尿病や肥満等の生活習慣病がその因子に含まれることが明らかになりました。

《糖尿病と歯周病》

糖尿病の患者さんは、血糖値を下げるホルモンであるインスリンの作用不足により、血液中に存在するブドウ糖が十分に使われず、慢性的に高血糖の状態にあります。この高血糖の状態が長く続くと、細小血管が早い段階で障害され、細小血管が密に存在する網膜、腎臓、手足に高確率で合併症が発症します。さらには、比較的太い血管も障害され、脳梗塞や心筋梗塞等の恐ろしい病気を引き起こします。

歯科疾患では歯周病と糖尿病の関連については古くから言われていました。その後、様々な調査研究の結果から、糖尿病患者さんが歯周病を罹患しやすく、重症化しやすいことが決定的となり、今では糖尿病の１合併症として認知されています。

図1



糖尿病と歯周病との負の相関関係

逆に、重度の歯周病が糖尿病の発症および増悪に関わることについても、様々な調査研究の結果から明らかです。その機序については、歯周病の病巣から産生されるTNF-α（ティー・エヌ・エフ　アルファ）と呼ばれる炎症起因物質がインスリンの効きを悪くすることによって説明されています。

すなわち、歯周病と糖尿病は「コインの裏表」に例えられ、お互いに負の影響を及ぼします（**図1**）。その一方で、これらとは逆に、歯周病患者さんの糖尿病の状態が改善されると歯周病も良くなること、さらに、糖尿病患者さんの歯周病治療を行うことによって糖尿病の状態が改善されることも明らかとなりました。

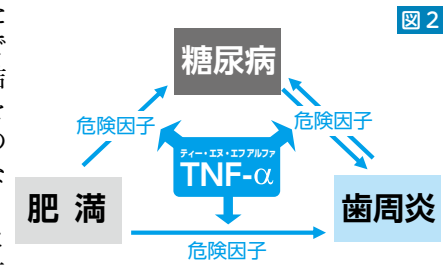
《肥満と歯周病》

肥満症は過剰に脂肪組織が蓄積した状態です。脂肪組織を構成する脂肪細胞からも、先程の炎症起因物質（TNF-α）が産生されます。これを理由に「肥満は生体内における最大の慢性炎症である」と言われています。この脂肪細胞から産生されたTNF-αがインスリンの効きを悪くするため、肥満は糖尿病の原因となるわけです。では、肥満と歯周病の関連はどうなのでしょうか？実は、TNF-αは、歯周病の病巣から産生されますが、その産生されたTNF-α自体が歯周病をさらに悪化させ、放置すれば悪循環に陥ってしまいます。この観点から、肥満と歯周病の関係がわが国で調べられ、やせている人と比較して、太っている人は3.4倍、さらに重度肥満の人は8.6倍歯周病にかかりやすいことが明らかになりました。

《生活習慣病としての歯周病》

今までお話させていただいたとおり、歯周病と生活習慣病とは互いに負の影響を及ぼし合います（**図2**）。これらのことを考慮すれば、歯周病と生活習慣病をそれぞれ独立した別のものであるとして捉えるのではなく、歯周病自体を、互いに結びつきやすく連鎖的に次の病気を発症する傾向がある生活習慣病の一亜型として捉えなければならないと考えられます。

図2



生活習慣病と歯周病との相関図

生活習慣病は、以前、成人病といわれましたが、好ましくない生活習慣を改善することによって予防可能であるので名称が変更されました。糖尿病の予防と治療の基本は、食事と運動といった生活習慣の改善です。これに加えて、歯科からは「継続的な歯科受診による歯周病の管理」を提言させていただき、定期的なメンテナンスを受けていただくことを生活習慣の改善としてお願いしたいと思います。

現在、吹田市歯科医師会は、吹田市医師会にご協力いただき、吹田市民の糖尿病患者さんが歯周病治療を受けやすくなるシステムを模索しております。是非ともこの機会に市民の皆様に歯周病に対する関心を高めていただければと思います。

「死の４重奏」に対して悪影響を及ぼす歯周病。かかりつけの歯科医院とともに上手に指揮を執りましょう。

吹田市歯科医師会　大山　秀樹

シリーズ 健康すいた21

「健やかで こころ豊かに暮らせる 健康・医療のまち」をめざして

栄養・食生活編

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。
第3回は「栄養・食生活」の取組について紹介します。

栄養・食生活

栄養バランスのとれた食事など食生活は、市民一人ひとりが健康で幸せな生活を送るために欠かせないものです。健全な食生活は、生活習慣病の予防のほか、生活の質の向上にも深くかかわってきます。

健康なこころと身体をつくり、また、健康を維持するためには、適正体重を維持できる食事量や栄養に関する正しい知識を理解し、子どもの頃から規則正しい、バランスのとれた食生活を送ることが重要です。

現状・課題

①食生活において重視していることで、「栄養バランスのとれた食事」をあげる人は、中学卒業から24歳までで**約4割**、65歳以上で**約5割**にとどまっている。
②塩分を多く含む食品を控えている人の割合は､年齢が低くなるほど下がっている。
③野菜をあまり食べていないという人は､世帯の年収が低くなるに伴い増加する傾向がある。
④朝食をほぼ毎日食べる人は､25歳から39歳までの人の**約7割**にとどまっており､また､小･中学生の朝食の摂取率が低下している。

*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)

・早寝早起きで規則正しい食生活を身につける。

②学齢期(小･中･高校生)

・1日3食､バランスよく食事する。

③成年期(高校卒業から39歳)

・自立(自律)した食生活をめざし､バランスのとれた食事を心がける。

④壮年期(40歳～ 64歳)

・食生活を振り返り､改善を図ることで生活習慣病を予防する。

⑤高齢期(65歳～)

・バランスのとれた食事を心がけ､生活習慣病や低栄養を予防する。

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

健康づくりはあなたの大切な仕事です

第34回 みんなの健康展

平成29年9月9日(土)午前10時30分～午後4時 吹田市立総合福祉会館

テーマ「知ろう！学ぼう！考えよう！健康生活」

「健康で長生き」はだれもが願っていることです。心豊かで活力に満ちた充実した毎日を過ごすためには、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、健康を維持・増進することが大切です。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、「知ろう！学ぼう！考えよう！健康生活」をテーマに医療３団体をはじめ、大阪府吹田保健所、吹田市立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。

今年度は、メイシアターの改修工事の為、吹田市立総合福祉会館での１日開催となりましたが、各団体の展示コーナーや相談・体操・クイズ・スタンプラリー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。

１Ｆ　福祉・介護・健康・保健フロア

高齢福祉室
▶介護予防ポスター
▶いきいき百歳体操

国民健康保険室
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

保健センター
乳がん自己触診、健康相談、禁煙・受動喫煙防止、健康ポイントの付与

保健所
▶こころの健康に関する情報
▶ストレスチェック

北大阪健康医療都市推進室
▶「健都」の紹介
▶おおさか･すいたハウス移転支援

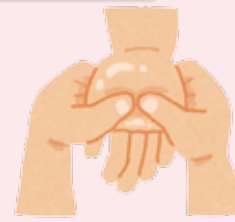
母親大会
健康寿命をのばそう～できることからはじめよう認知症予防に～

吹田ホスピス市民塾
▶ブースで市民と話し合い
▶パネル展示等

母子会
▶ノルディックウォークと歌声喫茶のパネル展示
▶陽だまりルーム、手作りコーナー等

鍼灸師会
▶はり、きゅう健康相談
▶小児ばりと擦過鍼の実技等

助産師会
▶ハンドマッサージ
▶尿漏れ防止体操等



２Ｆ　歯と口・健康・救急・看護・福祉フロア

社会福祉協議会
▶ボランティア相談
▶手作りコーナー等

消防本部
▶心肺蘇生法とＡＥＤの取扱い
▶応急手当の対応

歯科医師会
▶口臭測定
▶歯みがきレッスン・フッ素塗布等

歯科衛生士会
▶歯の衛生グッズ紹介
▶むし歯、歯周病のパネル展示

歯科技工士会
▶歯ができるまで（サンプル模型）
▶義歯にネーム入れ

看護協会
▶血管年齢測定
▶脳トレ体操等

３Ｆ　健康チェックフロア

医師会
▶血圧測定・脈拍測定・反射神経測定
▶パンフレット・ポスター展示

臨床検査技師会
▶簡易ヘモグロビン測定
▶大腸がん検診啓発展示

薬剤師会
▶体組成測定・呼気ＣＯ量測定等
▶分包ゲーム等

栄養士会
▶食べ方サット診断
▶パネル展示等

参加された方々の感想

○子どもも楽しめるものが多く、親子で参加できてよかった。
○自分の体のことがわかるので良かったです。
○各コーナーともよく考えられた展示がされていました。
○毎年、土日だったので今回は土曜日のみで少しさびしい。
○いつまでも元気で暮らし、健康面についての知識を得たいです。
○初めて参加しましたが良かったので、次回も参加したいと思います。

平成30年3月1日発行

健康な笑顔がつどういきいき吹田

第34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29年11月5日(日) 午前10時～

「いつでもどこでも手軽にスポーツを楽しむなかで、健康づくり、仲間とのふれあいづくりをめざす」の主旨のもと今年も市民体育館5館で「スポーツフェスティバル」が開催されました。今年から片山市民体育館では、小学生ソフトバレーボール大会が新しく開催されました。学校で練習するのとは違い、大きな体育館でのプレーにワクワク・ドキドキでおおいに盛り上がりました。山田・目俵両市民体育館ではスリータッチビーチボール・ソフトバレーボール・スプラッシュボールの3種類の大会が行われ、参加されたみなさんは一生懸命にプレーして快い汗をかいて、世代を超えた交流の輪が広がりました。南吹田市民体育館ではスプラッシュボール大会が行われ、大人も子どもも一緒に楽しみました。こちらでは、ニュースポーツのスローイングビンゴの体験もあり、初体験のスポーツに盛り上がりました。そして、北千里市民体育館では「リズム体操＆ダンスフェスティバル」が行われ、新しいチームの参加もあり、日頃の練習の成果を発表して観客も一体となって、子どもから大人までのチームが楽しんでいました。お天気も良く、みんなの歓声と笑顔で楽しい一日となりました。

参加者総数 1,269人

	種　目	チーム数	参加者数(人)	スタッフ数(人)	計(人)
片山市民体育館	小学生ソフトバレーボール	12	68	30	98
山田市民体育館	スリータッチビーチボール	21	90	35	369
	ソフトバレーボール	28	151		
	スプラッシュボール	30	93		
目俵市民体育館	スリータッチビーチボール	13	52	35	284
	ソフトバレーボール	27	149		
	スプラッシュボール	16	48		
南吹田市民体育館	スプラッシュボール	7	22	19	41
北千里市民体育館	リズム体操&ダンスフェスティバル	11	450	27	477
総　計		165	1,123	146	1,269

スプラッシュボール

スローイングビンゴ体験

小学生ソフトバレーボール

リズム体操 & ダンスフェスティバル

リズム体操 & ダンスフェスティバル

ソフトバレーボール

スリータッチビーチボール

2017吹田万博国際ふれあいマラソン

平成29年11月26日(日) 午前9時30分～　万博記念公園

万国博覧会記念公園・自然文化園の東の広場を発着とする、2017吹田万博国際ふれあいマラソンは、好天に恵まれ、美しい紅葉の舞う中で開催されました。今回は今までの募集方法以外に、インターネットでの募集も行い、昨年以上に他府県からの参加者がありました。

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	16 東原　豪輝 9'38"	14 近藤　和 11'22"	6 島田　侑 7'00"	9 福田　果子 7'28"	140 山本　裕太 7'39"38	12 大前 陽菜乃 8'18"
2	5 鍋野　涼雅 9'46"	13 岡部　奈月 11'39"	4 岩永　耕輝 7'11"	26 大馬　眸 7'38"	108 有澤　建一 7'39"74	15 細谷 彩也香 8'24"
3	23 山崎　友輝 10'23"	16 寺田　優芽 11'48"	15 吉川　徳一 7'21"09	64 森本 星玲奈 7'52"	159 岡田　直輝 7'48"	17 佐古　遥夏 8'26"
4	13 川﨑 健太郎 10'25"	8 椎畑　朱里 11'53"	132 加川　輝 7'21"67	12 細谷 明日香 7'56"	137 森野　生煌 7'49"	21 森岡　寧々 8'27"
5	62 吉川　隼平 10'36"	15 塩田　咲 11'57"	48 廣部　真大 7'23"	16 清水　未里 8'04"38	22 山田　宰士 7'55"	18 野上　朋栞 8'37"
6	18 大場　楓真 10'37"	17 濱田　彩乃 11'59"	19 中本　純平 7'24"	11 福田 さくら 8'04"77	141 髙山　幸祐 7'58"	36 大木　陽 8'38"
7	33 佐山 和寿也 11'02"	37 高田　悠希 12'06"	30 田川　遥大 7'27"	82 園田　未海 8'05"	42 竹中　蒼大 7'59"	67 中西 のぞみ 8'45"
8	34 中村　悠輝 11'06"	18 前田　幸恵 12'13"	146 越智　光輝 7'34"	2 田口　汐織 8'07"	53 小林　葉太 8'07"	66 藤原　未美 8'46"
参加者	75	53	131	83	153	115

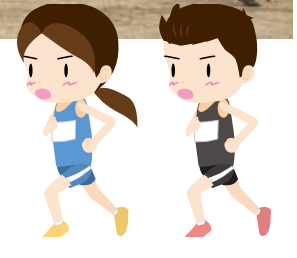
小中学生と5kmの部門の変更はありませんでしたが、10kmを廃止し、20kmはハーフに変更しました。また、2年ぶりにファミリージョギングが復活し、参加者総数は1,982人と幼児からお年寄りまで大勢の参加者でにぎわいました。

開会式後、スマイル体操などでウォーミングアップが行われ、10時15分に最初の中学生男女3kmがスタートしました。中学生のゴールの後には小学生5・6年男女、3・4年男女がスタートし、小学生のゴールの後には5kmのスタートと順調に進み、いよいよ900人近いファミリージョギングがスタートしました。折り返し地点ではスタッフの誘導に従いトラブルもなく楽しくゴールされていました。最後の種目のハーフは、一部狭くなっていた走路も心配されましたが、スタッフの協力もあり無事終了しました。今年も友好都市の新潟県妙高市から5kmに5人のランナーが参加され、5kmの優勝者には妙高市産のお米が、ハーフの優勝者には妙高市産のお米と妙高市の宿泊券が、また、5kmとハーフの第2位には、同じく友好都市である高知県土佐町から土佐牛が送られました。

ランナーが走っている間、東の広場では事前申し込みによるノルディックウォークラリーが開催され、ポールを使用した歩き方の説明、食に関するクイズなどが行われ、皆さん楽しんでおられました。

	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R
	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 ハーフ	40～54歳男子 ハーフ	55歳以上男子 ハーフ	15～39歳女子 ハーフ	40～54歳女子 ハーフ	55歳以上女子 ハーフ
1	48 中野 悠太郎 16'44"	338 磯部　健 17'10"	633 中尾　雄一 19'06"	1007 河村　実咲 22'40"	1320 吉田　美樹 23'08"	1618 武田 久美子 23'00"	15 平池　宏至 1°17'28"	331 森　泰英 1°13'06"	622 吉田　福蔵 1°19'59"	1036 清家　紗貴 1°38'51"	1303 小林　浩子 1°39'34"	1602 野村 加代子 1°38'33"
2	31 村岡　悟 17'17"	335 上田　宏則 17'59"	634 根岸　政人 19'21"	1040 水見　春花 23'34"	1316 白濵 名保子 23'52"	1605 矢野　素子 23'58"	75 林　拓樹 1°21'14"	400 伊澤　武 1°22'14"	626 出口　昌朋 1°27'03"	1002 木下　麻奈美 1°46'10"	1306 水谷　光美 1°43'11"	1603 岡本 美知子 1°55'27"
3	55 林　直輝 17'25"	337 清水　慎二 18'08"	644 足立　正登 19'54"	1038 峯山　昌恵 24'22"	1334 山田　幸栄 24'07"	1623 廣瀬　稚保子 26'09"	13 山下　弁二 1°22'06"	356 林　伸安 1°22'17"	620 木下　真治 1°29'30"	1018 森田　温子 1°46'48"	1314 鮫島　由加子 1°47'06"	1606 田中　年恵 2°06'31"
4	42 五十嵐 大輔 17'55"	302 川那辺 清高 19'04"	632 越本　孝豊 20'40"	1006 河村　芽美 25'07"	1332 村井　由紀 24'25"	1610 佐々木 英里 27'01"	20 伊藤　玲 1°26'20"	386 中村　祐 1°23'10"	616 山辺　博司 1°31'17"	1028 継岩　知穂 1°49'40"	1309 林　久美子 1°49'06"	1604 奥間　照美 2°15'37"
5	30 三村　颯 19'07"	354 久原　典彦 19'11"	638 大塚　昌宏 21'17"	1011 宮井 美保子 25'38"	1306 山地　章予 24'29"	1622 日野　登茂子 27'25"	110 久保　考司 1°27'03"	349 山本　章一 1°23'40"	612 石上　純司 1°37'08"	1005 髙井　仁美 1°52'09"	1316 河原　由香 1°50'04"	1608 山本 登美江 2°16'42"
6	72 福岡　勇太 19'48"	341 小宮　義典 19'49"	641 藤田　謙治 21'46"	1032 田窪　恵美 26'03"	1331 阪口　和子 25'43"	1626 花木　俊子 27'32"	63 川中　直哉 1°27'06"	332 福富　芳宏 1°25'08"	613 光永　達生 1°38'36"	1039 三井　美穂 1°54'36"	1301 原田　和子 1°52'58"	1605 柏本　鈴子 2°18'25"
参加者	72	72	56	40	35	28	107	99	55	35	25	8

参加者総数 1,982人



第32回 平和・健康リレーマラソン

平成29年７月15日（土）　午前９時30分～午後５時
場所：千里南公園（１周約１km）

当日は好天に恵まれました。今年は市内走行がなく千里南公園でのリレーマラソンだけとなりましたが、普段から鍛えている（？）ランナーが集まりました。

午前10時の号砲でリレーマラソンがスタート！これから午後４時までの６時間、襷（たすき）を繋いで走ります。

57チーム760名の参加のもと、全チーム合計3,279周を走り抜き、昨年より700周以上多く走ることが出来ました。

一般の方からランナーに「頑張って!!」と声がかかると、「はーい！」「ありがとう！」「頑張ります!!」と笑顔（苦しい表情？）で応えていました。もちろん襷を次のランナーに渡す場所付近では、仲間たちから励ましの声がかかったり、襷を渡す相手が間に合わず「もう１周、続けて走って！」と言われたり、大盛り上がりで、皆さん素敵な笑顔でいっぱいでした。

皆さんからいただいたカンパは、吹田ハウスの建設資金の一部として寄付させていただきました。暑い中、最後まで走りきったランナーの方々・スタッフ・実行委員の皆さん、本当にお疲れさまでした。

さんくらぶの健康応援レシピ Vol.8

パパッとスープ

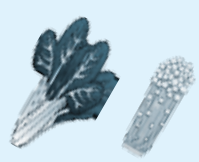
材料	人分
ツナ水煮缶	小１缶70g
もやし	1/2袋
小松菜	１株
えのき茸	1/2袋
青ネギ	1/2本
おろし生姜	小さじ1
水	600ｍｌ
酒	大さじ1
ガラスープ顆粒	大さじ１
片栗粉	大さじ１
塩・コショウ	少々

作り方

① 小松菜、えのき茸は2㎝に切る　もやしはよく洗う
② 青ネギは、小口切りにする
③ 鍋に分量の湯をわかし、ツナ缶を汁ごと加え、①の野菜、調味料とおろし生姜を加えひと煮する
④ 水溶き片栗粉を加えとろみをつける
⑤ 器によそい青ネギを散らす

野菜たっぷりの簡単スープです。手軽な料理で、しっかり野菜を摂るようにしましょう。

１人分　エネルギー……40kcal　食物繊維……1.5g　塩分……1.2g



ひと口メモ

一度に食べきれない野菜は、冷凍保存するといつでも必要量が使えて便利です！家庭の冷凍庫では１ヶ月くらいで使い切るようにしましょう。

生でおいしく冷凍できる野菜たち！

◆キノコ類（えのき、しめじ、椎茸）使いやすい大きさに切り分ける
◆小松菜はざく切りにする
◆青ネギは小口切りにする
◆長芋・大根はすり下ろし、小分けできるようにパックのうえから筋目をいれる

吹田地区 栄養士会 さんくらぶ

吹田市民健康づくり講演会

平成29年12月６日（水）午後２時～４時開催
テーマ：「なぜ人は転ぶのか？」～原因から学ぶ予防～
講　師：吹田市理学療法士会　会長　中川　法一 氏

「なぜ人は転ぶのか？」改めて問われると、答えに窮してしまいます。実際にどのような場所で転ぶ人が多いのかという現状を踏まえながら、転ばないためにどのようなことに気を付ければいいのか、わかりやすく教えて頂きました。

【なぜ転ぶのか】

人が転ぶのは、２本足で歩きだしたときからの宿命で、肩こりや腰痛もそれに起因しています。身体を支えている足の接地面積は極めて小さく、２本の足の間に重心が無いと転んでしまいます。歩くという動作は、片足立ちの連続です。片足立ちになることで、さらに接地面積が小さくなってしまうので転びやすくなるのです。

【転倒の実態】

転倒した人のうちの80％は、居間や寝室など、何もない場所で転んでいます。人は自然に重心をコントロールして、バランスをとって歩いています。多くの転倒は「バランス能力の低下」が原因です。

【転ばないために】

バランス訓練を行うことで70％の転倒を予防できる可能性があります。

※転倒予防のカギは「バランス」にあり!!

バランス向上のための要素

①筋力 ②関節の柔軟性 ③平衡感覚 ④俊敏性 ⑤足底の感覚

①～⑤を自然にトレーニングするには、ウォーキングが最適です。

【効果的な歩き方】

①インターバル歩行で下肢の筋力が強化されます。
例：早歩き（3分）→ゆっくり歩き（3分）→早歩き（3分）→ゆっくり歩き（3分）
②ノルディックウォーキング（両手にポールを持って地面を突きながら歩く）
・バランスが向上する。　・歩幅が広くなる。
・膝、腰への負担が減る。・姿勢が良くなる。

【基礎運動】

①椅子などに軽く掴まって片足で立ち、上げている足を前後に動かす。
②平均台の上を歩くように一足分ずつ進む。（つま先立ちで行うとより効果的）
③目を開けたまま、何も掴まずに片足で30秒以上立ち続ける。（まずは15秒を目指しましょう）
④足指じゃんけん（足の指で大きくグー・チョキ・パー）
⑤足裏でタオルを手繰り寄せる。（足裏のアーチをしっかり作ります）

歩くことに加えて、バランス力を向上することの大切さを教えて頂きました。一度にたくさんは無理でも、毎日少しずつ積み重ねて、自分の足でいつまでも歩き続けましょう！

先生から ・・「歩くから転ぶのではなく、歩かないから転ぶのです！」

≪参加者の声≫

- 片足立ち20秒以上。日々頑張ります。
- ウォーキングの大切さを今更のように感じました。特に足の裏の筋力を増す方法は、これから実践していきます。
- 具体的な運動の方法や転倒に気をつける細かい事を教えていただき予防に頑張っていきます。
- 大変わかりやすい説明をありがとうございました。今日から地道に身体づくりの1歩としたいです。
- 運動の大切さが良く分かりました。ウォーキングだけでは転倒防止とはならないことも理解しました。
- 安全に歩くことの具体的なことを教えていただき大変参考になりました。

読者の声

私は、夏休みに行ったおばあちゃんの家でクイズを解きました。わからないところはおばあちゃんにも手伝ってもらいながら答えを出しました。私はクイズが好きなのでこれからも楽しみにしています。
11歳・女性　藤白台

最近、アニサキスなどの問題もよくテレビで見るようになり、家での調理も以前より気を付けてはいました。しかし、「健康すいた」の飲食店での外食時にも要注意を読んでびっくりしました。外食はプロが作っているから安心だと、勝手に思い込んでいました。小さい子どももいるので、外食時も気をつけたいと思いました。
26歳・女性　新芦屋下

私の母が心臓に持病があり、心筋梗塞の記事を興味深く読ませていただきました。カテーテルの手術をしたので、ひと安心と思っていましたが、食生活等注意していきたいです。8月下旬に母が遊びに来るので楽しみにしています。
35歳・女性　江の木町

7月に吹田市へ引っ越してきたところで、土地勘もなかったので、興味深く読ませていただきました！表紙になっていた地図をみて、主人とさっそく桃山公園を散歩しました！水どりもいてとても癒されました。現在妊娠中で体重管理に気を付けているのですが、無性に甘いものが食べたくなるので悩んでいましたが、健康レシピが載っていたので作ってみたらとても気に入りました！豆腐白玉団子♡これからも楽しみにしています。
37歳・女性　春日

子どもが小学校低学年ですし主人は会社に弁当を持参しますので日々時間に追われていますが、運動不足とわかっていますので、ママ友と時間が許す限りウォーキングに行っています。
40歳・女性　長野西

クロスワードは脳トレにとても役立ちます。私の義父は88歳ですがクロスワードで頭を鍛え、私よりも頭のキレが良いです。最近私も義父に見習いクロスワードに挑戦しています。頭に言葉が浮かんだ瞬間は、パッと気分が晴れやかになります。これからもおもしろいクロスワードを載せてください。
51歳・女性　泉町

禁煙チャレンジの記事に興味を持ちました。これまで何度も禁煙に失敗していますが、同居する孫も来月で2歳になります。「おばあちゃん、臭い」といわれないよう再チャレンジしようと思います。
59歳・女性　岸部中

昨年のノルディック・ウォーキング体験会にも参加させていただきました。吹田市の健康推進の姿勢がこの〝健康すいた〟の紙面からよく伝わり自分も色々な催しに参加していきたいと考えています。
65歳・女性　江坂町

今回の応援レシピ、白玉団子に豆腐を入れる!?夏休みに来る孫と一緒に作ってみたいと思います。孫の母(娘)とは白玉団子を作り楽しんだ事を思い出しました。豆腐を入れてどんな食感になるんでしょう。楽しみです。いつも興味深い記事ありがとうございます。
67歳・女性　竹見台

健康すいた毎回楽しく読んでいます。特に読者の声とクイズ欄が好きです。読者の声では自分と同じ考え、気持ちの方がおられるのだ思い安心しています。クイズはいかに言葉を忘れているかを痛感しています。無事、出来上がった時には、自分自身をほめています。
71歳・男性　山手町

少し前から俳句を作るようになりました。「水どり」のいる池の周辺を散歩がてらに、ステキな1句が作れたらいいなぁ……と思いながら表紙の地図を眺めています。秋が待ち遠しいです。
71歳・女性　江坂町

いつも楽しく拝読させていただいております。歯周病は「沈黙の病気」と称されていると、まさにその通りだと思います。歯の治療から全身の健康管理が重要だという事がよくわかりました。三カ月に一回の歯の検診をずっと続けたいと思います。
72歳・女性　藤白台

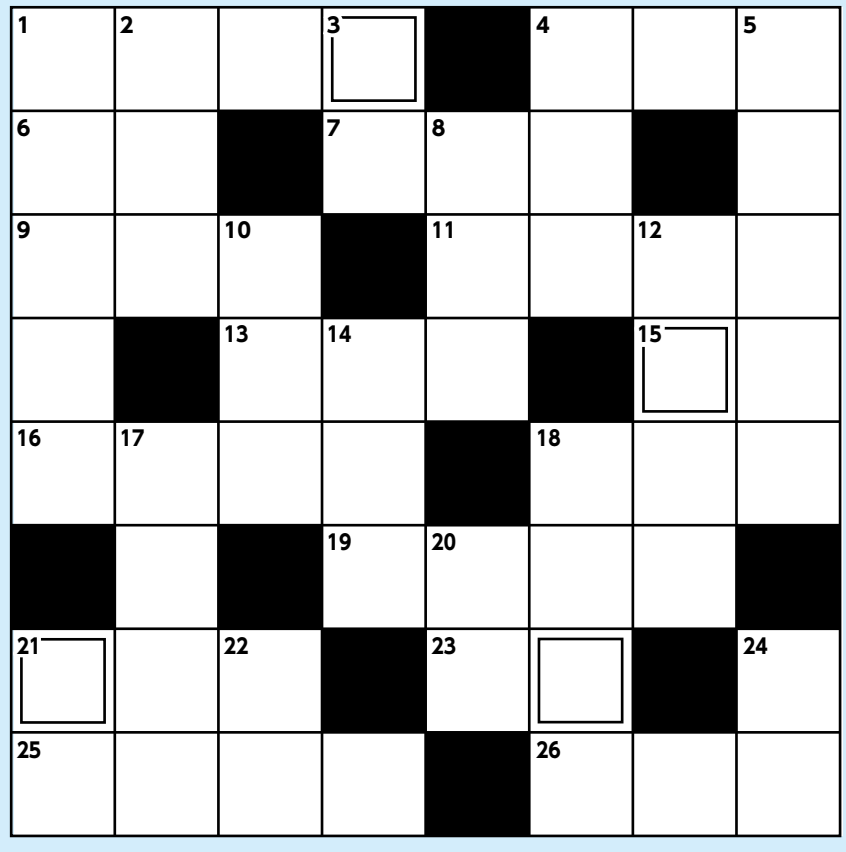
「吹田市高齢者よい歯のコンクール」があるのを知りました。若いころ(健康優良児)に選ばれる程で、4人目の子どもがお腹にいる時、初めてむし歯が出来ました。(当時34歳)以来何やかやと悪くなり、本年5月には、歯の根っこの菌から頬が腫れ上がり、「右上顎膿腸」とやっかいな事に。現在腫れは引き治療中。皆さん!!歯を大事にしましょう。
74歳・女性　江の木町

高齢者になって一番気をつけていることは健康です。出来るだけ医者にかからず、自分で管理できることは常に心がけるようにしております。本紙でいろいろ参考にさせていただきありがとうございます。応援レシピ、夏休み中の孫と挑戦したいと思って楽しみです。
80歳・女性　山田西

クイズ

問　題

マス目をうめ、二重枠(□)を並びかえると、春に咲く花になります。4つの□に解答を記入してください。



解答 □□□□

たてのカギ

1　前もって相談しよう。
2　おどかすこと。ガルルル…
3　植物の葉や花を支える部分。
4　「レ～はれもんのレ～♪ミ～は〇〇〇のミ～♪」
5　ジャッジする人。
8　安全な場所へ移動すること。
10　京都の花街を可憐に歩いています。
12　鮮やかな赤色。X JAPANの代表曲。
14　日本語で「家」。英語にすると…。
17　「男を掴むなら〇〇〇〇を掴め」
18　財産を多く所有する人。
20　生きている人はみんなしています。
21　水曜日と金曜日の間にある週の一日。〇〇曜日。
22　未成年は入っちゃいけません。
24　人がいっぱい乗ります。

よこのカギ

1　片目をパチパチ。
4　新聞には必要不可欠です。
6　地面の下のこと。
7　どことなく感じられる上品で気高い趣。「〇〇〇の感じられる文章」
9　天使と〇〇〇。
11　春の〇〇〇〇。お粥に入れる野草。
13　これをすると罰金です。
15　見える人と見えない人がいます。
16　〇〇〇〇⇔失敗。
18　「〇〇〇のわざ」この上なく難しいこと。
19　水で溶いた絵具で彩色すること。
21　木で作られた馬。
23　〇〇が入らないように手洗いうがいをしっかりと。
25　水泳の泳ぎ方の一つ。
26　黒い鳥。「〇〇〇～なぜ鳴くの～♪」

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などを書いてください。

締切り　3月31日(土)(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】

ト	マ	ト	■	メ	ク	バ	セ
■	ス	■	ヒ	■	ダ	ナ	ン
オ	■	ヒ	マ	ワ	リ	■	プ
リ	ン	グ	■	ラ	■	オ	ウ
ガ	■	マ	ナ	ビ	ヤ	■	キ
ミ	コ	■	カ	モ	■	イ	■
■	ア	カ	ツ	チ	■	チ	カ
シ	ラ	サ	ギ	■	ミ	ズ	ギ

前回(第52号)の正解　「バカンス」
応募者数246名　正解者数238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。

平成30年度事業計画（案）

運動を生活習慣として身に付け、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30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。

なお、皆さんに長らく親しんでいただきました「平和・健康リレーマラソン」と「吹田万博国際ふれあいマラソン」は平成29年度をもちまして終了いたします。

1、みんなの健康展

場　所　吹田市文化会館（メイシアター）
実施予定　9月8日（土）13：00～
　　9月9日（日）9：30～
事業内容
○統一テーマを設定し、医療3団体など、参加団体による趣向を凝らした展示・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てくてくハイク
実施予定　4月22日（日）
雨天の場合　5月6日（日）
市内コース・郊外コースに分かれてハイキング！
②ノルディックウォークラリー（新規事業）
実施予定　5月20日（日）
雨天の場合　5月27日（日）
距離別に分かれて、健都レールサイド公園を目指します。

秋季事業
①スポーツフェスティバル
実施予定　11月4日（日）
　　市内4市民体育館
②（仮）健康フェスティバル（新規事業）
実施予定　11月18日（日）雨天決行
予定場所　千里北公園
子どもから大人まで楽しく体を動かせる健康イベント

3、教室の開催

①ヘルストレーニング教室
対象者　中学生以下は除く
場　所　片山市民プール
　　トレーニング室
実施回数及び時間　週2回
　　月曜日・木曜日
　　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　中学生以下は除く
場　所　片山市民プール
　　トレーニング室
実施回数及び時間　週2回
　　水曜日・金曜日
　　10：00～11：30

③シェイプアップ体操教室
対象者　中学生以下は除く
場　所　片山市民プール
　　トレーニング室
実施回数及び時間　週1回
　　水曜日
　　13：30～15：00

④ヘルシーウォーキング教室
対象者　中学生以下は除く
場　所　総合運動場
実施回数及び時間　週1回
　　火曜日（8月は休講）
　　10：00～11：30

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
○健康教室
詳しくは左上の別項を参照
○ノルディックウォーキングとヘルシーランチの会
ウォーキングの後、ランチを食べながら栄養に関する事を学びます
○ノルディックウォーキング講習会
ノルディックポールを使ったウォーキングを習得します
○健康づくり講演会

4、健康情報の収集と提供

①情報誌「健康すいた」の市内全戸配布
発行部数　8ページ
　　約17万5千部
発行予定　平成30年8月1日
　　平成31年3月1日

②健康パンフレット等の配布
○「日本列島縦断に挑戦!!」
○「健康ウォーキングガイド」
○「吹田さんちのお買いもの便利帳」
○「マイルールわたしの食生活」

③その他
○J：COMでのイベント紹介
○事業ごとのパンフレット、ポスター、ビラ等の配布
○庁舎懸垂幕

5、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

6、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

7、賛助会員制度の普及及び会員の増員を図る

8、関係団体との連携強化を図る

①関西大学をはじめ市内各大学との連携
②ノルディックウォーキング普及に向けて地域スポーツ関係団体との連携
③その他

健都レールサイド公園で健康教室開催！

参加者募集!!

健康遊具の使い方を学び、ウォーキングやノルディックウォーキングを行います。
ノルディックウォーキングをやってみたいけど、歩き方がわからない方。健康遊具は、どうやって使うのだろう？と考えている方。軽いフットワークで参加してみませんか。

●実施期間　4月19日（木）～毎週木曜日　午前10時～11時30分　12回
　1回目と12回目は体力チェック・歩き方チェックを行います。
　1回目は「正しい歩き方」の講座も行います。
●場　所　健都レールサイド公園 他
●対象者　吹田市民の方（中学生以下は除く）
●募集人員　30名（先着順）
●参加料　3,000円
●申込方法　3月1日（木）～3月23日（金）までに、郵便番号・住所・氏名・電話番号・年齢・「健康教室申込」と明記の上、ハガキまたは電話・FAXで申し込んでください（下記参照）。

ウォーキング新規会員募集

ウォーキング会員事業

Let's try
（写真は平成29年度説明会）

平成15年からスタートしたウォーキングですが、毎年100名程度の新規申し込みがあります。平成29年度の登録会員は441名ですが、平成29年12月末現在で156名の方が、200万歩達成しておられます。競い合うのではなく、皆さんそれぞれのペースで、ご自身の健康のために、200万歩を目指してみませんか？ノルディックウォーキングでの参加もお待ちしております。

●対象者　吹田市民で40歳以上の方
●登録会員の目標
◇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30年4月～平成31年3月末
●参加費　無料
●新規登録方法
◇3月1日（木）～3月14日（水）までに、郵便番号・住所・氏名・電話番号・「ウォーキング会員申込」と明記の上、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3日（火）午後2時～　総合運動場（竹谷町37-1）

「健康教室」と「ウォーキング会員」の申し込み・問い合わせ先
吹田市役所内　高層棟2階
公益財団法人 吹田市健康づくり推進事業団（〒564-8550 住所不要）まで
TEL・FAX 6330-9966

編集後記

○春は「桜」。桜はその淡い色合いから心を穏やかにしてくれます。そして、咲き乱れ、散っていく姿から出会いと別れを感じさせます。と感傷的な書き出しでスタートしましたが、「健康すいた」第53号をやっと皆さんのお手元にお届けすることができました。平成30年度もよろしくお願いいたします。
○本事業団も新しい年度を迎えるにあたって「健康づくり」というカテゴリーをもう一度見直すなかで今までの事業を点検し再構築して本号の事業計画（案）として示させていただいております。市民の皆さんに愛されていた平和健康リレーマラソンや吹田万博国際ふれあいマラソンも一定の役割を終え、違った形でリニューアルしていきたいと考えています。新しい取り組みにご期待と今まで以上のご支援をお願いいたします。
○今年度も、てくてくハイクそして今年はノルディックウォークラリーで一年が始まります。歩くといえば、事業団は「めざせ200万歩」をスローガンにウォーキング会員を募集しています。歩く楽しさそして喜びを感じながら「すいたの春」を満喫してください。
（T・U）

平成30年3月1日発行
この「健康すいた」は176,000部作成し、1部当たりの単価（配布費用を含む）は17円です。