



お詫び 健康すいた55号の表紙におきまして、「千里第一小学校の場所が違う」とご指摘いただきました。大変ご迷惑をおかけしましたことを深くお詫び申し上げます。誠に申し訳ございませんでした。

C O N T E N T S

●○2019年4月からの風しん対策	○ノルディックウォークラリー
○健診結果を有効に活用して糖尿病予防! ——— 2	○健康応援レシピ
●○口腔乾燥症(ドライマウス)はどんな病気??	○すいた健康サポーターインタビュー ——— 6
○法整備による受動喫煙防止対策が始まります — 3	●○読者の声・クイズ
●○第36回みんなの健康展 ——— 4・5	○200万歩達成者インタビュー ——— 7
●○吹田市民健康づくり講演会 フレイルって何?	●○2019チャレンジDAY
○てくてくハイク	～みんなでからだを動かそう!!～
○事業団からのワンポイントアドバイス ——— 6	○編集後記 ——— 8

2019年4月からの風しん対策

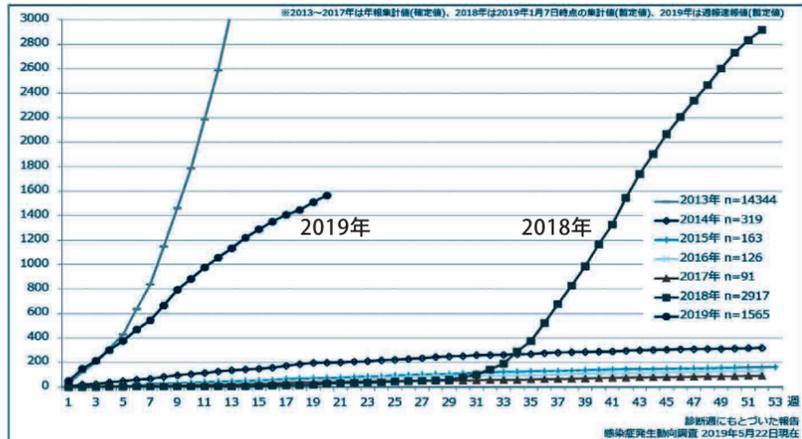
1. 風しんが流行しています

風しんは、約2-3週間の潜伏期の後、3日前後の発熱、首のリンパ節の腫れ、体に赤い発しんが出る疾患で、感染しても無症状から合併症を伴う場合まで重症度も様々です。風しんが特に問題になるのは、妊娠20週までの女性が感染すると、胎児にも感染して眼、耳、心臓などに症状が現れる先天性風しん症候群(以下CRSとします)の赤ちゃんが高い確率で発生するためです。

この風しんが、2018年7月から全国的に流行し(図)、CRSの赤ちゃんが今年になり6月16日までに全国で3名生まれています。患者の報告は30~40歳代男性に多く、これは妊婦を感染から守る目的で女性にのみ定期予防接種をしていた時期(1977~1994年度)があり、この年代の男性の抵抗力が低いからです。抵抗力は、接種をしてもつかない人や徐々に下がる人もいるため、CRSを防ぐには妊婦だけでなく、男女問わず全体の抵抗力をあげ、風しん感染自体を防ぐことが大切になります。そのためには、まずは1歳から2歳までの第1期、小学校入学前1年間の第2期の麻疹風しん定期接種を今まで以上に早期に、確実に接種し、こどもたちを風しんから守ることが重要です。さらに、今まで1度も定期予防接種をしていない30~50歳代男性の抵抗力を早急に上昇させる対策が必要です。

図：風しん累積報告数の推移(2013年~2019年24週)

国立感染症研究所 感染症発生動向調査より引用 なお、表中央(2018年)(2019年)は筆者加筆



Cumulative rubella cases by week, 2013-2019(week 1-20) (based on diagnosed week as of May 22, 2019)

2. 第5期の風しん抗体検査、定期予防接種(制度A)

そこで国は、1962年4月2日から1979年4月1日の間に生まれた男性を対象に、2019年4月1日から3年間、風しんの抗体検査と定期予防接種を原則無料で実施することにしました。ただし、対象者が1610万人と多く、その約80%が抵抗力を持つことから、まず抗体検査を受け、抵抗力が十分でない方に定期予防接種を実施します。

また、居住地以外の市町村で働く方も多いため、全国の登録医療機関、事業所健診、特定健診の際など、様々な場所や機会に抗体検査を受診できる体制を作っています。

受診の際、全国どこでも“制度の対象者”とわかるよう、居住地の市町村が発行する受診券が「クーポン券」です。2019年度にクーポンが発行されるのは、特に患者発生の多い1972年4月2日から1979年4月1日の間に生まれた男性で、吹田市では2019年2月末に住民基本台帳に記載の方に、クーポンを送付しています。2019年3月以降に吹田市に転入された対象者や、1962年4月2日から1972年4月1日の間に生まれた男性で本年度の抗体検査を希望される方は、吹田市の保健センターにクーポン券発行をご依頼ください。

抗体検査を受ける際、医療機関によっては、検査実施の曜日や時間帯、対象者に制限がある場合がありますので、事前に電話等でご確認ください。

■ 風しんの抗体検査

抗体検査を受ける際は、①居住地が発行した有効期限内のクーポン券、②免許証やマイナンバーカード等の本人確認の書類をお持ちください。また、③風しんにかかった記録、過去に受けた抗体検査の結果や予防接種の記録がありましたら、それもお持ちください。検査費用は無料ですが、検査結果の郵送をご希望の場合は送料が必要になることがあります。

抗体検査の結果、抵抗力が十分で

ない場合は予約の上、登録医療機関で第5期定期接種を受けてください。

■ 風しんの第5期の定期接種

第5期定期接種を受ける際は、ワクチン準備のため予約の上、①居住地が発行した有効期限内のクーポン券、②本人確認の書類、③基準値以下の風しん抗体検査の結果をお持ちください。

3. 大阪府風しん抗体検査事業(制度B)

制度Aの対象者以外で、吹田市に住民票がある方で、①妊娠を希望する女性、②妊娠を希望する女性の配偶者、③妊婦の配偶者(ただし、②、③の配偶者は既婚、未婚を問いません)は、大阪府下の政令市(大阪市、堺市)、中核市(東大阪市、高槻市、豊中市、枚方市、八尾市、寝屋川市)以外の登録医療機関で、抗体検査を受ける事ができます。

この事業はこれまで保健所で行われていましたが、2019年4月から登録医療機関で検査ができるようになりました。受診の際は事前に登録医療機関に検査の曜日や時間帯等をご確認ください。

検査当日は、本人確認の書類をお持ちください。検査費用は無料ですが、検査結果の郵送をご希望の場合は送料が必要になることがあります。

4. 吹田市の風しん予防接種促進事業(制度C)

抗体検査の結果、制度Bで吹田市が定める基準を満たす場合や、制度Aで第5期定期予防接種の基準を満たさない場合でも吹田市の定める基準を満たす場合は、任意接種として実施した風しんワクチン接種費用の一部の助成を受けることができます。詳しくは保健センターや、制度A、制度Bの抗体検査の結果説明の際に登録医療機関にご相談ください。

5. さいごに

風しんは予防接種で防げる病気です。この機会に対象者の方は抗体検査をまず受け、抵抗力が十分でない場合は予防接種をお受けください。ご自身と、ご家族と、未来のこどもたちのためにご協力をお願いします。

吹田市医師会 こどもクリニック立花 立花賢治

自分と大切な人の健康を守るために 健診結果を有効に活用して糖尿病予防!

健診を受けっぱなしにいませんか?

↓ 糖尿病予防啓発動画 ↓

「それでもあなたは、健診結果を放っておきますか」



健診結果には、あなたの健康に関わる大切なメッセージが詰まっています。健診結果を見て、生活習慣を見直すきっかけになるように、吹田保健所地域・職域連携推進会議の参加団体が協力して動画を作成しました。こちらのQRコードからご覧いただけます。



健診結果から早期発見&早期治療!

基準値を超えている値がある場合は、かかりつけ医に相談しましょう。



● 糖尿病を放置すると…

合併症の発症リスクが高くなります。

- 糖尿病網膜症 ●糖尿病腎症 ●糖尿病神経障害 ●脳梗塞
- 心筋梗塞、狭心症 ●閉塞性動脈硬化症 ●歯周病 ●認知症
- 足潰瘍・壊疽 ●勃起障害 ●膀胱炎 ●がん など

● 歯周病と糖尿病の深い関係をご存知ですか?

歯周病と糖尿病はお互いに負の影響を及ぼしあいます。

糖尿病患者は歯周病にかかりやすく、また重症の歯周病患者は、将来糖尿病を発症しやすいと言われています。一方で、糖尿病患者の歯周病を治療することで、糖尿病の状態が改善することが明らかにされています。



Step1



健診を受ける

Step2



健診結果を見る

Step3



生活習慣を見直し、改善・継続

吹田保健所地域・職域連携推進会議について

『市民が互いに支え合い健やかでみんなが幸せを実感できるまち』をめざし、右記の関係機関が協働し、市民の生涯を通じた主体的な健康づくりができる地域づくりに取り組んでいます。

平成28年度より、主に「働く世代の糖尿病予防」をテーマに、啓発媒体の作成など取組みを進めています。

◆ 大阪府吹田保健所 ☎06-6339-2225 FAX 06-6339-2058 ◆

【吹田保健所地域・職域連携推進会議の参加機関】

- ・吹田市医師会 ・吹田市歯科医師会 ・吹田市薬剤師会 ・吹田商工会議所
- ・大阪産業保健総合支援センター ・全国健康保険協会大阪支部
- ・大阪健康倶楽部小谷診療所 ・吹田地区栄養士会さんくらぶ
- ・吹田市役所(保健センター、国民健康保険室、地域経済振興室)
- ・大阪大学大学院医学系研究科総合ヘルスプロモーション科学講座 ・吹田保健所



口腔乾燥症(ドライマウス)はどんな病気??



超高齢化社会となり口腔乾燥を訴える患者さんが増加しています。また口腔乾燥を自覚していなくても実は口腔乾燥の状態である患者さんもよく見られます。「口の中がネバネバしたり、ペタペタしたりする。」「口臭がある。」「食事の時、水やお茶などと一緒でないと飲み込みにくい。」「食べ物の味が分かりづらい。」「口の中がヒリヒリする。」このような症状は口腔乾燥症(ドライマウス)かもしれません。

唾液は主に三大唾液腺(耳下腺、顎下腺、舌下腺)で作られます。成人で1日に約1~1.5リットルが分泌されていて、水分が99.5%、残りが無機質でできています。唾液の主な役割は消化作用、粘膜保護作用、保湿作用、抗菌免疫作用、口腔内の自浄作用、緩衝作用、歯の石灰化作用などがあり、口腔内だけでなく全身の健康にとって非常に重要なものです。

口腔乾燥症になるとどのようなのでしょうか? まず、軽症の場合は喉の渇きやネバつき、そして口臭を自覚しやすくなります。進行してくると、口腔内の乾燥感が増えて口腔粘膜が赤くなり傷つきやすくなります。唇はかさつき、口角炎も発症しやすくなります。舌の表面は平坦になったり、ひび割れたり、舌苔が増えたりします。この段階では口腔内は「ヒリヒリ」、「ぴりぴり」とした痛みが生じるようになり食べ物の味が分かりにくくなったり、炭酸や香辛料など刺激物が食べにくくなったりします。その他には①唾液の粘膜保護作用の低下から、義歯によって歯肉に傷が付き、痛みで食事が摂りづらくなる。②唾液の減少やネバつきで飲み込みづらくなる。③誤嚥性肺炎が発症しやすくなる。④唾液の自浄作用の低下から、むし歯や歯周病が発生したり、こすると取り除くことができる白いカビのカンジダ症などが発生したりする。⑤舌や口腔粘膜の痛みがひどくなることで舌を動かしづらくなり、唾液の分泌がさらに少なくなるなどです。

このような口腔乾燥症の原因は加齢やストレス、口呼吸、更年期障害、口の周囲の筋力が低下することなどがあります。全身疾患が関係するものでは糖尿病、

貧血、腎不全、シェーグレン症候群(自己免疫疾患)、降圧剤・安定剤・睡眠剤など薬の副作用などで起こることがあり、その他にも脱水状態、神経損傷、唾液腺への放射線照射による障害でも口腔乾燥症が生じることがあります。

口腔乾燥症の治療方法は全身疾患が関係するもので原因が明らかな場合(糖尿病・貧血など)は内科主治医に受診して原因の治療をしてもらうことが第一です。また咀嚼機能の低下が原因の場合は歯の治療や、義歯を作ったり、調整したりすることで咀嚼機能を改善させていきます。原因の除去が困難な場合(加齢、シェーグレン症候群、放射線照射による唾液腺の障害など)は口腔乾燥症の症状を和らげる対応をしていきます。例えば、こまめな水分摂取、唾液分泌を促進する食物の摂取(ガム、酢の物、梅干しなど)、唾液分泌作用のある薬剤や漢方の内服、舌や顎、首などを動かす『お口の健康体操』、唾液腺マッサージ、人工唾液などの保湿剤の使用などがあります。

日ごろの口腔ケアと定期的な歯科医院での健診は口腔乾燥症の治療とともに重要になります。口腔乾燥症になると前述の通り唾液の自浄作用が低下し、むし歯や歯周病が発生しやすくなります。これは、プラークがネバついて停滞しやすくなり、歯みがきだけでは口腔内をきれいに保ちにくくなるためです。このため通常の歯みがきに加えて補助的の清掃用具(歯間ブラシ、フロス、舌ブラシなど)を用いて、できるだけ丁寧にプラーク除去を行なうことが必要となります。また、むし歯予防のフッ素、歯周病予防の洗口剤なども有効となります。口腔乾燥症によるむし歯や歯周病のリスクの軽減のため、日ごろの口腔ケアと定期的な歯科医院での健診を心掛けてください。



乾燥した舌

健康な舌

舌苔に覆われた舌

吹田市歯科医師会 上谷 猛

法整備による受動喫煙防止対策が始まります~マナーからルールへ~

健康増進法の改正に基づく受動喫煙防止対策

平成30年(2018年)7月25日、望まない受動喫煙の防止を図るため、「健康増進法の一部を改正する法律」が公布され、多数の者が利用する施設等の種類に応じ、敷地内禁煙や屋内禁煙等の措置をとることが法律上の義務となりました。

大阪府受動喫煙防止条例の制定

平成31年(2019年)3月20日、府民等の健康で快適な生活の実現及び国際都市としての大阪の発展をめざし、「大阪府受動喫煙防止条例」が制定されました。

法律及び条例の施行スケジュール

法律及び条例は、下記のとおり、段階的に施行されます。(法律、条例に違反すると罰則の対象になることもあります。)



また、子どもの健やかな成長に寄与するとともに、府民の健康で快適な生活の維持を図ることを目的として、平成30年(2018年)12月13日に「大阪府子どもの受動喫煙防止条例」が制定され、学校、通学路、公園、病院等の子どもが利用が想定される公共的な空間等において、受動喫煙を生じさせることのないよう努めることは社会全体の責務であるとされました。

【吹田市の主な取組】

吹田市では、禁煙治療の自己負担額の一部公費助成や、禁煙相談など、循環器病予防等の観点から禁煙への支援を行うとともに、受動喫煙防止の観点から、市有施設の敷地内禁煙に努め、たばこ対策を推進しています。

また、環境美化の観点からは、歩きタバコ、ごみのポイ捨てを私有地を除く市内全域で禁止しており、市内9か所の駅周辺では路上喫煙禁止地区として、市の指導、勧告に従わない場合は2千円の過料を徴収することがあります。

法改正	2019年1月24日 喫煙する際の周囲の状況への配慮義務等	2019年7月1日 第一種施設*1敷地内禁煙(特定屋外喫煙場所*2設置可)	2020年4月1日【全面施行】 第二種施設*3原則屋内禁煙。経過措置として既存特定飲食提供施設(既存の個人経営又は資本金5,000万円以下でかつ客席面積100㎡以下の飲食店)は喫煙可
	府条例	2019年7月1日 望まない受動喫煙が生じないような啓発等の府の責務等	2020年4月1日【府独自・努力義務】 第一種施設*1敷地内全面禁煙
			2025年4月1日【府独自】 既存特定飲食提供施設のうち客席面積30㎡を超える飲食店は原則屋内禁煙

(注)※1第一種施設……多数の者が利用する施設で、受動喫煙により健康を損なうおそれが高い者が主として利用する施設(学校・児童福祉施設・病院・診療所・行政機関の庁舎等)

※2特定屋外喫煙場所……第一種施設の屋外の一部の場所のうち、受動喫煙を防止するために必要な措置がとられた場所

※3第二種施設……多数の者が利用する施設で第一種施設及び喫煙目的施設*4以外の施設(飲食店、事務所、工場等)

※4喫煙目的施設……多数の者が利用する施設で、喫煙を提供することを目的とする施設

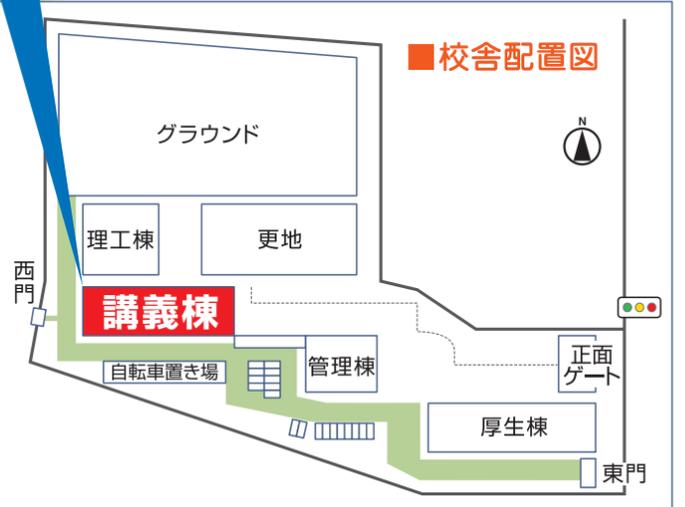
◆ 吹田市立保健センター ☎06-6339-1212 ◆

ところ
大和大学
講義棟 他



■アクセスマップ

- ①JR京都線「吹田」駅から徒歩約7分
- ②阪急千里線「吹田」駅から徒歩約10分



エントランスホール

▶吹田ホスピス市民塾

- ・ブースで、市民と話し合い
- ・市民塾の活動紹介ポスター展示
- ・ピアサポート・チラシ、公開講座チラシ配布他



▶吹田母親大会連絡会

- 「健康寿命をのばそう!」～できることから始めよう。認知症の予防に～
- ・パネル展示
自分でできる認知症の気づきチェックリスト
- ・けん玉、お手玉、ぬり絵、色紙、とびこしゲームで遊びましょう



▶千里金蘭大学

- ・食物栄養学科
「あなたのお腹は大丈夫?」～管理栄養士のタマゴたちが「お腹の調子をチェックします～」
- お腹に関するQ&A展示
チェックシートを使ってお腹の調子をチェックしよう☆
下痢便秘のときにやさしい食事
- ・看護学部の学生による健康教室



大和大学 講義棟 1F

▶吹田市社会福祉協議会

- ・手作りコーナー ・点訳コーナー ・おもちゃコーナー
- ・ボランティア相談 ・吹田コスモスの会(認知症家族の会) 相談会(日曜日のみ)

▶吹田母子会

- ・手作りコーナー
- 携帯電話、スマートフォンのマスコット型クリーナーにデコナップの装飾します
- ・認知症予防の活動内容をパネル展示
- 歌声喫茶、ノルディックウォーク、手芸、編物講座、折紙講座、すいすい体操他



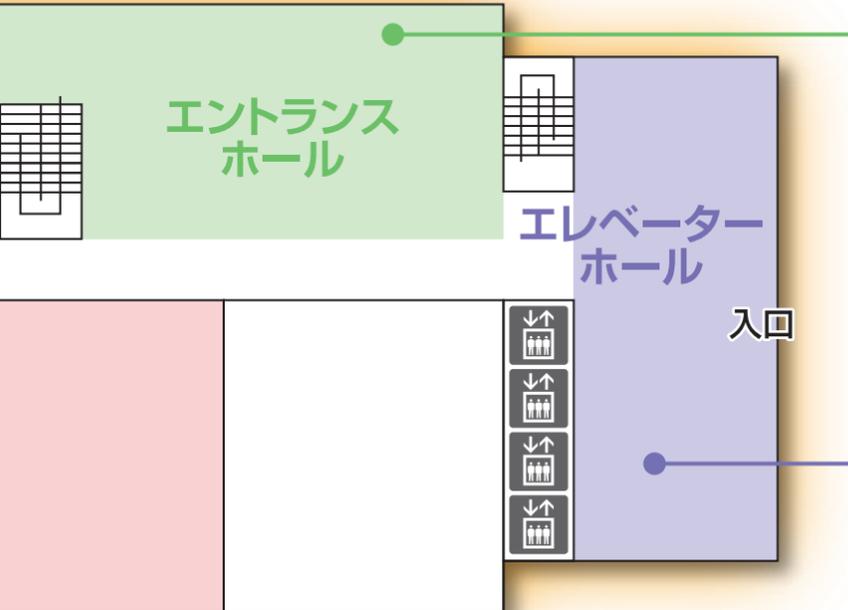
▶理学療法士会

- ・体力測定(握力、開眼片足立ち、30秒立ち上がり、2ステップテスト)
- ・ポスター展示 ・相談窓口の開設



▶吹田市消防本部

- ・心肺蘇生法とAEDの取扱いの実技体験



エレベーターホール

- ▶北大阪健康医療都市推進室 ・北大阪健康医療都市(健都)に関するパネル展示、チラシ配布
- ▶国民健康保険室 ・大阪府国保連作成の啓発グッズ
・おおさか健活マイルージ「アスマイル」について、チラシ配布
・特定健診受診票及びがん検診助成証明書について発行申請の受付
- ▶高齢福祉室 ・介護予防「吹田市民はつらつ元気大作戦」に関するポスター、資料掲示

ESS 江坂イマンスイミダール

吹田市江坂町 2-2-30

06-6385-5576

受付時間：10:00～19:30

(日曜：9:00～12:00)

休館日：祝日、5週目 29・30・31



～確かな技術と信頼の品質～

信 技 快

安心・信頼の 確かな技術の 快適な
土木工事 建築工事 リフォーム

安全で住みよい街づくりを。

株式会社 紙谷工務店

代表取締役社長 紙谷 繁夫

大阪本社：〒564-0063 大阪府吹田市江坂町3丁目3番1号
支 店：東京・札幌・池田

Tel.06-6385-1701(大代表) <http://www.kamitani-works.co.jp>

大和大学 ～講演会～

講義棟3階大講義室B

テーマ『認知症医療の過去・現在・未来』

9月8日(日)
午後2時30分～3時50分

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。

講師
大阪大学大学院 連合小児発達学研究所
行動神経学・
神経精神医学寄附講座 准教授 **橋本 衛** 氏



- 講師プロフィール
- 1991年 大阪大学医学部卒業
 - 1996年 大阪大学大学院医学研究博士課程(内科系)修了 医学博士
 - 1996年 兵庫県立高齢者脳機能研究センター精神科
 - 2004年 医療法人北斗会さわ病院
 - 2007年 熊本大学医学部付属病院神経精神科
 - 2019年 大阪大学大学院連合小児発達学研究所 行動神経学・神経精神医学 寄附講座准教授(現職)

講師からの一言
現代社会において認知症の患者さんはどんどん増えています。“私たちはこれから認知症とどのように付き合っていくのが良いのか”を皆さんと一緒に考えていきましょう。

第36回 みんなの健康展

明るい笑顔は未来につながる!

とき
【令和元年】
9月7日(土)・8日(日)

午後1時～5時 午前9時30分～午後4時10分

- 出展企業：オープン化粧品株式会社・パナソニック補聴器株式会社・ミスノ株式会社
- 協賛企業：アサヒグループ食品株式会社・サラヤ株式会社・大幸薬品株式会社

101講義室

吹田市医師会

- 健康相談
- 血圧測定
- タブレットPCを使った反射神経測定



吹田市薬剤師会

- 測ってみよう・・・フレイル予防・子どもの時から元氣な骨を(体組成計、骨チェッカー)
- 測ってみよう・・・禁煙・元氣な肺を(オキシメーター、スモーカーライザー、肺年齢計)
- 測ってみよう・・・やすらかな心を(マインドチェッカー)
- 測定値説明、お薬相談、アンケートコーナー
- ちりめんモンスターを探せ、分包ゲーム



大阪府臨床検査技師会

- 血管いきいき度検査(動脈硬化) 血管が衰えていませんか?
- 物忘れ診断(早期認知症チェック) タッチパネルパソコンとの対話方式でチェック



吹田地区栄養士会さんくらぶ

- フードモデルによる食事診断「何食べてる? からだ喜んでる?」
- 展示
- 子どもコーナー



大講義室A

大阪府看護協会府北西支部

- 「高齢者にもできる! 『椅子に座ってできるヨガ』」筋力キープ、楽しく身体を動かすことを目的に、ヨガの呼吸法や椅子を使ってのポーズなどを行います。



吹田保健所

- 「知っておきたいお酒の飲み方」
- パネル展示、パンフレット配布、アルコールパッチテスト実施
- 健活10、食中毒、HIV等パネル展示、パンフレット配布



保健センター

- 「いざ、トライ!禁煙!!減酒!!ストレスチェック!!」
- たばこ、アルコールに関する啓発
- アルコールチェック等



大阪府助産師会吹田班

- お腹の赤ちゃん・産道トンネル体験
- 助産師によるハンドマッサージ
- 手形アート作り



吹田市歯科医師会

- 口臭測定 ・歯科相談
- すいしマンクイズ



大阪府歯科技工士会北大阪支部

- 「歯ができるまで」
- サンプル模型展
- 義歯にネーム入れ



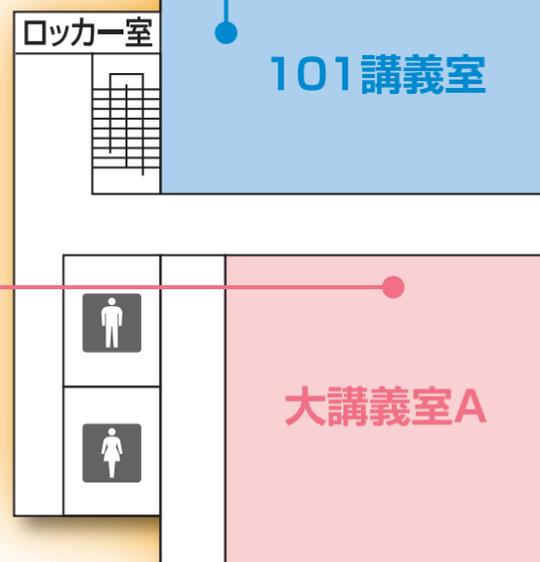
大阪府歯科衛生士会豊能支部

- 「防災時の口腔ケア」
- ～備えておこうケアグッズ～
- 口腔ケアグッズ紹介、チラシ配布、パネル展示
- 災害時どのように口腔ケアを行うか



大阪府鍼灸師会吹田地域

- 「東洋医学で診るあなたの健康は?」
- コンピューターによる「つぼ診断」「体質チェック」
- はり、きゅう健康相談
- 小児ばりと擦過鍼の実技
- 灸点(つぼ)をつける
- パネル展示



オリジナルナップサック製作

着替え入れやシューズ袋etc,とっても便利!



参考使用例

着替え入れ

シューズ袋

記念品

大会参加賞

イベントグッズ

ショップバッグ

ウイズ ナップサック製作

詳しくは、HPをご覧ください!

<https://www.with-laundrybag.com>



健康にいい寒天の専門店 かんてんぱぱショップ 千里山店



200種類以上の寒天製品を販売

ちょっと手づくりがコンセプトのかんてんぱぱ。簡単に作ることができるデザート用の素、毎日の食事に便利な寒天製品を販売しています。



試食もご用意! ↓

店舗情報は こちらから ↓



■吹田市千里山西4-33-33 ■TEL 06-6339-8500

■営業時間/平日9:00～17:00 土曜10:00～18:00 ■定休日/日曜(不定期で営業)・祝祭日

吹田市民健康づくり講演会

◆日時:平成31年3月6日(水) ◆場所:メイシアター(吹田市文化会館)レセプションホール
 ◆テーマ:フレイルって何? 健康で一生終えるためのキーワードを理解し、予防しよう!
 ◆講師:大阪大学 大学院医学系研究科老年総合内科学 杉本 研 氏

- 健康寿命が延びているが、介護を受けたり寝たきりになったりせずに制限なく健康な日常生活を送ることができる期間との差が大きい。
- 認知症と転倒・骨折が、高齢者における要介護の原因の中で増加している。
- フレイルとは要介護(身体機能障害)にもなりやすいが、健康な状態にもどりやすい、「前要介護状態」のことである。
- フレイルをめぐる悪循環
 低栄養状態→筋肉量の低下(サルコペニア)→運動量の低下(基礎代謝の低下)→食欲・摂食量の低下(消費エネルギー増加)
- 筋肉量の低下を防ぎ、転倒を予防するためにもバランストレーニング・下肢筋力トレーニングが良い。



てく てく ハイイク

平成31年4月21日(日)

○市内コースは、千里ニュータウンを吹田まち案内人の方々の案内でニュータウンの歴史を学びながら、楽しく歩きました。郊外コースは、保津峡から高雄まで、春の心地よい日差しを浴びながら歩くことができました。



事業団からのワンポイントアドバイス

夏バテを防ぎ、元気に夏を乗り切る (夏バテを防ぐ生活習慣)

- こまめに水分補給をする**
水やお茶をこまめにとりましょう。
- 温度差や体の冷やし過ぎに注意する**
エアコンの風が直接当たらないようにしましょう。涼しい時間帯に行うウォーキングなどの軽い運動は、自律神経の働きを整えるうえで有効です。
- 睡眠をしっかり取る**
暑さによる疲労回復や、自律神経を整えて体調不良を改善するために睡眠は欠かせません。ただし、エアコンのかけっぱなしは注意しましょう。
- 1日3食、いつも以上に栄養バランスを心がける(積極的に摂りたい栄養素)**
タンパク質…夏はタンパク質を消費しやすいため補給が必要。
肉類や魚介類、豆類、卵、乳製品に多く含まれます。
ビタミンB1…糖質をエネルギーに変えて疲れにくくします。
豚肉、ウナギに多く含まれます。
アリシン…ビタミンB1の吸収を高めます。玉ねぎやにんにく、ネギなどのおいしの成分に含まれます。
ビタミンC…暑さによるストレスで消費されやすく、不足すると疲れやすくなったり、風邪をひきやすくなったりします。野菜や果物に多く含まれます。



ノルディックウォークラリー

爽やかな季節の風を身体いっぱいを感じながら「ここかな」、「あそこかな」とポイントを探しながら、ポールを使って歩くノルディックウォークを楽しみました。



令和元年5月19日(日)
万博記念公園西側



健康応援レシピ Vol.11

鮮やかなすの簡単蒸し

作り方

- ① なすは、へたを除き、たて半分に切る
- ② フライパンになすの切り口を下にして並べ、なすが半分浸るくらい水を入れフタをして、強火で3分蒸す
- ③ なすは、急冷して色よく仕上げる
※急冷…ビニール袋に入れて、空気を抜き袋のまま氷水につけて冷やす
- ④ ③のなすを食べやすい大きさに切り分ける
☆1 花かつおをちらし、ポン酢をかける
☆2 野菜をみじん切りにして耐熱容器に入れ電子レンジ(500W)30秒加熱し冷めたら、ごま油、ポン酢を加えなすを和える豚ひき肉などをプラスしてバージョンアップもOK

材料	2人分
なす	中2本

☆1【ポン酢和え】

花かつお	小1袋
ポン酢	大さじ1

☆2【中華風冷製なす】

白ネギ	1/4本
しょうが	1片
にんにく	1片
ごま油	小さじ1
ポン酢	大さじ1

この方法でなすを蒸すと色鮮やかに仕上がります。ごま和え、そうめんの具材などアレンジしましょう

【エネルギー】
☆1: 25kcal ☆2: 50kcal
【塩分】
☆1: 0.4g ☆2: 0.4g

ひと口メモ

なすの皮の色の栄養

- なすの皮の紫色はナスニンというアントシアニン系の色素です
- ☆活性酸素の発生を抑え、免疫力を上げ、炎症を抑える効果、美肌効果があります
- ☆なすの皮の色素は水に溶けだすので、水にさらさないで皮ごと食べましょう
- なすの成分は、ほとんどが水分ですが、比較的多く含まれているカリウムは、ナトリウムの排泄効果があり、高血圧予防になるといわれています。
- カリウムは、汗にも排泄されるので暑い夏にはしっかりとりたいミネラルです。

吹田地区栄養士会 さんくらぶ

すいた健康サポーターインタビュー

病気になったとき、子どもをはじめ周囲の人たちに大変お世話になりました。病気が癒えたとき、「何か私にできる恩返しはないかな?」と考えていたそんな時、健康サポーターの募集記事を見つけ応募しました。講習を数回受講し健康サポーターになり、今では保健センター等が開催する講座のお手伝いをしたりしています。時には、個人的な相談を受けたときに、講習で学んだことが活かされることもあります。今後は、手話に挑戦しようと思っています。

(患上 恵子さん)



健康サポーター講習を受けましたが、もともと続けていた運動の団体や顔見知りの他の地域の団体からも受講している人がいました。運動と健康サポーターの活動は、密接に関連しているとあらためて感じ、双方の活動で接点のある市民の方には運動と健康についての情報提供を行っています。

高齢者の方は、無理のない程度に家から出ること、誰かとお喋りをするをお勧めしますよ。

(孫田 真理子さん)



お二人とも、ご自身が楽しみながら活動されている姿が印象的でした。

すいた健康サポーターに関してのお問い合わせは
◆吹田市立保健センター ☎06-6339-1212 ◆

読者の声
Reader's voice



ク ロスワードパズルは小6でも解くことができました。ものすごい集中力で解いていたので「その集中力を勉強にいかせ」と言われました。

12才・男性 千里丘西

ち ょうと、5年ぶりに歯医者に行き、診てもらったところ、虫歯を診断されました。歯に関する記事を読み、適度な強さで細かく歯磨きすることを心掛けてみようと感じました。次回も楽しみに待っています！

25才・男性 泉町

子 どもが2頁に載っていた肺のイラストを見て、「これなに？」と興味を持ってくれたので、肺の役割を説明すると、「次は「じゃあ食べたものはどこいくの？」と次々質問してくれました。自分の体の仕組みを知るきっかけになってよかったです。

5才児の母・片山町

健 都吹田への未来ある取り組みが、市民に広がっているのがわかりやすいです。中には、そういう場に参加できない人もいて、意識の高い人ばかりではない。特に青年移行期からの人の健康をどう考えていくのがこれからの未来だと思えます。

43才・女性 藤が丘町

7 才の娘と初めてクロスワードをやりました。娘は「すいたん」でくわいのことを知っていたのでわかった時間うれしそうでした。吹田に関するクイズが多いと楽しいです。次も楽しみにしています。

45才・女性 清水

歩 行寿命という言葉を知りました。日常生活で歩くことはとても重要な運動機能です。歩行寿命を延ばす為に「ロコモティブシンドローム」に気をつけていきたいと思えます。

45才・女性 青山台

電 子レンジを使った料理を教えてくださいたいです。「蒸し料理」になるんですね。いろんな野菜とドレッシング、肉やさば缶などで、何より簡単なのは嬉しいです。もし「はろ葉」のレシピがあれば嬉しいです。

58才・女性 古江台

健 康すいた」の第55号の散歩コースに早速挑戦しました。満開の椿、つぼみのボケ、いい香りの沈丁花等すっかり春の装いです。安威川の水鳥や大きな鯉にもしばし見入ってしまいました。最高の散歩コースでした。又、近々挑戦します。

65才・男性 藤が丘町

夕 オルストレッチ」朝の新聞を読んだ後に「イスに座っている」で続けてストレッチしています。意識して動かすことがなかった部分なので、ストレッチしたあとは、肩が軽くなっています。記事はクリアファイルに入れて保存版にしています。

65才・女性 山手町

肉 や魚も工業製品に近い認識になりつつあるのかも」というフレーズにドキッとしました。私は自分で魚をさばき、「ウロ」をとり内臓を取り出し、切り身にします。笑われるかもしれませんが、鮮度を感じ本当にありがたく感謝して食べることが出来ます。95才の母は、「命をいただき元気に過ごせる」と、喜んでくれます。時間だけはたっぷりある年齢になりました。

66才・女性 千里山月ヶ丘

散 歩中に急に膝が痛くなって病院で診てもらったところ両脚とも膝関節症。歩けないとこんな世界が狭まってしまうものかと落ち込みました。ですので「読者の声」の皆さんの前向きな姿勢に励まされます。ストレッチや歩き方など、単に納得するだけではなく、できることからまずは実行してみようと思っています。

69才・男性 山田西

健 康すいた」のいろいろな記事に考えさせられました。私も古希を迎え元気が一番と頭の体操をしたり体をきたえたりしています。今のところ元気でパートにも行き年代別のいろいろな方から学び勉強しています。我が家の5F迄の階段の上り下りを元気の源と張り切っています。

70才・女性 山田西

ピ ッカピッカの後期高齢者です(笑)正しい歩行で、足腰に負担をかけず健康寿命を延ばしたいと思えます。自転車はやめ、リュックを背負い買い物に行っています。

75才・女性 竹見台

今 回の(COPD)ごんびしゃの症状です。かかりつけの先生に紹介状をいただいたので詳しい検査を受ける決心ができました。とても頼りにしている本誌です。

79才・女性 寿町

クイズ

問題

マス目をうめ、二重枠(□)を並び替えると、夏の風物詩になります。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				

【前回の答え】

ク	ワ	イ	サ	ー	カ	ス
ウ	シ	ガ	エ	ル	ハ	ケ
カ	ク	イ	パ	ン	ダ	
イ	カ	コ	テ	ン	チ	
キ	カ	ク	ハ	グ	ル	マ
ス	ハ	キ	ラ	イ	ス	
ウ	キ	ゴ	ル	フ	ク	

解答 □□□□

前回(第55号)の正解「ウグイス」
応募者数302名 正解者数301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

- 高級なものは「赤い宝石」とも呼ばれる果物。
- 吹田市コミュニティバス「○○○○バス」。
- シャツの名前にもなっている乗馬競技。
- 英語では「パーケーション」。仏語では?
- 昔は飼猫の首にも付いていました。
- 「風が吹けば○○屋が儲かる」。
- 煮物に欠かせない調味料です。
- 議案は賛成多数で○○○されました。
- ビジネス用語の「GNN」は「○○・人情・浪花節」。
- すでに結婚していること。
- 固定資産税は○○・家屋・償却資産に対して課される地方税。
- 形が笹の葉に似た鶏肉。
- 涼しいですが、体に良くないとも言われます。
- 「鶴は千年○○は万年」。
- ⇄派手。
- 手紙。書状。

よこのカギ

- 野球で、左投げの投手。
- ガイド。路線○○。
- 「しのぶれど○○に出でにけりわが恋は」。
- 食事の時、一品でも多いと嬉しいですね。
- ご飯。カレー○○○。
- 眉と眉との間の部分。
- 停泊中の船が降ろしているものは?
- この木の花粉アレルギーが問題になっています。
- 会計管理の基本になる記帳方法です。
- 吹田操車場跡地のまちづくり「北大阪健康医療都市」の愛称は?
- 由緒ある古いお寺。
- 千年。非常に長い年月。
- 会計○○○。○○○役。
- 配偶者と死別または離婚して再婚していない女性。
- 西日本では山間部でしか耳にしませんが、真夏を感じる鳴き声の蝉です。

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などを書いてください。
締切り8月30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。

200万歩達成者!!
インタビュー



赤松 勝さん (山田西)

定年退職を迎え「体を動かさないといけないなあ」と考えていました。総合運動場で行われた歩き方教室へ参加したことをきっかけに、5年ほど前から自分で見出した7つのコース(千里南公園・万博競技場・佐竹公園・明和池公園・万博記念公園西口・岸边健都・古江台周辺)のうち、曜日ごとに決めたコースを1日約2時間15,000歩ほど歩いています。台風の時は身の危険を感じたこともあります(笑)が、1年365日休むことなく続けています。

秋の一日、みんなで楽しい事しませんか～! 2019チャレンジDAY



～みんなでからだを動かそう!!～ **ところ** 千里北公園一帯

とき 令和元年11月10日(日) 午前9時30分～

ヨガ

- 募集:50名(先着順) 小学4年生以上 (小中学生は保護者同伴)
- 事前申込

ボルダリング体験

新種目

- 当日受付



リレーマラソンコース
コース全長1.5km

コースにはアップダウンがあります

クラフト体験

- 材料費が必要です。●当日受付

森のミニアスレチック

- 当日受付

スラックライン

- デモンストレーションもあります!
- 当日受付



ファミリースタンプラリー

- 当日受付



グラウンドゴルフホールインワンチャレンジ

- 当日受付

新種目

子どもスポーツチャレンジ

- 上ぐつ必要。
- 当日受付



保健と栄養

- フードモデルによる食事診断。
- 血圧も測れます。
- 受動喫煙防止啓発ポスター。
- 当日受付

お口ポカーン度チェック

新コーナー

- 口唇閉鎖力を測ります。
- 募集:300名 先着順(中学生以下)
- 当日受付

キックターゲット

- 当日受付

たくさん当てるといいことがあるよ



～有料種目には参加賞があります。リレーマラソンには、いろいろな賞も準備しています。～

ノルディックウォークラリー

初心者でも参加OKです(公園外)

- 参加費:1,000円
小中学生は500円(身長140cm以上)
- 募集:30組 先着順(1グループ2～5名)
- 事前申込



リレーマラソン(3時間走)

- 1チーム:10名まで
- 参加費:ひとり3,000円
小中学生は1,000円(小中学生だけでは申込みできません)
高校生又は15歳～18歳未満は1,500円
- 事前申込



ツリークライミング

- 参加費:1,000円
- 募集:30名 先着順(小学生以上)
- ①午前10時30分～11時30分
- ②午前11時30分～午後0時30分
- ③午後1時30分～2時30分(各回10人程度)
- 事前申込

童心にかえって! 大人もOK



申込方法

▶リレーマラソン

(1)ランネット申し込みの場合
パソコン、携帯から「ランネット」にアクセスし申込んでください。
(ランネット URL <http://runnet.jp/>)
手続きが完了したことを確認してください。(ランネットからメールが届きます)
申込締切後、参加証をお送りします。吹田市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。

(2)ランネット以外から申し込みの場合 吹田市健康づくり推進事業団へお問合せください。

※お願い:高校生又は15歳～18歳未満の方の単独チーム及び高校生又は15歳～18歳未満の方がチームに加わる場合は、ランネットで申し込み必ず事業団へお問合せください。

▶ノルディックウォークラリー、ツリークライミング、ヨーガ

電話、Fax、ハガキで「参加種目」、参加者全員の住所・氏名・年齢・電話番号を明記の上、お申込みください。

申込締切

令和元年
9月27日(金)
必着

お申込・お問合せ

〒564-8550 (住所不要)
(公財)吹田市健康づくり推進事業団 2019チャレンジDAY係
TEL.06-6330-9966、又は06-6330-9991 FAX.06-6330-9966

免責他

- ・主催者は大会中の事故については応急処置以外の責任は負いません。
- ・参加者は、健康に十分注意し、無理な出場は避け、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、すみやかに運動を中止し、大会係員に連絡してください。
- ・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管理しますが、当事業団主催の大会の案内等を送付する場合があります。

編集後記

〇五月を機に、令和の時代を迎えました。周りには何か新しい元号の響きが新鮮に感じ、ワクワク感を持っておられる方が多いように感じます。健康づくり推進事業団もそのワクワク感に込められるように、気持ちを新たに作り取り組んでいきたいと考えておりますので、今後ともよろしくお願いたします。

〇今年も、昨年に引き続き事業の見直しを含め、より一層市民の皆さんが、自らの「健康」への意識が高まるようにして参加してよかったです。既にご好評のうちに終わりました春のてくてくハイクやノルディックは、来る2025年の大阪万博に焦点をおき、以前の万博会場やその当時大きく変わった千里の街並みを歩きながら、自分の人生を振り返ってみるといった視点を取り入れてみました。

〇「みんなの健康展」は引き続きメイシアターが修繕改装の工事のため、場所を片山町の大和大学に変えて9月7日・8日の二日間、開催されます。場所が毎年変わって不便をおかけしますが、ぜひご参加いただきますようお願いいたします。また、3月には、「レディス健康フェスティバル」と題しまして南千里駅前の千里ニュータウンプラザを中心に女性の健康週間にあわせ、女性が自らの健康に目を向け健康づくりを実践できるように副題を「美しく健康に」をテーマに今までは違った観点から「健康」というものを考える催しを計画しております。「健康展」同様にご参加をお待ちしております。もちろん男性の参加やこともたちの参加も大歓迎です。

(T・U)

2019チャレンジDAY フードコーナー 出店者の募集

事業団ホームページで募集要項を確認の上、申込用紙をダウンロードし必要事項を記入の上、8月23日(金)までにFAX・郵送又は直接事業団へ提出。

公益財団法人
吹田市健康づくり推進事業団
〒564-8550 吹田市役所内(住所不要)
TEL・FAX:06-6330-9966