



第60号

発行:公益財団法人
吹田市健康づくり推進事業団
令和4年8月1日発行
発行責任者:三谷一裕
事務局:〒564-0072 吹田市出口町19番2号
☎(06) 6330-9966(直通)
<http://www.suita-kenkoudukuri.or.jp>
HP [吹田市健康づくり推進事業団] 検索

健康すいた



CONTENTS

- | | | | |
|-----------------------------------------|---|-----------------------------------------------------|---|
| ● ○子宮頸がんについてご存知ですか? ————— | 2 | ● ○吹田・健都～北大阪ですすむ「健康・医療のまちづくり」 ————— | 5 |
| ○ブレスト・アウェアネスのすすめ
～乳がんを早期発見するために～ | | ○世界最高峰の診療、研究機関を目指して | |
| ● ○with コロナ! 健康管理の鍵は「オーラルフレイルの予防」 ————— | 3 | ○人生100年次大に貢献する研究所として | |
| ○ワクチンは自分のために、それが世のため人のためにも。 | | ○「地域実証事業」と「健都ヘルスサポーター制度」 | |
| ● ○健康維持のために「健康サポート薬局」を活用しましょう。 ————— | 4 | ● ○健康づくり推進事業団 事業活動報告・行事予告 ————— | 6 |
| ○お陰様で設立30周年を迎えました(吹田市健康づくり推進事業団) | | てくてくウォーキング&ノルディック/レディース健康フェスティバル/健康まちづくり支援事業/各種開催予定 | |
| ○健康応援レシピ サバ缶カレーパン | | ● ○読者の声 ○クイズ(クロスワードパズル) ————— | 7 |
| | | ● ○第39回(令和4年度)みんなの健康展 ————— | 8 |
| | | ○編集後記 | |

子宮頸がんについてご存知ですか？

●子宮頸がん

子宮はその内部で胎児を育てる骨盤内臓器で、下部の管状の部位を頸部と称し、この部分に発生するがんを子宮頸がんと呼びます 図1。以前は40～50歳台に発祥のピークがありましたが、近年は20歳代前半の患者さんも増加して徐々に若年化しており、30歳代後半がピークとなっています。国内では、毎年約1.1万人の女性が子宮頸がんにかかり、約2,900人が死亡しており、また2,000年以後は患者数も死亡率も増加しています 図2。

子宮頸がんの95%以上は、ヒト乳頭種ウイルス(HPV)というウイルスの感染が原因であることがわかっています。HPVは皮膚や粘膜に感染するありふれたウイルスであり、子宮頸部には性的接触により感染します。しかしHPVに感染しても、90%の人は異物を排除する免疫の力でウイルスが自然に排除されますが、感染したからといって必ずしも子宮頸がんになるわけではありません。しかし10%の人ではウイルスが排除されずにHPV感染が長期間持続して自然治癒しない一部の人は異形成とよばれる前がん病変を経て、数年以上をかけて子宮頸がんに進行します。

●HPVワクチン

子宮頸がんの原因であるHPVの感染を予防するために投与するのがHPVワクチンです。このワクチンを投与することにより、子宮頸がんに関係が深いHPV16型、18型の感染が予防できるとされています。ワクチンは感染を受ける前に接種することが重要で、日本人女性を対象にした研究で、初回性交渉の前にHPVワクチンの接種を受けた人では、約94%で16・18型に対する感染予防効果がみられたと報告されています。

現在国内では小学校6年生から高校1年生(12～16歳)の女子に公費で定期接種を実施しています。半年間に3回の接種が必要ですが、他の予防接種との時期を相談しながらぜひ投与を検討してみてください。ちょうど第2次性徴の開始する時期なので家庭で身体の変化や仕組みについて会話をする機会もあるかと思います。その時にHPVワクチンについても話題にしてみるのも良いでしょう。

また、国内では過去に一時的に積極的なワクチン接種が控えられていた期間がありました。そのため接種の機会を逃した方、平成9年度～平成17年度生まれ(誕生日が1997年4月2日～2006年4月1日)の女性は「キャッチアップ接種」として2025年3月までは無料でHPVワクチンを接種できます。HPVワクチンはすでに感染したウイルスを排除することはできませんが、まだ感染前であれば効果が期待できます。ぜひ接種について検討してみてください。

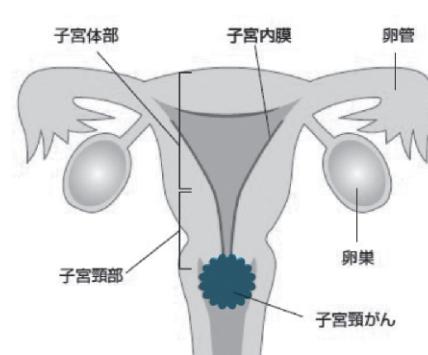


図1 日本産科婦人科学会HPより引用

年齢別子宮頸がん発生数



図2 国立がん研究センターがん情報サービスの統計より作成

●子宮頸がん検診

ワクチン接種でHPV16・18型の感染が防げたとしても、すべての子宮頸がんが防げるわけではありません。また、HPVワクチンの感染予防効果は最長で14年程度とされています。

子宮頸がんの早期発見には、子宮頸がん検診を定期的に受診することが大切です。子宮頸がん検診は、子宮頸部から頸管内をブラシ等で擦って細胞を採取して顕微鏡で細胞の形態を確認する検査です。検診を定期的に受けることで前がん病変や上皮内癌で発見し、体に負担の少ない治療法で子宮を残すことが可能であれば、治療後も妊娠出産が可能となり、子宮頸がんから命を守れるかもしれません。

子宮頸がん検診は20歳以上の偶数年齢で市民健診として受診可能です。子宮頸がんは一般的に非常にゆっくりと進行するため、前がん状態といわれる段階から進行がんになるには、2～3年はかかると言われています。2年に1回の受診でも有効というデータが多くあり、毎年受けても隔年で受けても予防効果は変わらないとされています。

ご自身でキットを使用して頸がん検診を行う「自己採取細胞診検査」という方法もありますが、精度が悪いためお勧めしません。可能な限り産婦人科を受診して医師による検診を受けてください。

子宮頸がんの検診受診率は、欧米では約80%ですが、日本ではなんと約40%といへん低いのが問題です。子宮頸がんは初期には不正出血・腹痛などの症状がありません。そのため気づかないうちに進行がんにまで進展する可能性があります。だからこそ2年に1回の定期的ながん検診が早期発見・早期治療に有効なのです。わずかな手間ですので偶数年齢になる誕生月にはお近くの産婦人科へお気軽に受診してみてください。

ブレスト・アウェアネスのすすめ ～乳がんを早期発見するために～

ブレスト・アウェアネスの【4つのポイント】

①ご自身の乳房の状態を知る

しこりを探す(自己触診)という意識は必要ありません。乳房を見て、触って、感じて気軽に生活の習慣に乳房を意識することを取り入れましょう。



②乳房の変化に気を付ける

乳頭から異常分泌液は出ないか、ただれやびらん、しこり、へこみなどはないか。変化に気をつける習慣をつけましょう。



③変化があればすぐに医師に相談

少しでも変化や異変を感じたら、すぐに乳腺外科などの専門の医療機関を受診しましょう。

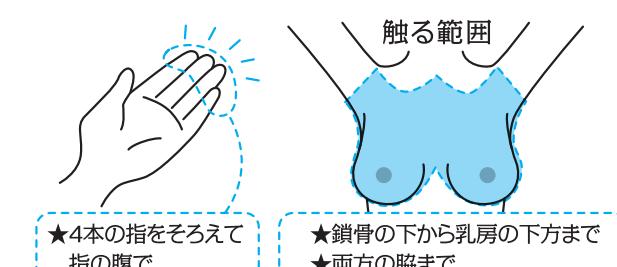


④自覚症状がなくても40歳からは2年に1回は乳がん検診を受ける

現在、乳がん死亡率減少効果が証明されている検査方法はマンモグラフィのみです。日本では好発年齢の40歳以上の女性に対してマンモグラフィを用いた乳がん検診が推奨されています。

日本人女性のかかるがんの第1位は「乳がん」で、女性の9人に1人は乳がんにかかると言われています。ブレスト・アウェアネスは「乳房を意識する生活習慣」です。乳房の状態に日ごろから关心をもち、乳房の変化を感じたら速やかに医師に相談するという正しい受診行動を身につけましょう。

着替えや入浴時等、「いつもと変わりないかな?」という気軽な気持ちで自分の乳房を意識する時間を持つことが大切です。月経周期による乳房の変化を知ることも大切です。



★吹田市では、40歳以上の女性に2年に1回乳がん検診を実施しています。

早期のがんは自覚症状がありません。早期発見のために定期的に乳がん検診を受けましょう。

※詳細は市報または成人保健課ホームページ

「各種がん検診」をご覧ください。

◎健康医療部 成人保健課

TEL:06-6339-1212

成人保健課
ホームページ
「各種がん検診」





●コロナ禍、自粛によるフレイル（虚弱、身体の衰え）に注意！

一般社団法人 吹田市歯科医師会

フレイルとは

新型コロナウイルスの感染が確認されてから2年以上が経過し、現在「withコロナ」社会の中で「新しい生活様式」が提唱されていますが、まだまだ、外出を控えたりマスク生活で会話も少なくするという状況を余儀なくされています。

外出や会話が減ると身体活動量や人との交流が減り、筋力低下だけでなく食欲や意欲の低下に繋がりやすく、筋力や心身の機能が低下し弱った状態「フレイル（虚弱）」を起こしやすくなります。

フレイルとは主に加齢に伴う心身機能の低下ですが、新型コロナ感染症による自粛などの、社会的なつながりを失うこともフレイルの大きなきっかけとなります。

オーラルフレイルに気付き、 フレイルの早期予防へ！

フレイルを早期に気付くことで、フレイルの状態から健常に近い状態へ改善したり、要介護状態になることを予防できます。

フレイルの中でも、オーラルフレイルは早期の重要な老化のサインとされています。

オーラルフレイルとは、噛んだり、飲み込んだり、話したりするための口腔機能が衰えることを指します。

最近、むせる、食べこぼす、滑舌が悪くなったり、やわらかいものを好んで食べるようになったという方は注意が必要です。

オーラルフレイルはフレイル（虚弱、身体の衰え）の一つであり、オーラルフレイルと全身のフレイルは深い関係があります。

オーラルフレイルによって食事量・栄養摂取量の低下がみられたり、誤嚥性肺炎のリスクが増したり、お口のフレイルが全身のフレイルそして要介護状態へと繋がります。

ワクチンは自分のために、 それが世のために 人のためにも。

吹田市保健所地域保健課

新型コロナウイルス感染症が流行し、これほどワクチンが注目を集めることはこれまでになかったのではないかでしょうか。今回、あまりにも早くワクチンを実用化することができましたが、実は多くの感染症がある中で、ワクチンで予防できる病気の数はわずかです。

ワクチンを接種するかどうかは 個人で決める

大原則として、ワクチン接種はそのメリットとデメリットを比較して、個人で納得して決めるものです。そのためには、科学的に正確でわかりやすい情報が大事になります。接種は誰かに強制されるものではありません。

ワクチンは自分だけでなく 周りの人を守ることもできる

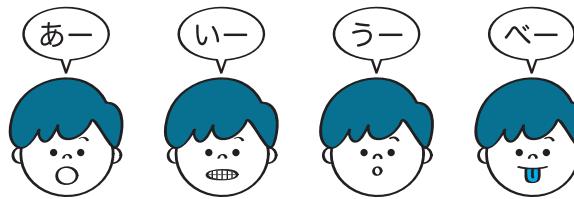
ワクチンを接種することのメリットは、感染しにくくなったり、重症化を防ぐことです。実はこれは接種した人だけでなく、周りの人もその恩恵を得ることができます。というのも、人から人へうつる感染症は、周りの人が感染しやすい状態にあるかどうかということが、本人の感染のしやすさに影響する

簡単なオーラルフレイル対策： 口腔体操でフレイルを予防していこう！

オーラルフレイルを予防するには、口の“ささいな衰え”に気づき、健康な状態へ戻すための適切なケアとトレーニングをしていくことが重要です。

オーラルフレイルは可逆的で、トレーニングにより口腔機能の回復だけでなく認知機能にも効果があると言われています。そこで、自粛中などお家にいる時にできるオーラルフレイル対策・口腔体操をご紹介します。

オーラルフレイル対策・口腔体操



お口の健康は全身の健康につながりますので、普段の生活に口腔体操を取り入れてみてはいかがでしょうか。

吹田市でも吹田かみかみ健口体操 (吹田市歯科医師会監修) という 健口体操があります！ YouTubeでも視聴可能です！

また、吹田市歯科医師会所属歯科医院ではオーラルフレイル調査（50歳以上の市民）や、大阪府の後期高齢者健診も行っております。

オーラルフレイルによって食事量・栄養摂取量の低下がみられたり、誤嚥性肺炎のリスクが増したり、お口のフレイルが全身のフレイルそして要介護状態へと繋がります。

からです。これは糖尿病などの病気とはちょっと違うところです。

麻疹（はしか）を例に説明します。麻疹はとても恐ろしい病気で、先進国においても麻疹の死亡率は0.1～0.2%（1,000人に1人か2人）とされ、脳炎を起こすと脳に後遺症を残すこともあります。赤ちゃんは母親から麻疹に対する抗体が移行することで守られていますが、生後6ヶ月を過ぎてくるとその効果がだんだん弱くなります。通常、麻疹のワクチンは免疫がしっかりと1歳になってから接種することになっています。そのため、この免疫が弱くなっている時期に麻疹に感染してしまうと大変なことになります。

麻疹のワクチンは感染を防ぐ効果がとても高いタイプのワクチンです。そのためみんながワクチン等で免疫があれば麻疹は流行せず（これを集団免疫といいます）、自分でなく麻疹に対して弱い時期の赤ちゃんも守ることができます。幸いなことにみなさんのおかげで日本では麻疹の流行がみられなくなっていて、2015年に世界保健機関により日本が麻疹の排除状態にあることを認定されました。

ただし世界では麻疹が流行している地域があり、日本で流行していないからといって、みんなの免疫を高めておかないと国内の流行を防げません。ワクチンの効果でその感染症が流行しなくなると、その副反応（薬でいう副作用のことをワクチンでは副反応と呼びます）がより注目を集めるようになるのも事実ですが、このような効果もあるということを知っていていただけると幸いです。

唾液腺マッサージ



口下筋マッサージ



舌下筋マッサージ



舌背筋マッサージ



飲み込むパワー（嚥下機能）をつける体操



閉口訓練



ペロ出しごっくん体操



おでこ体操



ごくん体操



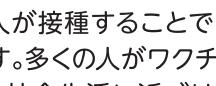
嚥下パワー（咀嚼機能）をつける体操



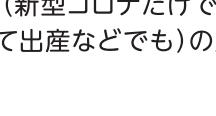
咽嚥訓練



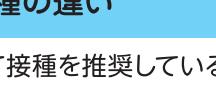
消化（口唇・舌の巧敏性）をよくする体操



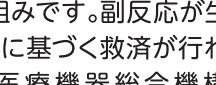
舌トレーニング



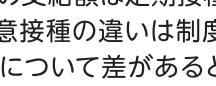
早口言葉



音声



音楽



定期接種と任意接種の違い

定期接種は行政が費用負担して接種を推奨しているもので、任意接種は接種を受ける人と医師が相談して接種する通常の医療のような仕組みです。副反応が生じた場合、定期接種は予防接種法に基づく救済が行われますが、任意接種は医薬品医療機器総合機構（PMDA）法による救済となり、その支給額は定期接種より低くなります。定期接種と任意接種の違いは制度上の差であり、ワクチンの重要性について差があるというわけではないという指摘もあります。というのも、かつて任意接種であった多くのワクチンが、今は定期接種に組み込まれているためです。

定期接種と任意接種の両方についての科学的に正確な情報源としてKnow VPD¹⁾があります。予防接種に関心を持っていただけましたら、科学的に正しい知識をもとに、病気を防ぐメリットと副反応というデメリットのバランスを考え、焦らず納得して判断をしてください。

1) Know VPD! (VPDを知って子どもを守ろう)
<https://www.know-vpd.jp/>

厚生労働省基準適合
健康サポート薬局

健康維持のために 「健康サポート薬局」を活用しましょう。

「健康サポート薬局」とは、厚生労働大臣が定める一定基準を満たしている地域密着型の薬局です。そこでは、かかりつけ薬剤師・薬局の機能に加えて、市販薬や健康食品はもちろん、介護や食事・栄養摂取に関するご相談まで気軽に相談することができます。病気を発症してからの薬物治療だけでなく、発症前(予防)、健康の維持増進からのサポートを推進しているのが大きな特徴です。

たとえば、禁煙サポート、高血圧サポート、特定健診受診勧奨、がん検診受診勧奨、肝炎ウイルス検査受診勧奨、働く世代からのフレイル*予防などを実施しています。

*フレイル…体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態のこと。

コロナ禍になり、身体不活動や社会的交流の減少からフレイルの進行が懸念されます。自宅において運動不足となると、筋肉量が減って転びやすくなります。「最近、お見掛けしていない」と思っていたら、骨折して入院されたり、自宅で寝たきりになられていた、ということはありませんか?

では、どうすればよいのでしょうか。

①骨粗鬆症の予防が大事です。まずは、ご自身の骨密度を医療機関で測定してもらうことをお薦めします。

3/6 (日) にサンクス夢広場でレディース健康フェスティバルが開催されました。薬剤師会では、お薬相談の他にも、骨密度、血管年齢、肌年齢、体組成測定を実施しました。その中で、骨密度測定に来場された方は、70歳代が最も多く、続いて50歳代でした。全体的に健康に関心のある方が参加されていたからか、骨密度の高い結果が多く見られました。

②筋肉量の維持です。筋肉量は20歳代の頃に一生の筋肉量のピークを迎え、30歳代以降、筋肉量は徐々に落ちていきます。今ある筋肉量を減らさないように、積極的な運動と適度な筋肉トレーニングを心がけましょう。

③食生活も大切です。骨や筋肉を強くするために、たんぱく質、カルシウム、ビタミンD、ビタミンKなどを積極的に摂りましょう。

幼少期からの生活習慣も気を付けなければなりません。子どもの時から成長期にかけて、高い骨量頂値を獲得するためには、

(a) 適度な運動 (b) バランスの取れた食事 (c) 十分な睡眠 が重要です。

骨粗鬆症のリスクとしては、喫煙、過度のアルコール摂取、睡眠不足、運動不足、栄養不足、ホルモンバランスの乱れ、疾患などが知られています。

私たち学校薬剤師は、児童生徒に積極的にこのような話をしています。しかし、正しい生活習慣の獲得のためには保護者の方々への啓蒙も必要です。

薬局薬剤師は、骨粗鬆症予防をはじめ、皆様の健康寿命、さらには幸福寿命の延伸に貢献したいと思っております。色々なご相談を、身近な健康サポート薬局にお受けいたします。

吹田市薬剤師会 三田康子

フレイルとは、健康な状態と要介護状態のちょうど真ん中の状態のことです。



お陰様で設立30周年を迎きました

(公財)吹田市健康づくり推進事業団

吹田市健康づくり推進事業団は、行政との連携を図りながら弹力的、効果的に健康づくり事業を推進する組織として平成3年度に設立され、その後、平成25年度に公益法人へと移行し、今年で30周年を迎えることとなりました。日ごろのご支援、ご協力に対して深甚なる敬意とお礼を申し上げます。

これを機に、「設立30周年記念誌」を令和4年3月に発行致しました。(事業団のホームページからもウェブ版で閲覧することができます。)

ここ2年は、新型コロナウイルス感染症の世界的な大流行により、計画していた事業の多くが中止となったり、縮小された形での実施になるなど、事業団の活動も大きな影響を受けました。しかし、そのような中でも、関係団体等の協力のもと、Webや紙面掲載などで健康情報を発信するとともに、感染対策に万全を期しながら運動の機会を提供する等、市民の健康づくりを支援するために試行錯誤を繰り返しながら取り組んできました。

すべての人は、いずれは体が思うように動かせなくなります。その時期を可能な限り先に延ばし、その間、より健康的な人生が送れるようにしたいというのは誰もが望んでいることだと思います。それを自身の努力で実現させるための手助けをするのが当事業団の目的です。今までの業績に固執することなく、健康づくりのためのより成熟した事業ができるように、今後もより一層の努力を積み重ねて参りたいと思います。



設立30周年記念誌
公益財団法人
吹田市健康づくり推進事業団

さんくらぶの 健康応援レシピ Vol. 15

サバ缶カレーパン

材 料	2人分
さば水煮缶	1缶(190g)
野菜ジュース	200ml
玉ねぎ	1/4こ
おろし生姜(チューブ)	5cm
カレールウ	1かけ
食パン(6枚切り)	2枚
とろけるスライスチーズ	2枚

1人分

- エネルギー …… 449kcal
- 野菜量 …………… 128g
- 塩分 ……………… 3.2g

<作り方>

- ① さば水煮缶を汁ごと小鍋に入れる
- ② 食塩無添加野菜ジュースと玉ねぎの薄切りおろし生姜を加え、火にかける
- ③ 玉ねぎに火が通ったら、カレールウを加え、煮溶かす
- ④ 食パンに③のカレーソースを塗り、チーズをのせて、オーブントースターで焼く

朝からカレーパン??

カレーのスパイスが交感神経を刺激し、すっきり目覚めさせてくれます。ご飯に添えて、カレーライスにしても良いですよ!! ※さばの形を残すとサバカレーになります

ひと口メモ

朝ごはんにはお腹を満たすだけではない役割があります。

朝ごはん食べないと損するよ!!

朝ごはん食べるといいこといっぱい!!

- 脳・体のエネルギー源 → 1日中元気
- 体温上昇、代謝アップ → 太りにくくなる
- お通じスッキリ → 腸内環境が整い、ストレス耐性
- 体内リズムが整う → 免疫力向上・自律神経整う、良い睡眠が得られる
- 脳のエネルギー注入 → 集中力・記憶力アップ、イライラ解消

いきなり朝ごはん食べ始めるのは大変ですね。野菜ジュース・バナナ・ヨーグルト・おにぎり・トーストパンなど食べやすいものから食べ始めてみましょう。

主食:主菜:副菜の揃った朝ごはんにレベルアップしていきましょう。



■吹田地区栄養士会 さんくらぶ ■

世界最高峰の診療、研究機関を目指して



国立循環器病研究センター理事長
大津 欣也

昨年4月より国立循環器病研究センター理事長になりました大津欣也です。さて、皆さん、「国立循環器病研究センター」、通称「国循」と聞いて、何をイメージされますでしょうか。

「国立」の名前のとおり、全国には、病気の種類、対象ごとに、国内で最先端の診療、研究を行う6つの国立の機関(ナショナルセンターと言っています)がありますが、国循もその一つ、脳卒中や心臓病といった血液の循環に関係する病気(循環器病)を扱います。

国循は、令和元年7月に、吹田市の藤白台からJRの岸辺駅前、通称「健都」に移転しました。最新の診療・研究設備を備えた、世界でも有数の施設であり、これから、その施設に相応しい実績をあげていく必要があります。

その実現のため、今年2月に、私の名前を冠した、「大津ビジョン“循環器領域における世界最高峰の機関を目指して”」を策定しました。

国循は、最近、世界的な雑誌でも、心臓病診療分野で、日本だけでなくアジアNo.1の評価をいただきました。これから、このビジョンを実現することで、さらに国循を発展させ、吹田の地にある国循が、世界の多くの方に知られるようになればよいなあ、と思っています。

国循と市民の皆さんのかかわりといえば、まずは、急に、脳卒中や心臓病で診療が必要になった患者さんの救命を24時間／365日体制で行い、できるだけ身体の機能を損なわない形で、社会で再び活躍いただく任務があります。

「救急車は断らない」をモットーに、医療スタッフ一同、日夜、患者さんのために頑張っています。地元の開業医の先生や病院、介護施設等の連携を通じ、これからも、市民の皆さんのために貢献し、安心につながるよう取り組んでいきます。

また、国循は、市民の皆さんにご協力をいただき、30年以上にわたって皆さんの健康に関するデータを蓄積して、研究を進めてきました。「吹田研究」と呼ばれ、わが国においても有名な研究となっております。この研究の成果により、どのような方に心筋梗塞や狭心症などの冠動脈疾患のリスクがあるかを明らかにする指標—吹田スコアを作成することができました。市民の皆さんのご協力により、日本の循環器病予防に大いに貢献できており、この場を借りて御礼申し上げたいと思います。

さらに、吹田市さん、吹田市医師会さんと連携協定を結び、市の健康診断に心不全・聴力障害・認知機能低下の指標を加え、循環器病、認知症、介護対策に役立つ研究プロジェクトを進めています。この健康診断の中で、治療や指導が必要なことが判明した方については、主治医の先生方と連携し、適切な医療が受けられるようになっています。

循環器病を発症した患者さんに対し、我々は最善を尽くしますが、今の医療水準では、何らかの障害が残ってしまうことが避けられない面があるのも残念ながら事実です。ただ、循環器病は予防できる病気です。食事に気を付け、運動をし、禁煙することが大切ですが、併せて、健康診断の機会を活用していただければと思います。

これからも、吹田市民の皆さんにとって頼れる存在であり、吹田に国循があることを誇りにしていただけるよう、私が先頭に立って汗をかいていきたいと思います。

人生100年時代に貢献する研究所として

NIBIOHN

国立研究開発法人
医薬基盤・健康・栄養研究所
National Institutes of
Biomedical Innovation, Health and Nutrition



国立研究開発法人
医薬基盤・健康・栄養研究所

人生100年時代となり、より充実した人生を過ごすために、健康であることがこれまでに加えさらに大切になることはみなさんも感じられていることだと思います。

私はいつまでも健康で過ごすためには、日々の生活の中における運動や食が重要であり、病気にならないように予防すること、それでも、もしも、病気になってしまった場合には、適切な治療を受けることが、みなさんひとりひとり、そして社会のために大切です。また、ひとりひとりが自律的に健康に取り組み、その取り組みが一体となり地域の様々な立場から進められることで、ひとりひとりが幸福に過ごしていく社会を目指す、吹田市でも健都を中心にこのような取り組みが進められています。

私たち「国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所」は、栄養・健康に加え、医薬品の研究開発を促進するための研究を行う機関として、広い分野の研究とその成果を通じて、これらの取り組みへの貢献を進めています。

少しわかりにくいところもありますことから、私たちの研究所の成り立ちなど説明させていただきます。医薬基盤健康栄養研究所は、もともと別々の組織でした、「医薬基盤研究所」と「国立健康・栄養研究所」が今から7年前、平成27年(2015年)に統合してできた国立研究開発法人です。国立健康・栄養研究所につきましては、大正9年(1920年)に設立されて以来、約100年に渡り、健康の保持・増進、食生活に関する調査・研究を通じ、我が国の公衆衛生の向上や増進に貢献してまいりました。

国立健康栄養研究所は、これまで東京で研究活動を進めてまいりましたが、国の政府機関地方移転の一環として、本年中に健都に移転することで、現在、移転のための作業を進めています。国立健康・栄養研究所には、これまでの研究によりもたらされた成果の蓄積がございます。これらの蓄積を基に健都においても連携進めることで、地域のみなさまとも連携しながら更に研究を進展させていきたいと考えております。

昨今、技術の進展、特にAIに関する技術の進展にともない、AIと融合した研究が進められておりますが、我々の研究所においても、AIを用いた研究を健康・栄養分野のみならず、医薬品の共通的基盤技術に関しても進めしており、AIの研究拠点についても健都に置くこととしております。また、これらの研究に加えて、腸内細菌と運動の関係性に着目した研究、ひとりひとりが自然に自律的に健康になれるための研究などについても健都において進めしていくことを予定しております。

我々、医薬基盤・健康・栄養研究所はこれまでの研究で培った伝統と、新たなテクノロジーによりもたらされる革新との融合、また、医薬基盤研究所が行うメドカル・サイエンスに関する研究と、国立健康・栄養研究所が行うヘルス・サイエンスに関する研究の融合によって、新たな価値を健都において生み出し、健都から世界に発信することで、人生100年時代のみなさまの健康・幸福に貢献していきたいと考えております。

吹田市のみなさまには、我々研究所の活動にご支援賜りますよう、どうかよろしくお願いいたします。

オープン・イノベーションを推進する中核研究機関

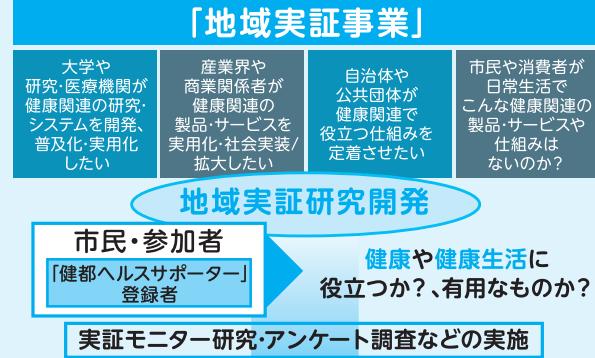
吹田-健都～北大阪ですすむ「健康・医療のまちづくり」

まちぐるみで健康増進・地域活性化を進めるしくみを整備

「地域実証事業」と「健都ヘルスソポーター制度」

国立循環器病研究センターや医薬基盤・健康・栄養研究所はじめ、吹田-健都～北大阪に立地している研究機関や大学では、健康や医療に関する新しいアイデア・成果を生み出しています。このアイデア・成果を日常生活でも活用できるように考える企業も集まっています。このような健康・医療産業の拠点を中心にまちぐるみで健康増進・地域活性化がかなうようにしようという計画が進んでいます。

例えば、健康、休養、栄養、運動など、ヘルスケア・健康分野の製品・サービスの開発において、モニター調査やアンケート調査などを通じて、日常生活に役立つ新しい製品・サービスをいち早く実用化することができる仕組みを目指した「地域実証事業」プロジェクトも整備されました。実際に市民の皆さんに積極的に参加していただき、



LINEアプリ上で「友だち」追加し、「会員規約」に同意することで会員登録ができます。

「健都ヘルスソポーター」

「地域実証事業」に参加し、新しい製品・サービスをいち早く体験することが可能!
新しい製品・サービスの実用化・社会実装に協力することが可能!
多様な健康情報が提供され、それに触れる機会が大きく増えます!

- 月に2~3回発信
- 月刊の漫画も配信
- 自治体からの関連イベント情報も

あなたの意見・感想を、新製品・サービスの開発に提案できます!
ポイント付与機会が設定されていて、貯めたポイントの交換や還元も企画されています!
情報に触れて獲得!
アンケートに答えて獲得!など



公益財団法人吹田市健康づくり推進事業団 事業活動報告・行事予告

てくてくウォーク&ノルディック 令和4年5月22日(日)万博記念公園

5月22日(日)に万博記念公園で「てくてくウォーク&ノルディック」を開催しました。当日は、好天に恵まれ、約100名の参加者にお集まりいただきました。通過ポイントに「花の丘」と「平和のバラ園」を設定し万博記念公園を歩いて、園内の自然を満喫されていました。晴れ渡った空のもと、体を動かす良い機会となり、「体も心も目もリフレッシュできた」という感想をいただきました。






太陽の塔横の「下の広場」に集合

初心者もポールを使って歩きました

花の丘ではポニーに癒されました

準備運動も念入りに行いました

ウォーキングは記念碑を探して回りました

満開の薔薇に目も心も和みます

レディース健康フェスティバル ～美しく健康的に!!～

令和4年 3/6 日 10:00～14:30 吹田市立勤労者会館 (アスクル吹田)
11:00～16:00 さんくす夢広場 (JR吹田駅前広場)

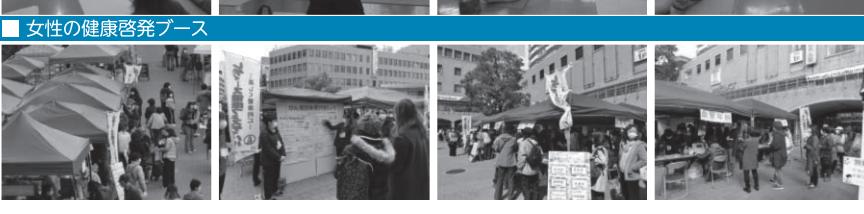
■講演会



■ピラティス



■女性の健康啓発ブース



3月6日(日)に吹田市立勤労者会館等で「レディース健康フェスティバル」を開催しました。“講演会「飛び出せわたし!女性の健康問題、マルっと解決します」”や、“ピラティス体験”等に多くの方が参加いただきました。また、屋外での“女性の健康啓発ブース”も大変にぎわっていました。新型コロナウイルス感染症の遷延状況が少し好転する兆しの中、今までのおこもり生活からの気分転換も兼ねていただける機会となつたのではないでしょうか。

健康まちづくり支援事業

地域で活動する住民や団体、また大学や地域事業者等とのネットワークを作り、住民主体の健康づくりの取り組みが展開されるよう支援することを目的として、令和3年度から「健康まちづくり支援事業」を実施しています。

このような、まちぐるみで健康づくりの取り組みを実践するモデルとして、Dios北千里を中心として食と健康をテーマに開催する「マルシェ+(プラス)」で健康啓発ブースを出展するなどの活動をしています。また、この地区で定期的に開催される、街づくり会議に参加し、団体や個人、企業や千里金蘭大学等とも協力・連携しています。

今年度は、4月に“歩き方測定”、6月に“疲労・ストレス測定”等のブースを出展しました。今後も継続して地域と連携して健康啓発活動を展開すると共に、事業団の取り組みについての情報なども発信していく予定です。

さらに、この健康まちづくり支援事業の一環として、本年度から、健都(北大阪健康医療都市)での産学官民連携プラットフォーム構築支援業務にもかかわりになりました。健都を中心にして、吹田市・摂津市～北大阪地域で展開される“地域実証研究開発”や“健都ヘルスサポーター制度”(⇒詳細は、本誌5ページもご参考ください)についての支援にも携わり、第37回吹田産業フェア(6月)の健都健康講演会中でもプレゼンを行いました。



開催予定の教室・講演会 予告

ロコモティブシンドローム予防教室

いつまでも自分の足で歩くために!

日時・内容 (3回連続講座) ※いずれも10:00～11:30

- ①令和4年10月 6日(木):歩き方講義、実技指導
- ②令和4年10月13日(木):歩き方等の測定、食についての講義
- ③令和4年10月20日(木):歩き方の実技指導

場所 吹田市立勤労者会館 大研修室

- | | |
|----|------------------------------------------|
| 講師 | ① ③ 医療法人貴島会ダイナミックスポーツ医学研究所
顧問 土井 龍雄 氏 |
| | ② 吹田地区栄養士会 さんくらぶ
管理栄養士 捧 園子 氏 |

参加費
無料

「休養」に関する健康講座【講演会】

『子どもから大人まで、積極的リカバリー(休養)から抗疲労・健康増進へ!』

日時 令和4年10月8日(土)10:00～11:30

場所 吹田市立勤労者会館 大研修室

講師 国立研究開発法人
理化学研究所生命機能科学研究センター
健康・病態科学研究チーム
上級研究員 水野 敬 氏

参加費
無料

申込については「市報すいた」(9月1日号)に掲載予定です。
是非ご参加ください。

今後開催予定の事業

- みんなの健康展⇒予告は裏表紙！
- ロコモティブシンドローム予防教室⇒上記
- 「休養」に関する健康講座⇒上記
- 2022チャレンジDAY
- レディース健康フェスティバル

令和4年9月10日～11日

令和4年10月6日、13日、20日

令和4年10月8日

令和4年11月6日

令和5年3月4日

@メイシアター

@吹田市立勤労者会館

@吹田市立勤労者会館

@千里北公園一帯

@千里ニュータウンプラザ等

詳しくは、

吹田市健康づくり推進事業団





Reader's voice

読者の声

Reader's voice



今回のコロナ感染に関する分析は大変興味を持って読みました。「吹田市が東京の影響を受けている」とは分析すると傾向から読み取れるのですね。実際に面白い!!(男51)

津雲小の2年です。パパのお口がくさいし、パパに教えてあげようと思いました。(女8)

コロナ禍の自粛で運動不足になりがちなので、フレイル予防の為に2日に一度は5,000歩を課しています。無理をせずに継続できることが大切だと思っています。(男84)

かかりつけ薬局の人はとても親切で薬のことをいろいろ教えてくれるので病院まで行かなくても大変助かります。(女73)

市民健診の際に心不全マーカーのNT-proBNP検査を受けました。健診結果と共に心不全リスクの程度を知ることで、「まだ大丈夫!」だと、安心感が高まりました。今だけでなく、先を知る気づきは、健康寿命を延ばし、生きてゆくために大事だと実感いたしました。「健康すいた」は健康づくりのための情報がわかり易く楽しめます。(女69)

日々の生活で、自分が物忘れすることが多々あり、これは「フレイル」の初期かなと思えております。まずは、口腔ケアからと気づきました。(男65)

楽しくいつもみさせてもらっています。ついつい食事面手を抜いてインスタントになりがちですが、「キャベツの豆乳スープ」「ニラ鍋」なら一気に栄養を取りそうでせっかちな自分でもできそうと思いました。次どんなレシピなのか今から楽しみです。(女34)

続けてやってみようと思って“ストレスを軽減して元気に健康生活!”の記事を切り取りました。(女73)

小豆カイロ、娘が冷え性でいつも市販のカイロを使っているので、今度、一緒に布を(好きな柄)買って手縫いと一緒にやってみようと思います。(女46)

フレイルは気になっていました。今号の簡易チェックで9つアウトでした。(笑)「すいすい百歳体操」を51歳で始めましょうかね………(早あ~)(男51)

いつも楽しみに読んでいます。P.8「家族で楽しむ♪ベビーマッサージ」を娘に動画を見ながらしました。喜んでくれたので、良かったです。マッサージで娘の便秘が治りました。(女32)

いつも拝見させていただいております。健康応援レシピ特に楽しみにしており仕事で帰りが遅く忙しい際はレシピを参考に夕飯を作っています。家族にも高評であります。これからも楽しみにしております。(女30)

腕が痛くて上がらないのを年だから諦めていたのですが、「介護予防推進員インタビュー」読んで甘えていてはいけないと反省させられました。(女65)

健康レシピは大変参考になります。お口のトラブルの解決のポイントを拝見して毎日のように頑張っております。ストレスを溜めないように穏やかな日々を送らないといけませんね。(女74)

フレイル簡易チェックとても簡単に筋肉チェックができるすぐにやってみました。そして冬でもノロウイルス食中毒を読み、暖房しているからこそ食事に気を付けないとダメですね。コロナが終ります様にいります。(女58)

「健康すいた」毎号楽しく拝読しています。特に毎号表紙のぶらり散歩を参考にして吹田市内のあちこちを散策しております。(男81)

来年は90才になります。健康の大切さを日々かみしめております。色々な健康に関する情報を楽しみに読ませていただいております。私のできることを少しづつこれからもよろしくお願いします。(女90)

いつも子供と一緒に楽しく拝見しています。子供たちにとっては勉強になる内容で、子供の興味を引くように書かれているのにいつも感心しています。(女41)

クロスワードパズル

クイズ!

問題



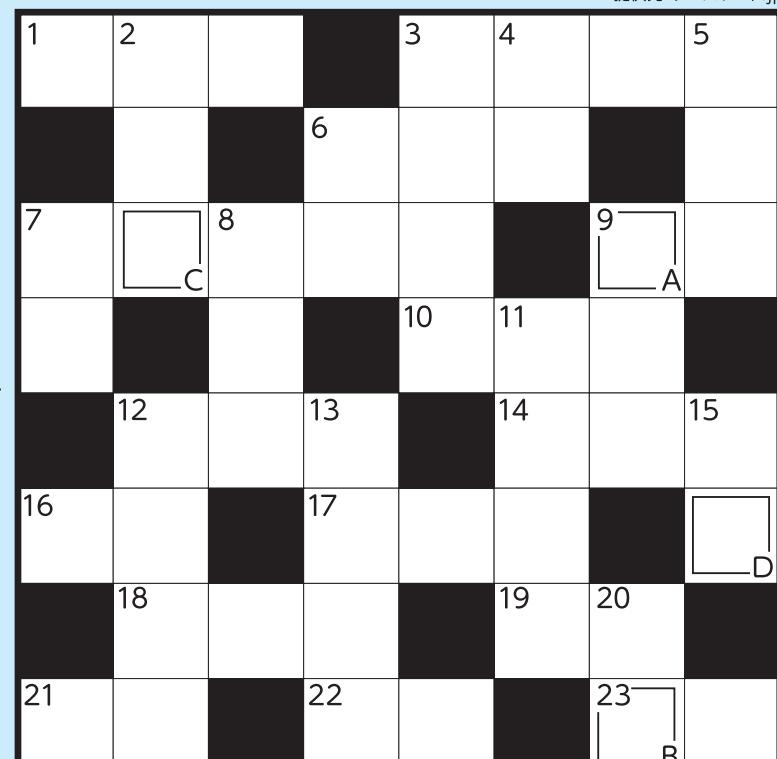
ヨコのカギ

- タテのカギ**
- 夏の暑い日に必要なアイテム、柄の付いた、あおいで風を起こす道具。
 - ヨーロッパの南にある、地中海につき出た半島の国。
 - 野球で走者が得点するために通過しなくてはならない地点。ベース。
 - 建物や乗り物の中の座る場所。席。
 - 旅先で泊まる所。住む所。
 - 夜が明けてしばらくの間。
 - 南国の鳥。美しい羽と、太く曲がったくちばしを持ち、人の言葉をまねる鳥。
 - 魚や貝などを干した食べ物。
 - 生物が生物として生きるもとになる力で、それがなければ死んでしまうもの。
 - 初夏、梅雨がからりと上がった晴れをいう
 - 動物の病気やけがを治す医者。
 - 細かいくずなどが飛び散ったもの。ほこり。また、小さなごみ。
 - 泥が深く、藻(も)などが生い茂る水域。

- 梅雨の季節や夏～秋にかけて多い。激しい勢いで降る大量の雨のこと。
- 夏の星座の1つ。夏の大三角の下(東)に、3等星から4等星の5つの星が小さくまとまった星座。
- 夏祭りにもあるよね。台を設けた屋根付きの小さな店。
- 徳島県を発祥とする盆踊り。日本三大盆踊りや四国三大祭りの代表的な存在であり、約400年の歴史を持つ日本の伝統芸能の1つ。
- けもの・魚・虫などを数える言葉。
- 夏には注意が必要。汗をかいたあと、ひふにできるふきでもの。
- 頭の、毛がうずまき状に生えているところ。
- 生命。生きている間。
- 初夏の長雨。または、そのじめじめした季節。
- ふろから上がった後、体が冷えて寒く感じること。
- 初夏、6月から7月中旬にかけて降る季節的な長雨。つゆ。これが過ぎると本格的な夏到来!
- 肉食のほ乳類。人に飼われ、りこうで鼻のきく動物。
- 一緒に行くこと。また、その人。同伴者。
- 米を作るために植えられる草。
- だいず・あずき・エンドウなどの仲間で、実を食用とする作物。

クロスワードパズルで頭の体操です! 抽選で図書カードが当たります!
マス目をうめ、二重枠(□)をA・B・C・Dの順に並べると、夏によく目にする植物の名前になります。4つの□に解答を記入してください。

提供元: クロスワード.jp



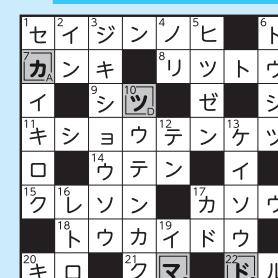
今回の解答...

A	B	C	D
---	---	---	---

前回(第59回)の正解

「カドマツ」**応募者数375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した。



前回の答えは

第39回 令和4年度 みんなの健康展



「新しい生活、取り組もう健活!」

とき 令和4年
9月10日(土)・11日(日)

[9月10日(土)]

- 13:00~15:15 開会セレモニー(中ホール)
- 主催者挨拶
- 吹田市消防音楽隊演奏
- 映画上映「怪盗グルーのミニオン大脱走」(約90分)
- 13:30~17:00 ブース展示(各会場)

ところ

メイシアター(吹田市文化会館)

阪急千里線吹田駅前 JR吹田駅から徒歩10分
※お車でのご来場はご遠慮ください

[9月11日(日)]

- 9:30~16:00 ブース展示・催し(各会場)
- 10:00~ 映画上映(中ホール)
「怪盗グルーのミニオン大脱走」(約90分)
- 13:30~15:00 講演会(中ホール)



中ホール
～講演会～



「コロナとフレイル」

講師 大阪大学大学院医学系研究科
保健学専攻(老年看護学)
大阪大学医学部附属病院 老年・総合内科
たけや やすし
教授 竹屋 泰 氏

9月11日
(日)

プロフィール

1997年大阪大学医学部卒業、大阪大学第4内科研修医、1998年国立大阪南病院循環器内科、2002年大阪大学加齢医学大学院、2011年大阪大学大学院医学系研究科老年・腎臓内科学助教、2019年大阪大学大学院医学系研究科老年・総合内科講師、2020年大阪大学大学院医学系研究科保健学専攻 老年看護学教授

講師から一言

今、気をつけなければならないのはコロナだけではありません。高齢者にとって知らず知らず進行するフレイルへの対策も忘れずに。

展示・催し

(順不同)

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?



吹田市医師会 あなたは正しく血圧測定できていますか?	大阪府歯科衛生士会 豊能支部 健口で素敵な笑顔!!~マスクの下のお口は大丈夫?~	吹田ホスピス市民塾 がんピアソーターがお話を聴かせていただきます
吹田市歯科医師会 ~全年齢対象 ご家族でお越しください~ やってみよう!お口の健口機能チェック	吹田市社会福祉協議会 笑顔で脳トレ!手作りアート	千里金蘭大学 子どもたちの笑顔を応援~子どもの身体について知ってみよう~
吹田市薬剤師会 測ってみよう!私の健康・お薬相談・子どもチャレンジ	吹田市理学療法士会 フレイルチェック大作戦	吹田市国民健康保険課 年に一度健診を受けましょう
吹田地区栄養士会 さんくらぶ あさ 朝活! 朝食 食べると いいこと いっぱい	吹田市消防本部 PUSH! PUSH! PUSH! SHOCK!	吹田市健康まちづくり室 健都ヘルスソーター会員募集
大阪府助産師会 吹田班 助産師がお伝えしたい 免疫アップと感染防御について	吹田母子会 認知症予防! ~カードケースを作ろう~	吹田市高齢福祉室 吹田市民はつらつ元気大作戦
大阪府看護協会 府北西支部 コロナに負けない手指衛生~自分の手洗いを確認してみよう~	吹田市母親大会連絡会 健康寿命をのばそう ~免疫力を高めて認知症予防を~	吹田市成人保健課 ブレストアウェアネスについて知ろう
大阪府歯科技工士会 北大阪支部 歯ができるまで	大阪府臨床検査技師会 調べてみよう!!血管年齢	吹田市保健所 あかんで大麻あかんで薬物乱用! ~もしも大麻やクスリに誘われたら…~

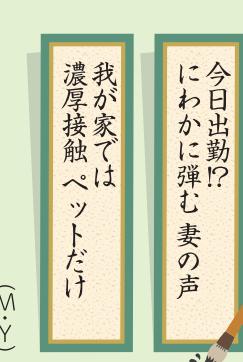
編集後記

ご来場の際のお願い

- 会場内では、検温を行ってます。37.5℃以上の熱が検知された場合は来場をお断りする場合があります。
- 今回はコロナウイルス感染症対策を行った上での開催となります。
会場に入る前に、大阪府コロナ追跡システムやCOCOAの登録、名簿記入のいずれかのご協力をお願いします。



●国民に毎年の歯科検診を義務付ける制度が検討されていますが、その背景には「歯周病予防などをすることでもほかの病気の予防にもつながる」ということがあります。健康するには、平成30年3月1日発行の第53号で「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を明らかに」というお葉書を頸いていました。義務化される前に自分から積極的に取り組むことができるようこれからも様々な健康情報を発信していくことを希望しています。



ながりますよね。事業団でも、「笑って楽しく循環器予防」「今から伝えたい笑いの力」や、「今こそ心のケアを!笑いの効用を学ぼう」などの講演会を開催し、笑いと健康の関係について学んでいた。だからこそ、これからも笑顔になつていただける事業を展開していくたいと思っています。

●主催:公益財団法人 吹田市健康づくり推進事業団・吹田市

後援:吹田市教育委員会 主管:みんなの健康展実行委員会

詳しくは...

吹田市健康づくり推進事業団

