



健康すいた

Kenko Suita

のぼりくだりの坂、
景観を楽しみながら
さんぽしてみませんか？

おでかけ日和を感じたら

総距離 7.5km | 約120分

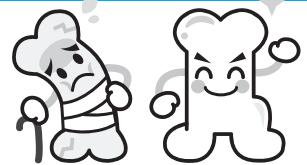


C O N T E N T S

●○骨粗鬆症と人生100年時代	2	●○健康づくり推進事業団 行事予告	5
○プレコンセプションケア		○健都(北大阪健康医療)の新たな鼓動	
妊娠前の健康管理～今日から私たちにできること～		●○健康づくり推進事業団 事業活動報告	6
●○真の予防歯科ってどんなもの?	3	●○読者の声	7
○コンタクトレンズを正しく使おう!!		○クロスワードパズルクイズ	
●○熱中症予防について	4	●○第40回(令和5年度) みんなの健康展	8
○ウォーキング会員インタビュー		○編集後記	
○健康応援レシピ ジャコ豆			

骨粗鬆症と人生100年時代

吹田市医師会
済生会吹田病院 黒川 正夫



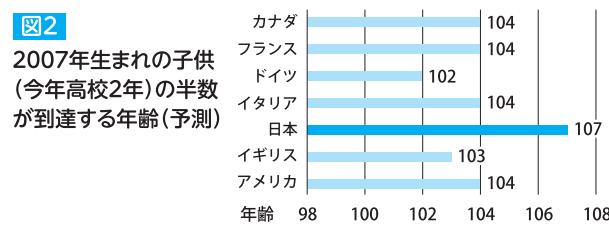
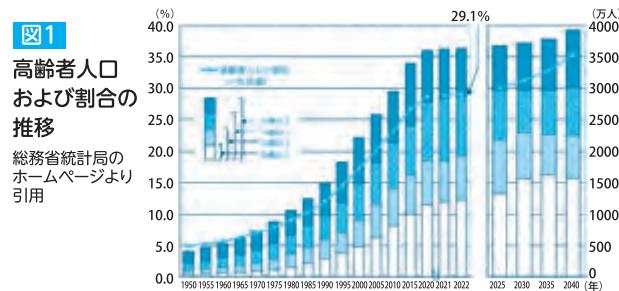
人生100年時代は来るのか?

2021年日本人の平均寿命(0歳時の平均余命)は女性87.6歳、男性81.6歳で、2020年よりわずかに低下した(原因は不明)が依然として高値が続いており、2040年には女性89.6歳、男性83.3歳と推計されています。高齢化率(65歳以上の人口)は現在約29%、2040年には35%になると推計されています^{図1}。さらに別の調査では2007年生まれ(今年16歳)の人の半数が107歳まで生きるとされ^{図2}、人生100年時代の到来といわれる所以です。

老化は止められるものなのか?

老化とは(Strehler(1962年)の定義)全生物に存在するもので必然的に生ずる(普遍性)もので、寿命は同一種においてほぼ一定で、遺伝的に決定されており(内在性)、老化は不可逆性で、後戻りしない(進行性)もので、すべての機能は低下し、有害性の蓄積(ホルモン低下、酸化ストレス、免疫力低下など)により死を迎えるとされています。従ってこの有害性を最小化することが必要なわけです。

「宇宙飛行士は早く死ぬ?」という書物があります。NASA(米国航空宇宙局)では無重力状態で起こることを知るために、6°頭を下げるベッド上で生活する実験を行いました^{図3}。宇宙空間のような無重力状態では何もしなければ骨塩量(骨密度)が減少することがわかりました。重力のある地球上でも閉経後女性の骨塩量が減少することが知られています。無重力状態(ベッド上の生活



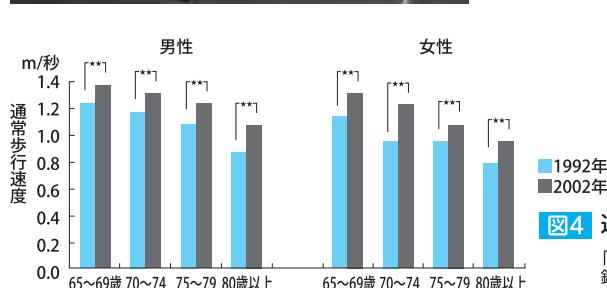
Human Mortality Database, University of California, Berkeley (USA) and Max Planck Institute for Demographic Research (Germany), Available at www.mortality.org
LIFE SHIFT -100年時代の人生戦略-(リンダ・グラットン/アンドリュー・スコット著)より引用改変

が多くなることはこの変化を増悪させる有害性があると考えられます。すなわち高齢になり屋内生活が多くなり、運動量が減少することは骨粗鬆症の危険因子になるわけです。コロナ禍の最中に多くの高齢者の体力が奪われました。

一方、高齢者の歩行速度は健康・生活機能の指標になることが知られています。2006年の厚生の指標の中に1992年と2002年で同年齢の高齢者の歩行速度(総合的な体力の指標)を比較したコホート研究があります。その結果は2002年の75歳は1992年の65歳と同じ速さで歩いており、他の年代でも同様の傾向があり、1992年からの10年で高齢者の身体能力は改善・向上し、若返っているという結果でした^{図4}。

骨粗鬆症と運動習慣

骨の老化である骨粗鬆症が注目されています。背骨や大腿骨を骨折することで寿命を縮めたり、運動量の減少が認知機能の低下を誘発したりという事実が明らかになっています。1年間に25万人が受傷している大腿骨近位部骨折の75%は80歳以上、25%以上が90歳以上とされており、そのうち50%以上が骨折する前には杖なしで歩行していました。この骨折患者さんのうち骨粗鬆症治療を受けておられた方はたったの20%であったことも我々の調査で分かっています。当院で1年に1回骨塩定量(DXA法)を行い、かかりつけ医で6年以上薬物療法を受けておられた患者さん(昨年4月から7月にDXA検査



を受診)を調査しました。その結果新規骨折が認められたのは11.4%で、大腿骨近位部骨折はありませんでした^{図5}。このような事実から、寝たきり(骨粗鬆症重症化)予防の一環として昨年4月の診療報酬改定で、大腿骨近位部骨折二次骨折予防管理を行い、地域(急性期病院、リハビリテーション病院や診療所)で取り組むことが推奨されるようになりました。

老化予防の考え方

65歳以上を高齢者とする現在の考え方(65歳~75歳が前期高齢者、75歳以上を後期高齢者)は、65歳定年とリンクしています。ちなみに65歳男性の平均余命は20年、女性は25年、70歳男性の平均余命は15年、女性は20年、すなわち男性の場合85歳まで、女性の場合90歳まで何ができるのか、何をするのかを考えなければなりません。日本が超高齢社会の最先端を走っている事実は今後の医療・福祉の在り方のみならず働き方(引退はまだ早い?)を再考する十分な材料となります。政治やマスメディアは医療・福祉・年金制度が破綻するなどの悲観的な視点を強調するばかりです。「従来の教育・仕事・引退という3ステージの人生戦略を転換すべきである」(Life shift)というリンダ・グラットンの提案は一考に値します。

生涯、スポーツや文化・社会活動に取り組み、社会生活を楽しむことこそが高齢者の健康・生活機能を向上させるに違いありません。

図5 新規骨折率(自験例)

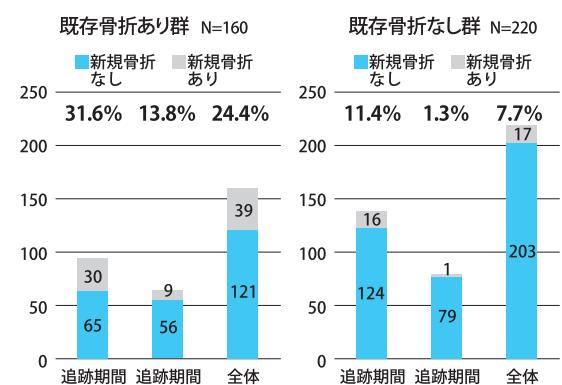


図4 通常歩行速度の差異

「厚生の指標2006年4月」
鈴木隆雄から引用

プレコンセプションケア 妊娠前の健康管理 ～今日から私たちにできること～

プレコンセプションケアは、「妊娠前からの健康管理」という意味で、若い男女が将来のライフプランを考えて日々の生活や健康と向き合うことです。妊娠を考えている人はもちろん、「妊娠なんてまだまだ先」という10代や20代も今から始めてほしいケアです。

健康でいるための生活習慣を若い時期から身につけましょう

体重:適正体重を心がけましょう

過度なダイエットによる体重減少は無月経や月経異常を引き起こし不妊の原因になります。また、妊娠前のやせは切迫早産や早産低体重児が生まれるリスクが高くなります。BMI18.5以上25未満が適正体重です。BMI18.5未満はやせです。

BMI(体格指数)= 体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

食事:1日3食摂り、できるだけ栄養バランスが整うように心がけましょう

若い女性は、たんぱく質、カルシウム、食物繊維等が不足して、「低栄養」の傾向があります。また、葉酸が不足すると、赤ちゃんの神経管閉鎖障害のリスクが高くなります。妊娠初期は、赤ちゃんの神経管が作られる大切な時期です。妊娠する1か月以上前から妊娠初期の3か月までの期間、食事やサプリメントから1日400μgの葉酸の摂取が推奨されています。

お口のケアを心がけましょう

妊娠中の歯周病は、早産や低出生体重児のリスクになることがあります。定期的に歯科健診を受診し、歯周病予防をしましょう。

プレコン・チェックシート

自身の健康状態をチェックしてみましょう
引用元:国立成育医療センターHP

その他にも以下のことを心がけましょう

運動 1週間当たり150分の運動をしましょう。

睡眠 1日6~8時間の睡眠時間をとりましょう。

ストレスケア ストレスを溜め込まないように、ストレス発散方法を見つけましょう。

適正飲酒 節度のある適正な飲酒量(1日平均純アルコール約20g程度)にしましょう。妊娠中は禁酒しましょう。

禁煙 たばこは男女ともに不妊症のリスクが増加します。妊娠中の喫煙や受動喫煙は流産・早産などを引き起こす可能性があります。

健康診断 自身の健康管理のため、健康診断や子宮がん検診などを受診しましょう。

感染症予防 性感染症の原因となる病原体には、男女にかかわらず不妊の原因になったり、将来の子どもの健康に影響を及ぼす可能性があります。正しい知識や予防法を身につけましょう。



プレコンセプションケアや妊娠前からの健康づくりについて詳しくは、右記のQRコードからご覧ください。



吹田市健康医療部母子保健課

真の予防歯科ってどんなもの?

予防歯科って何?

予防歯科とは、歯を失わないようにする為の診療科目です。

むし歯や歯周病、良くない噛み合わせに伴い、本来、歯や歯ぐきが耐える事のできる力以上の負荷が掛かることによって引き起こされる歯の喪失が起こりにくくするように、現在のお口の状態やリスクを評価し、その結果を歯科医師と患者まで共有します。

そこからどのようにして、どのように管理していくかを共に考え擦り合わせ、答えを導いていくものです。

病気の再発リスクをゼロにすることは出来ませんが、努力すれば再発リスクを軽減するための策を講じることは出来ます。

予防の3相5段階とは

医療においては、医療人であれば誰もが知っている『予防の3相5段階』という考え方があります。

この考え方を歯科医療に当てはめると下記の表のようになります。

つまり予防歯科とは『治療行為そのものも予防歯科の範疇』であるということです。

そして失った歯の機能回復行為も予防の一つであり、そこまでが一つになって予防医療のサイクルが成り立っています。

大事なことを言います!!

極端な言い方だと思われるかもしれません、大事な事をお伝えします。

歯は放っておく(気に掛けないと)と無くなります。

限られた一部の人は、放っておいても(気に掛けなくても)なくなつてないよって人もいると思いますが、大部分の人は放っておく(気に掛けないと)と失つてしまつのが事実であり現実です。

全年齢に共通して言えることは、必死に歯を残す努力をしないと、残念ながら歯は残りません!

このことを若い年代のうちから知っておくとおかしいでは、歯に対する捉え方も変わってくると思うのです。

これこそが8020運動の本質へと繋がります。

『8020運動とは…』

1989年より厚生省(当時)と日本歯科医師会が推進している「80歳になつても20本以上自分の歯を保とう」という運動。

全てのライフステージで健康な歯を保つことが大切である、という啓発運動。

運動開始当初達成率は7%程度(平均残存歯数4~5本)でしたが、その後、2017年6月には、達成者が51.2%となりました。

あなたの周りの人で歯を失っている人はいませんか?

あなたのおじいさんやおばあさんは歯が全部残っていますか?

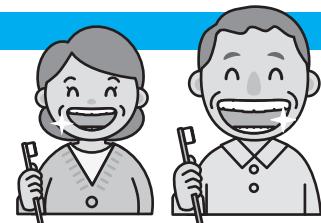
あなたのお父さんやお母さんは1本、2本と歯を失つていませんか?

治療が終了してからが本当のスタートです

虫歯は削って直しても、現実的には治つていません。

詰めたところは身体の組織ではなくつてはいるので、免疫力がなく、う蝕(むし歯)病原菌・歯周病病原菌に対

吹田市歯科医師会
白石 崇憲



しての抵抗力がないために、それまでと同じように管理していれば、また同じように虫歯になる可能性は高いです。歯周病は完治もしくは安定化しても、管理を誤れば再発します。

それを防ぐために、そなたににくいようにセルフケア(日々の適切なブラッシングや補助清掃道具の活用)とプロフェッショナルケア(日々の自己管理が上手く機能しているかの評価・確認と専用機器でのメンテナンス)を行います。

治療が完了してからが、本当のスタートとなります。この一連の流れを予防的メンテナンス管理『予防歯科』と呼ぶのです。

以上の内容が、皆様のお口の健康への一助となり得ました幸いです。



予防段階	第1次予防		第2次予防			第3次予防		
	健康増進	特異的予防	早期診断	即時処置	障害の進行阻止	機能回復		
疾患のレベル	Public 発症前(健康) 	発症前のMI 	口腔内の悩み 	Patient 発症後(患者) 	発症後のMI 			
対策	主に公衆衛生的な指導 公衆衛生活動、衛生指導、生活指導、食事指導、歯科健康診査	自発的に行なう予防 定期健診(個人的に通うもの)、各種リスク検査、フッ化物塗布、PTC、シーラント、予防矯正(非抜歯)、予防充填、予防的除石、歯口清掃、砂糖高含有及び粘着性食品の回避、その他予防に配慮した生活習慣	潜伏期 	初期病巣への処置 患者の要求に配慮した最小の侵襲での処置 歯質への最小限の侵襲(歯質の最小削除、再石灰化処置や経過観察等)	進行期 	病巣の進行阻止 患者の要求に配慮した最小の侵襲での欠損補綴 歯質への最小限の侵襲(歯質の最小削除、最小限の根管拡大、レジンコア、非抜歯等) 歯周組織への最小限の侵襲 歯周組織への最小限の侵襲(外科的侵襲縮小、再生治療等)	回復期 	機能回復 患者の要求に配慮した最小の侵襲での欠損補綴 歯質・歯周組織への最小限の侵襲(1本義歯、単独植立インプラント、接着ブリッジ、メイテンナンスやすい義歯、適合調整、定期管理等) 補綴物への最小限の侵襲(破損義歯の修理等)

「M.I.」とは『ミニマルインターベンション(Minimal Intervention)』の略で、歯の治療において、歯質や歯髄への犠牲を最小限に抑え、本当に悪くなつたところだけを削除して修復する治療法です。

コンタクトレンズを正しく使おう!!

コンタクトレンズは、目(視力)が悪くなつた時に、良く見えるようにするためのものです。

また、ひとみの色を変えたり、ひとみを大きく見せたりするおしゃれ目的(カラーコンタクトレンズ:カラコン)でも使われています。

しかし、メガネと違い、コンタクトレンズは目の中に直接入れて使うため、注意して使わなければ目にトラブル(まぶたのうらが赤くはれる、白目が赤くなる...)が出て、ひどい場合は目が見えなくなる(失明)ことがあります。

自分の目を守るため、以下の点に注意して、コンタクトレンズを正しく使いましょう!!



★買うときは眼科でみてもらいましょう

- ・視力だけではなく、目の大きさや形もひとりひとり違う、自分に合うコンタクトレンズは違います。初めて買うときや新しい種類のレンズを買う時には、必ず眼科で自分の目に合ったレンズを調べてもらい、正しい使い方を教えてもらいましょう。
- ・カラコンは素材の特性上、目が酸素不足になりやすいものが多く、注意が必要です。度付きでないコンタクトレンズの場合も、眼科でみてもらい目に合ったものを選ぶようにしましょう。



★正しいレンズケアをしましょう

- ・汚れたままのレンズをつけることは、目のトラブルの原因になります。正しい方法でレンズケアを行いましょう。

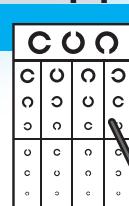


★使用期間を守りましょう

- ・決められた期間を過ぎて使用すると、目のトラブルを引き起こすことがあります。使用期間を守りましょう。

★定期的に眼科でみてもらいましょう

- ・正しく使っていても、目の調子が悪くなることもあります。定期的に眼科でみてもらいましょう。
- ・「目がゴロゴロする」「目が痛い」など、変だなと感じたときは、すぐに眼科でみてもらいましょう。



コンタクトレンズをつけたままでは使うことができない目薬もありますので、薬局等で目薬を買うときは、薬剤師・登録販売者に相談してください!

大阪府では、コンタクトレンズに関する啓発動画を作成しています。ぜひご覧ください。





熱中症予防について

熱中症は、高温環境での過剰な発汗により体内の水分や電解質が失われ、体温調節が崩れることで発症します。特に、乳幼児や高齢者や慢性疾患を抱える人、運動や労働による身体活動が多い人などは、熱中症のリスクが高くなる傾向があるといわれています。また、体温調節機能を低下させ、熱中症のリスクを高める可能性がある薬剤もございますので、服用中の薬で気になることがございましたら、かかりつけの医師や薬剤師に是非ご相談ください。

さて熱中症の症状に、脱水症があげられます。熱中症予防の基本は、適切な水分補給と適度な休息です。特に運動や労働時にはこまめな水分摂取が大切です。水分とともに体外へ出していく塩分(ナトリウム)やカリウムなど、ミネラルの補給も欠かせません。休息に関しては、過度な身体活動を避け、涼しい場所での過ごし方や体温調節を行うことが重要です。

そして、筋肉は体に水分をためる役割があります。タンパク質を摂取して運動することで、筋肉量を増やし、強くしましょう。また、タンパク質は、動物性たんぱく質と

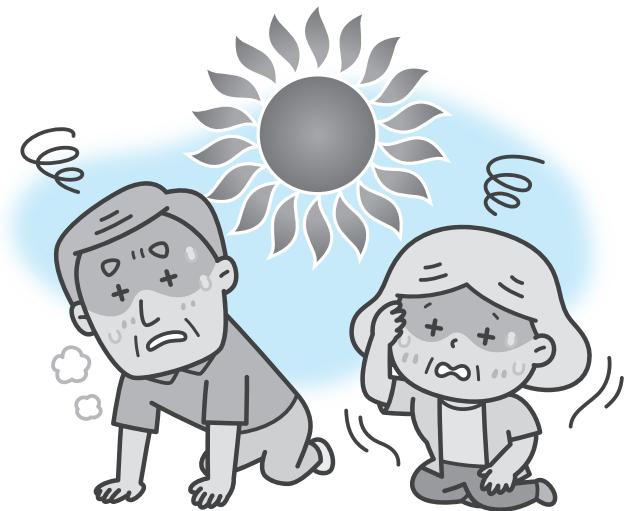
植物性たんぱく質を1:1の割合で摂るとよいと言われています。1日に摂取するたんぱく質の半分を肉や魚、乳製品などの動物性たんぱく質をとり、残りを大豆などの豆類などで摂取してはいかがでしょうか。

さらに、暑い時に汗をかける体づくりも大切です。規則正しい生活で自律神経を活性化させ、暑さに負けない体づくりをしましょう。また、エネルギー代謝を促進するために必要なビタミンB群や粘膜や皮膚の維持、ストレス耐性の向上、疲労回復などの効果をもたらすビタミンCの摂取も熱中症予防に効果的です。

これらは、今のようなとても暑い時期より、すこしやすい春先から始められるとよいかと思います。

また、人間の体液の浸透圧は、およそ 285 ± 5 mOsm/L(ミリオスモル)に維持されています。体液の浸透圧が低下すると、水分が血管から細胞に移動し、脱水症状を引き起します。一般的に、浸透圧が低い経口補水液は、胃腸への負担が少なく、子どもや高齢者でも飲みやすいです。一方、浸透圧が高い経口補水液は、脱水症状の治療に効果的です。

吹田市薬剤師会
濱野 昌子



経口補水液には、さまざまな種類があり、水分と塩分、その他ミネラルが含まれており、厳格に割合が決められた飲料です。また、糖分が含まれると、体への吸収が早くなるといわれています。ナトリウム1に対して、ブドウ糖1~2倍程度が最も吸収が早いと言われています。

先ほどの浸透圧も経口補水液の種類により異なりますので、症状に合わせて、自分に合った商品を選ぶようにしましょう。

薬局では処方薬の調剤や市販薬の販売だけでなく、健康に関するご相談も行っておりますので、ぜひかかりつけの薬局をご活用ください。

自分で作る経口補水液



- 塩 3g
- 砂糖 20~40g
- 水 1リットル
- ★ 水やお茶に比べて吸収性が良い
- ★ 他のミネラルが含まれていない
- 市販よりも吸収速度が落ちる
- レモンなどを入れると飲みやすくなります

手作り経口補水液の注意点

- 分量は正確に
- 作る時は清潔に
- 脱水症などの治療には市販の経口補水液で
- 下痢・嘔吐のある時は市販の

経口補水液

手作り
経口補水液の
5%添加が
◎



手作りの注意点

さじで測ると正確な量にならないことが多いですので、計量器を使用してください。

糖分を含むと菌が繁殖しやすいので、手作りはその日に飲み切ってください。冷蔵庫や常温での保存はお勧めできません。

ご家庭で作る場合、糖分は砂糖を使用すると思いますが、ブドウ糖よりも吸収が遅いので、早い効果を期待するのであれば、市販品をお勧めします。

下痢や嘔吐は水分、ナトリウムだけでなくカリウム、マグネシウムも多く失っていますので、このような症状の時は、ナトリウム以外に、カリウム・マグネシウムも含まれた市販品を摂取することをお勧めいたします。

ウォーキング会員インタビュー

「歩くこと!」それが健康の基本だと思っています。70歳を超えた今もテニスやサイクリングを続けており、孫達とのしまなみ海道サイクリング、仲間と行った琵琶湖一周サイクリングなど忘れない思い出です。スポーツを楽しめることも日々のウォーキングによるものだと感じ、「ウォーキング会員」は10年以上続けています。

スポーツを通じて出会った方は、楽しい時間を共有できる長年の友人が多いです。そんな友人達との交流、家族とのふれあい、それが健康を保つ秘訣…。幸せであることには欠かせないことだと思います。自分だけでは幸せになれません!これからも、色々な方と御一緒に体を動かし、千里の四季に癒され楽しんでいきたいものです。



樹田 寛さん

『大好きな茶道をずっと正座で楽しめるように!』が原動力!! 以前ハイキングの下り坂で膝を痛めてしまい、足を引きずって歩く時期もあり、2度のリハビリを経験しています。2度目のリハビリ中は電気治療などの通院をしながら、お医者さんのアドバイスで下り坂を避けるなど可能な範囲でのウォーキングを毎日続けました。茶道のお稽古を正座で続けたいとの思いも支えになりました。ウォーキング会員になって2年目になりますが、自分で設定した目標歩数も励みになっているので、食事とのバランスも考えながら続けたいと思っています。



生長 久美子さん

事業団コメント

友人、趣味などは健康を考える機会にも繋がっているのですね。生き活きと過ごされる話から私たちも学びとエネルギーを頂けました。より魅力的な視点でキッカケを広げ様々な交流がうまれる健康なまちづくりを進めて行きたいと思っております。

※ウォーキング会員の皆さん対象に、歩き方測定・講習会を実施しています。
フォームを意識しながら皆さん1年間ウォーキングにチャレンジされています。
ウォーキング会員募集の詳細は市報3月号に記載します。

健康応援レシピ Vol.16

材料 2~3人分

蒸し大豆	100g
片栗粉	小さじ2
ちりめんじゃこ	30g
ごま油	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
A みりん	大さじ1
酒	大さじ1
白炒りごま	大さじ1

1/3量 ●エネルギー:142kcal ●塩分:1.5g ●カルシウム:123mg

ひと口メモ

丈夫な骨で、健康づくり!!

骨といえばカルシウム…でも、それだけでは、ダメなんです!
骨の材料になる栄養素をしっかりと摂り、骨の刺激になる運動を積極的に行いましょう!



カルシウム

重要な骨ミネラル

牛乳・乳製品
小松菜
干しうどり
大豆製品
切干大根

バランスの良い食事

主食:主菜:副菜を揃える
主菜のたんぱく質が重要

主食(ごはん・パン・麺類)
主菜(肉・魚・卵・豆腐など)
副菜(野菜・きのこ・海藻など)

ビタミンD

カルシウムの吸収と骨代謝を助ける

干し椎茸・舞茸・卵
鮭・いわし・しらす干し
※適度な日光浴でも増やせます

ビタミンK

骨の強度を高め、質の良い骨に

納豆・小松菜・ほうれん草
ブロッコリー・ニラ

ビタミンC

コラーゲン合成に必須

いちご・キーワイ
ブロッコリー・ピーマン・じゃがいも



■吹田地区栄養士会 さんくらぶ ■

公益財団法人吹田市健康づくり推進事業団

行事予告

2023チャレンジDAY 千里北公園 ～みんなでからだを動かそう!!～

令和5年11月5日(日) 雨天順延 11月12日(日)

千里北公園での2023チャレンジDAYの開催に向けて関係者一同力を合わせ着々と準備を進めております。今年も各ブース、子育て世帯で楽しめる内容となっており、ご家族、お友達お誘いあわせのうえご来場ください。

また、当日申し込みのブースもありますが、事前申し込みが必要な種目もありますので詳しくは10月1日の市報、チラシをご覧ください。会場でお会いできることを楽しみにしております。



口コモティブシンドローム予防教室 正しい歩き方で Let's Walk!

○歩き方講習 定員30名 9月1日より先着順

令和5年9月23日(土) 千里山コミュニティセンター

○歩き方の実践講習 当日受付 9:30～ 雨天中止

令和5年10月21日(土) 千里南公園 野外ステージ前

○歩き方の実践講習 当日受付 9:30～ 雨天中止

令和5年11月18日(土) 千里南公園 野外ステージ前

体験講習(室内)と実践講習(公園)の2部構成に分けて「自身の歩き方を知り～考え～実践する」形式となっております。ふるってご参加ください。



詳しくは、吹田市健康づくり推進事業団

Q 検索

今後
開催予定の
他事業

- 「休養」に関する健康講座
- レディース健康フェスティバル

令和5年9～10月頃

@江坂公園

令和6年3月2日

@江坂公園予定

【健都(北大阪健康医療)の新たな鼓動】

健都(北大阪健康医療都市)では、着々と“健康・医療クラスターの形成”が進んでいます。

市立吹田市民病院

2018年(平成30年)
12月移転

国立循環器病研究センター(NCVC)

2019年(令和元年)
7月移転開業

医薬基盤・健康・栄養研究所(NIBIOHN)

2023年(令和5年)3月健都イノベーションパークNKビルに
彩都拠点と並立する施設として移転開業

これらの機関を中心とした、世界トップレベルの研究環境を活用して、この地に集積してきた企業・団体が協働することで医療や健康分野のイノベーションの推進が順調に加速されつつあります。2023年(令和5年)4月には、ニプロ株式会社が本社機能をこの地に移転されてきたほか、9月にはエア・ウォーター株式会社も新しい拠点をオープンされる予定となっています。

また、このような“健康・医療クラスター”で生み出された成果を活用して、新産業の創出と新しいライフスタイルの創造をめざす“健康・医療のまちづくり”的実現を、市民も参加して成し遂げる環境の整備が地元自治体である吹田市や摂津市の強力な支援で進められています。引き続いて、健都での産学連携・産官学連携の促進と成果の円滑な活用、健康や医療に関する市民ニーズの把握と反映、広報・啓蒙教育/発信の充実、さらには、実証検討フィールドの準備や市民/住民のモニター事業への協力体制の構築が今後の課題として取り組まれています。

2023年(令和5年)年3月に設立された『一般社団法人健都共創推進機構(KCOP)』でも、健都に関する大学/研究機関、医療関連機関/団体、企業、自治体、消費者/市民などのステークホルダーと協働・調整する共創(co-creation)活動に着手しています。市民が実感として感じることのできる健康寿命の延伸をリードするまちという新たな価値の創造にも取り組もうとしています。(https://co-creation.ken-to.jp/kcop/)

健都の鼓動や今後の展開にますます注目を!

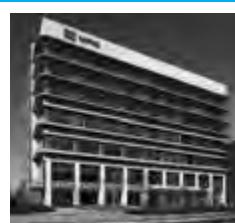
(一般社団法人 健都共創推進機構・堺)



ニプロ/本社機能移転

医療機器、医薬品、ファーマパッケージング、そして新たな事業の柱として再生医療の分野にも注力し、国内外で事業展開を進めておられます。真にグローバルな総合医療メーカーとなるべく、意欲をもって自己実現を果たし、今後も常に患者さん目線、ユーザー目線に立ち、真に必要とされる製品・技術を総合的に提供し、世界の人々の「健康でありたい」という願いに応えられるよう努力を重ねておられます。

(Webサイト:https://www.nipro.co.jp/ 参照)



ニプロより一言

当社は1954年の創立以来、患者さんや医療従事者の皆様のお役に立てる総合医療メーカーを目指してまいりました。この度、吹田市・摂津市の多くが支援の下、健都の地に移転できたことを心より感謝申しあげます。当社では、「すべてのいのちに、よろこびを。」をモットーに、健都イノベーションパークが掲げる「健康寿命」の延伸にも共鳴し、近隣住民の皆様方の健康増進を支える活動にも尽力してまいります。

エア・ウォーター/新拠点オープン

原点は社名に冠した空気(エア)と水(ウォーター)。かけがえのない地球の資源を活かして事業を創造し、社会や人々の暮らしに貢献していくことを目指しておられます。産業ガスの供給を原点に、人々の生命を支える医療、暮らしにかかる農業・食品など多様な事業を展開されています。本年9月に開業されるオープンイノベーション推進施設「エア・ウォーター健都」では、地域社会や住民の皆さま、国内外の専門機関とのコラボレーションを促進して、「ウェルネス(健やかな暮らし)」に関わる事業のイノベーション推進に取り組まれます。

(Webサイト:https://www.awi.co.jp/ 参照)

エア・ウォーターより一言

当社は産学官民が連携・共創し、一体となって街を創りあげていく健都に、オープンイノベーション推進施設「エア・ウォーター健都」を2023年(令和5年)9月にオープンします。これまで当社が進めてきた「暮らし」をテーマにした研究開発は、健都と結びつくことで健康寿命の延伸に必ずお役に立てるものと思います。施設1階は地域の皆さまにもご利用いただけます。ぜひ、お越しください。



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

てくてくウォーク& ノルディック

まるたす広場～桃山

令和5年
5月21日(日)

南千里駅前を起点として「てくてくウォーク&ノルディック」を開催、69名の方が参加されました。

当日は好天にめぐまれ、公園内の木陰も多くみなさん元気に楽しまれたようです。スタッフさんは、通過ポイントにまつわる話などをしてくださいました。ゴールでは公園管理者の方が参加者へ血圧測定とねぎらいのお茶をふるまわれました。



レディース健康 フェスティバル

千里市民ホール・南千里駅前広場

令和5年
3月4日(土)

千里市民ホール・南千里駅前広場で「レディース健康フェスティバル」を開催しました。“アンチエイジング”や“歯ヨガ講演会”、“美姿勢で歩こう”や“ピラティス”など実践にも多くの方に参加いただきました。

“女性の健康啓発ブース”では多様なメニュー（肌年齢、骨密度測定）（食べ方SAT診断）（睡眠ミニ講座）（女性健康チェック）（妊娠～育児相談）（野菜接種チェック）（糖化度測定）を関係団体協力のもと展開し、大変多くの方にお立ち寄りいただきました。自身の健康状態を客観的に知り、次の課題を見つけ考えるお手伝いができたと思っております。

またコロナ過という社会との接点が少ない時節に良い気分転換の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

地域授業編

令和3年度から継続で「健康まちづくり支援事業」を実施しています。その中で地域住民を支援する健康づくりの取り組みを実践するモデルとして、内本町コミュニティセンターの依頼を受けて教室を開催。希望があれば吹田市健康づくり推進事業団へ問い合わせてください。



健康まちづくり支援事業

まちぐるみ編

Dios北千里が食と健康をテーマに開催するまちぐるみスタイルの「マルシェ(ぶらす)」には継続的に参加しています。この地区で定期的に開催される、まちづくり会議に参加し、団体や個人、企業や大学等と情報を共有しながら健康まちづくりに取り組んでいます。



詳しくは、[吹田市健康づくり推進事業団](#)

検索

