



C O N T E N T S

●○大阪・関西万博と感染症対策	2	●○もう“ ^{けん} KENTO”に触れましたか？	5
○幼児食のお悩み、解決します！		○2025 チャレンジDAY～みんなでからだを動かそう！！～	
●○フッ素(フッ化物)最新活用法！	3	●○講座のご案内&活動紹介	6
○食中毒を防ぐ！ 家庭でできる衛生管理の基礎知識		●○読者の声 ○クロスワードパズル	7
●○災害時の薬について	4	●○令和7年度 第42回 みんなの健康展	8
○すいた健康の輪サポーター&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Vol.18 「セロリ使い切り2種」			

大阪・関西万博と感染症対策

マスギャザリングにおけるリスクと備え

大阪大学 大学院医学系研究科 感染制御学 忽那 賢志

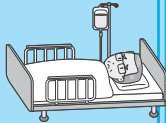




2025年4月13日から、大阪・夢洲にて「2025年日本国際博覧会(大阪・関西万博)」が開催されています。開催期間は10月13日までの184日間にわたり、来場者数は約2,820万人と見込まれています。このうち、海外からの来場者は約350万人と予測されており、世界中から人が集まる国際的なイベントとなっています。

このような大規模な集まりは、「マスギャザリング(mass gathering)」と呼ばれます。これは「共通の目的をもって、多数の人々が同時に、同一の場所に集まること」と定義されており、宗教行事やスポーツ大会、博覧会などが該当します。マスギャザリングは文化交流や地域振興の面で大きな意義を持ちますが、一方で感染症の

リスクが高まる場面でもあります。

過去のマスギャザリングでは、感染症の集団発生(アウトブレイク)が多数報告されてきました。例えば、2010年のサッカーワールドカップ(南アフリカ)では麻しんの流行が問題となりました。このように、感染症はイベント会場だけでなく、交通機関や宿泊施設、飲食の場などを通じて拡散する可能性があるため、十分な注意が必要です。

大阪・関西万博においても、いくつかの感染症の発生が懸念されています。具体的には、以下のような疾患が挙げられます。

<p>髄膜炎菌感染症</p> 	<p>蚊を媒介とする感染症 (デング熱など)</p> 	<p>麻しん、風しん、流行性耳下腺炎 (水ぼうそうを含む)</p> 	<p>季節性インフルエンザ</p> 	<p>感染性胃腸炎 (ノロウイルスなど)</p> 
--	--	---	---	--

これらのうち、特に麻しん、風しん、流行性耳下腺炎、水ぼうそうといったワクチンで予防可能な感染症(VPDs)については、事前に接種歴を確認し、必要に応じて追加接種を行うことが大切です。接種歴が不明な場合は、抗体検査で免疫の有無を確認することも有効です。麻しんはすでに大阪でも感染者が報告されていますので、ご自身のワクチン接種歴、抗体の確認をしておきましょう。

髄膜炎菌感染症は日本では稀な疾患ですが、発症時には重症化する可能性が高く、致死率も高いため、特にボランティアや医療関係者など、人との接触機会が多い方はワクチン接種を検討されると良いでしょう。現在、日本では髄膜炎菌ワクチンは任意接種であり、保険適用外ですが、リスクとメリットを考慮して判断することが求められます。

また、万博の開催時期は春から秋にかけての気温の高い季節ですので、蚊を媒介と

する感染症にも注意が必要です。デング熱は近年、国内でも報告が増えており、特に海外からの来訪者が増加するイベントでは、国内にウイルスが持ち込まれる可能性が高まります。虫よけ剤の使用や長袖・長ズボンの着用といった対策が有効です。

さらに、インフルエンザやノロウイルスなど、日常的に見られる感染症についても、手洗いやマスク着用、体調不良時の外出を控えるといった基本的な感染対策を徹底することが重要です。あわせて、行政や医療機関から発信される流行状況の情報にも注意を払いましょう。

大阪・関西万博は、世界中の人々が集い、未来社会の姿を共に考える貴重な機会です。その成功と安全のためには、私たち一人ひとりが感染症予防の意識を持ち、行動することが求められます。しっかりと対策を取りながら、万博を存分に楽しんでいただければと思います。

幼児食のお悩み、解決します!

1歳半~2歳児

必要エネルギーは900~950kcal程度。手づかみ食が中心で、自分で食べたい!の気持ちが強くなります。食事と遊びのけじめをつけられるように環境を整えてあげましょう。



3~5歳児

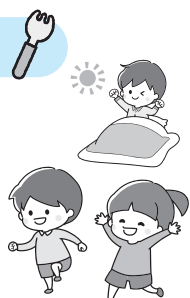
必要エネルギーは1250~1300kcal程度。すべての乳歯が生えそろう、噛む力がアップ。スプーンやお箸も上手に使えるようになります。食器を並べたり、お手伝いが楽しい時期です。



幼児の食事のポイント

①生活リズムを整えて、おなかをすかせよう

朝は決まった時間に起き、できるだけ同じ時間に食事をするようにしましょう。また、食事(おやつ含む)と食事の間は2~3時間あけ、たくさん体を動かして活動量を増やしましょう。



②栄養バランスは1週間単位で考えよう

気分によって食べムラや、同じものばかり食べるなどの特徴がよく見られますが1週間である程度の量と栄養のバランスがとれていれば大丈夫です。おやつは果物や牛乳などで、不足しがちな栄養を補いましょう。

③いろいろなものを食べよう

様々な味や食感に慣れ親しむことで、味覚が育ち、偏食の予防にもつながります。一度食べなかったからといって、「これは嫌だから」と決めつけずに調理法を変えて試してみましょう。







④家族で楽しく食べよう

できるだけみんなで一緒に「いただきます」「ごちそうさま」を習慣にしましょう。大人が「おいしいね」と声をかけ、食事が楽しい時間になるようにしましょう。3歳ごろには遊び食べも落ち着いてきます。叱ってばかりにならないように、おおらかに見守ってあげましょう。



食べないのには理由があります。苦手な食材もこうやってトライ!

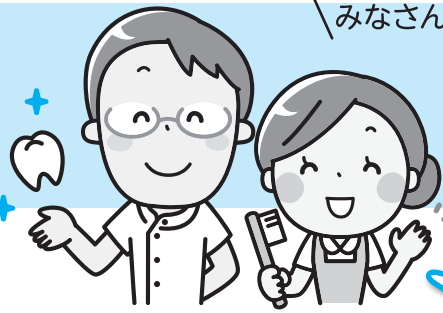
子どもは味・硬さ・見た目・食材のにおいや食感のちょっとした変化で食べにくさを感じます。また噛む力が弱く、奥歯のかみ合わせが合わないために、うまく飲み込めず「べっ」と出しているのかもしれませんが。調理にひと手間加えて食べやすいように工夫しましょう。

<p>ぺらぺら</p>  <p>うすくて噛み切れないものは細かくきざむ。薄切り肉はくるくる巻いて食べやすい大きさに切る。</p>	<p>かたい</p>  <p>肉はひき肉やうす切りにして刻む。揚げたり焼いたりするときは下味をつけた肉に片栗粉をまぶす。</p>
<p>パラパラ</p>  <p>とろみをつけたり、団子状に成形したり、卵焼きに混ぜたりする。</p>	<p>パサパサ</p>  <p>マヨネーズやバターなどの油分でしっとりさせる。いも類は水分を含ませながら煮る。</p>
<p>におい・味</p>  <p>ゆでたり炒めたりしてよく加熱すると香りが和らぐ。ケチャップやカレー粉、ホワイトソースなどで味に変化をつける。</p>	<p>弾力がある</p>  <p>噛みづらいものは無理に食べなくてもOK。小さく切り、のどに詰まらないように気を付ける。</p>

乳幼児の栄養相談はすこやか親子室(栄養士)までお問い合わせください。 ©児童部 すこやか親子室 TEL:06-6339-1214 FAX:06-6384-1175

フッ素(フッ化物)最新活用法!

(一社)吹田市歯科医師会 飯藤 孝晃



みなさん!

ドラッグストアやテレビ、雑誌等で、「フッ素配合歯磨き剤で石灰化をうながそう!」というキャッチコピーを目にされたことはありませんか? 今回は、フッ素って何?と思われる方にも分かっていただけるように最新のフッ素(フッ化物)活用法をお伝えしていこうと思います。



よく耳にする「フッ素」という言葉は、実は学問的正式名称は「フッ化物」とちょっと難しい名称なんです。でも今回は多くの方に親しまれているフッ素という呼び方で説明していこうと思います。

フッ素はどのように使う?

フッ素は歯のエナメル質を強化し、虫歯予防に役立つ成分です。フッ素が含まれているものには、以下のようなものがあります。

・フッ素入り歯磨き剤

市販の歯磨き剤にはフッ素が含まれているものが多く、虫歯予防に効果的です。

フッ素の歯に対する効果とは?

まず、フッ素の効果について説明します。

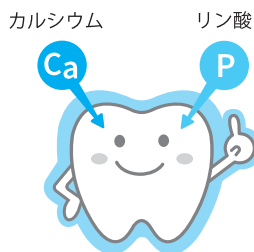
1. 歯質を強化する

フッ素を継続的に使用すると、歯のエナメル質がより強固になります。特に小児期に適切なフッ素を摂取すると、永久歯がより丈夫に成長することが知られています。



2. 歯の再石灰化を促進

フッ素は歯の表面に働きかけ、エナメル質の再石灰化を促します。飲食によって酸が発生し、歯のミネラルが溶け出してしまうことがありますが、フッ素はその失われたミネラルを補い、歯をより強くします。高齢者の根面むし歯にも有効です。



3. 虫歯菌の活動を抑制

フッ素は虫歯の原因となる細菌の活動を抑え、酸の生成を減少させます。これにより、歯のエナメル質が酸によって侵されるリスクが低くなり、虫歯予防につながります。



4学会合同のフッ化物配合歯磨剤の推奨される利用方法(2023年1月)
(日本口腔衛生学会・日本小児歯科学会・日本歯科保存学会・日本老年歯科医学会)

年齢	使用量 (写真は約2cmの歯ブラシ)	フッ化物濃	使用方法
歯が生えてから2歳	米粒程度 (1~2mm程度) 	1000 ppmF (日本の製品を踏まえ900~1000 ppmF)	・就寝前を含めて1日2回の歯みがきを行う。 ・1000 ppmFの歯磨剤をごく少量使用する。歯みがきの後にティッシュなどで歯磨剤を軽く拭き取ってもよい。 ・歯磨剤は子どもの手が届かない所に保管する。 ・歯みがきについて専門家のアドバイスを受ける。
3~5歳	グリーンピース程度 (5mm程度) 	1000 ppmF (日本の製品を踏まえ900~1000 ppmF)	・就寝前を含めて1日2回の歯みがきを行う。 ・歯みがきの後は、歯磨剤を軽くはき出す。うがいをすることは少量の水で1回のみとする。 ・子どもが歯ブラシに適切な量をつけられない場合は保護者が歯磨剤を出す。
6歳~成人・高齢者	歯ブラシ全体 (1.5cm~2cm程度) 	1500 ppmF (日本の製品を踏まえ1400~1500 ppmF)	・就寝前を含めて1日2回の歯みがきを行う。 ・歯みがきの後は、歯磨剤を軽くはき出す。うがいをすることは少量の水で1回のみとする。 ・チタン製歯科材料が使用されていても、歯がある場合はフッ化物配合歯磨剤を使用する。

・フッ素入りうがい薬

歯磨き後に使用することで、フッ素を口内に長く留めることができます。

・フッ化物塗布

歯科医院で行われるフッ素塗布は高濃度のフッ素(約9000ppm)を使用し、虫歯予防に効果的です。

・フッ素入りジェル

歯磨き剤とは別に、フッ素を補うためのジェルタイプの製品もあります。

フッ素を適切に取り入れることで、歯の健康を守ることができます。どの製品が自分に合っているか、ぜひ、かかりつけ歯科医院で相談してみてください。かかりつけの歯科医院がない方は吹田市歯科医師会のホームページより、歯科医院を探すことができます。ご活用ください。(「吹歯公園」で検索してください。)

吹歯公園 検索 **また、吹田市ではいろいろな年代にあった歯科健康診査を実施しております。歯科健康診査も活用しましょう!**

食中毒を防ぐ! 家庭でできる衛生管理の基礎知識

吹田市保健所 衛生管理課 食品衛生・動物愛護グループ

夏の暑い時期は、食欲不振や体力の低下など、体調を崩しやすいものです。さらに、気温が高くなると食中毒のリスクも高まります。せっかくの楽しい夏を台無しにしないためにも、食中毒予防は必須です。今回は、家庭でできる食中毒予防の6つのポイントをご紹介します!

ポイント1: 食品の購入

- 肉、魚、野菜などの生鮮食品は、傷みや変色がないことを確認し、新鮮な物を購入する。
- 表示のある食品は、消費・賞味期限を確認する。
- 肉や魚などは汁が他の食品に付かないように分けてビニール袋に入れる。
- 肉や魚などの生鮮食品や冷凍食品は最後に購入し、寄り道せずすぐ帰る。
- エコバッグは定期的に洗濯し、手入れする。



ポイント2: 家庭での保存

- 冷蔵や冷凍の必要な食品は、持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に保管する。
- 冷蔵庫や冷凍庫に詰めすぎない(7割程度に抑える)。
- 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に維持する。



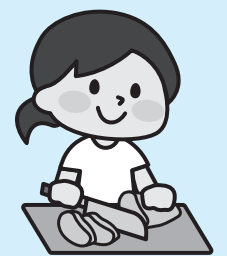
ポイント3: 下準備

- 調理の前、肉や魚などを取り扱った後は石けんで丁寧に手を洗う。途中で動物に触れたり、トイレに行ったり、おむつ交換した後にも手を洗う。
- 野菜(カット野菜を含む)などの食材は流水できれいに洗う。
- 肉や魚を切った後、包丁やまな板洗わずに、果物や野菜など生で食べる食品や調理の終わった食品を切らない。
- 冷凍食品の解凍は冷蔵庫や電子レンジを利用し、自然解凍は避ける。
- 冷凍食品は使う分だけ解凍し、凍結・解凍を繰り返さない。
- 包丁、まな板、ふきん、スポンジなどは洗浄後、熱湯や漂白剤などで消毒し、しっかり乾燥させる。



ポイント4: 調理

- 調理の前に手を洗う。
- 肉や魚は十分に加熱する(中心部を75℃で1分以上の加熱が目安)。
- 料理を途中でやめる場合は、食品を冷蔵庫に入れる。再び調理をするときは、十分に加熱する。



ポイント5: 食事

- 食べる前に手を洗う。
- 清潔な食器を使う。
- 作った料理は、長時間、室温に放置しない。



ポイント6: 残った食品

- 残った食品を扱う前にも手を洗う。
- 清潔な容器に保存する。
- 残った食品は早く冷えるように、浅い容器に小分けして保存する。
- 温め直すときも十分に加熱する。味噌汁やスープなどは沸騰するまで加熱する。
- 時間が経ちすぎたものは思い切って捨てる。
- ちょっとでもあやしいと思ったら食べずに捨てる。



災害時の薬について



昨今、大地震や水害などさまざまな災害が全国各地で起きています。もし、身近に大災害が起こってしまった場合を考えて、皆様はどのような対策を取られているでしょうか？食料、水などをはじめ必要なものは準備されているでしょうか？避難場所への経路などは把握されていますか？ここでは災害時のお薬について述べさせていただきます。

吹田市薬剤師会 岡橋義弘

<災害時の薬剤師の役割>

・発災直後

大きな災害が起こった際、吹田市薬剤師会はアプリ等を用いて市内の薬局に安否状況、被害状況、営業可否などの情報を収集します。その情報は速やかに吹田市に伝達されるようになっています。



・避難所での活動

もしも被害が大きくなると市内に避難所が設置されます。避難所での被災者の健康を守るためには公衆衛生を維持することが大切です。避難所生活における感染予防、消毒方法の指導、共用スペースの衛生管理などの公衆衛生活動において薬剤師が関わることになります。

・医療救護所での活動

また市内の医療機関の機能が確保できない場合には、軽症の傷病者への医療等を行うために医療救護所が設置されます。設置された医療救護所にはあらかじめ準備している備蓄医薬品を搬入し、薬剤師を派遣して医療救護活動を実施します。災害時、医療機関や薬局なども被害を受けている場合はカルテなどもなく医療情報を入手できない可能性もあります。その際には適切な医療を提供するために服用している薬を調べる必要があります。薬剤師は薬の名前を覚えていない患者様から聞き取り（錠剤の色、形、受診医療機関、服用方法など）を行うことで薬を特定していきます。

この際に「お薬手帳」があると速やかに薬の特定ができます。

<災害時にお薬に困らないようにするには>

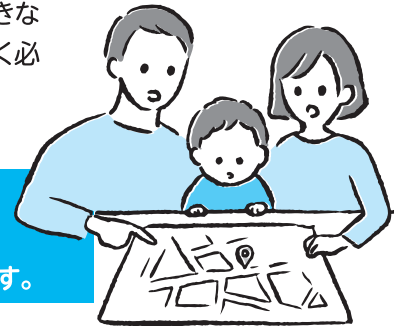
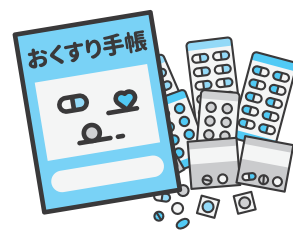
このように大災害が起こった際には医薬品の供給が一時的にストップしてしまう可能性があります。

災害時は、かかりつけのお医者さんやいつもの薬局の薬剤師に頼ることができない可能性もあります。自分のことを知らない人に助けを求めなければなりません。

持病の薬などは3日～7日分ほど余裕を持たせておくとい良いでしょう。

薬が切れてしまった場合や薬を持たずに避難した場合などは開設可能な医療機関や医療救護所で薬がもらえます。

その際に「お薬手帳」があると、医師や薬剤師に見せることで対応はスムーズになります。最近ではアプリの「お薬手帳」もあり大変便利です。ただし充電切れや電波が通じないときなど使えない可能性があることに留意しておく必要があります。



最後になりますがいつ起こるか分からない災害に備えた準備や話し合いを、身近な人たちとしていくことがとても大切です。

すいた健康の輪サポーター&ウォーキング会員インタビュー

ボランティア活動は・・・!

40年以上勤め、退職後に何をすればいいのかがきっかけで、「市報すいた」に掲載されていた講座を受講し、活動をはじめることになりました。在職中、大阪大学での市民講座に参加したことから、医学部附属病院のボランティア活動（受付補助・施設案内等）の存在を知り、現在も活動中です。その後、すいた健康サポーター養成講座をはじめ、いろいろな講座を受講しました。ずっと仕事人間だった私に孫ができた頃、どのように接すればいいのを知るため保育にかかわる講座も受講し、預かり保育などの活動もやってきました。加齢とともに、私にとってのボランティア活動は、健康維持のため！健康寿命を延ばすための活動なんです。



すいた健康の輪サポーター/久保喜敬さん

筋肉と脳はいくつになっても鍛えられる!

もともと北海道の出身でいずれは戻るつもりでしたが、仕事で大阪に2回転勤し、子どもたちも関西在住なので、退職後も吹田に住んでいます。ウォーキング会員には2017年に市報を見たのがきっかけで会員になりました。歩行測定会は、毎回歩き方を見直すきっかけになっています。今では寝る前に歩数計をチェックし、日記代わりに記録するのが日課で、一日の平均は6,500歩くらいです。定年後、自分の体は自分で管理できたらという思いから、健康全般に興味をわき、健康管理能力検定1級や健康管理士指導員の資格も取得しました。趣味のゴルフを楽しむためにも、しっかり歩くことも続けていきます。



ウォーキング会員/大林一政さん

事業団より

現在100名ほどのウォーキング会員さまが日々のウォーキングや筋力づくりを実践されています。年に数回、会員向けに開催している歩行測定会や健康講座にも参加され、みなさんご自分のペースで目標に向かって励んでおられます。



ウォーキング会員についてのお問合せは、当事業団まで TEL:06-6330-9966 会員募集は毎年3月より開始いたします!

健康応援レシピ Vol.18 セロリ 使い切り 2種

1. セロリ葉っぱごときんぴら エネルギー71kcal/野菜量62g/塩分0.7g

材料	2人分	<作り方>
セロリ	1本	① セロリ茎は、斜め薄切り、葉はざく切りにする ② フライパンに油を熱し、茎、葉を順に炒める ③ ちりめんじゃこを加え炒め、Aで調味する ④ 汁けがなくなったら、いりごまを振る好みで花かつおをふりかける
ちりめんじゃこ	大さじ1	
サラダ油	小さじ1	
A ① みりん	小さじ1	
② しょうゆ	小さじ1	
いりごま	小さじ1	

2. セロリとトマトのレンジ蒸し エネルギー43kcal/野菜量92g/塩分0.8g

材料	2人分	<作り方>
セロリ	1本	① セロリ茎は1cm幅で斜め切り、葉はざく切り、ミニトマトは半分切る ② 大きい目の耐熱容器にAをよく混ぜ合わせておく ③ ②に①を加えラップをかけて、電子レンジ600Wで2分加熱し混ぜる
ミニトマト	6個	
A ① ガラスープ	小さじ1	
② ゴマ油	小さじ1	
③ 片栗粉	小さじ1	
水	大さじ1	

ひとくちメモ セロリには、食物繊維、ビタミンB1、B2、カルシウム、カリウム、葉には、β-カロテン等様々な栄養素が含まれています。独特の香りが苦手な方も多いですが、古代から整腸作用、利尿作用、強壮効果があると伝えられています。

セロリの栄養に注目!!

- *カリウム・・・むくみの予防 減塩効果で血圧を下げる
 - *食物繊維・・・便のカサを増やし便秘予防 善玉菌を増やし、腸内環境改善
 - *香り(アピエン)・・・鎮痛作用、イライラを鎮める
- セロリの栄養素は熱に強く、生のサラダだけではなく、スープや炒め物などの加熱料理にも適しています。茎も葉も丸ごと食べましょう。



吹田地区栄養士会 さんくらぶ

もう“KENTO”に触れましたか？

一般社団法人 健都共創推進機構



医療機関や研究機関、関連する企業や団体がJR岸辺駅周辺を中心に集まって「北大阪健康医療都市(健都)」という“まち”がかたちづくられています。ちょっとむつかしくて避けたいような話かも知れませんが、この“まち”では、日々、健康・医療に関わるオープンイノベーションの展開が進められています。みなさんが集う駅前商業施設、公園など、様々な場所で、健康・ヘルスケアの研究成果や開発製品・サービス、新しいライフスタイルを体験・経験できて、そして意見や感想も反映できるかも知れない、そんな場所“KENTO”。あなたはそんな“まち”にもう触れてみましたか？

健康な生活を過ごすための製品やサービスを実際に体験してもらって、「本当に役に立つの?」、「十分な有用性があるの?」などを確認しながら実用化を進め、できるだけ早く実際の生活に活かせるようにする。そんな、健康に関する「地域実証事業」という取り組みも健都を中心に進められているってご存知でしたか? ([健都ポータルサイト]でも紹介されています。)

健康や医療に関わるどんな資源・資産がこの“KENTO”の地に存在するのを知ってもらうことも重要です。そして、世の中にあふれる健康や医療に関する情報や知見を受け取る側に対しては、正しい情報を手に入れ、冷静に受け止め、理解し、評価し、そしてうまく活用する力、「健康リテラシー」を身に付けることもとても大切だと考えます。

そのきっかけのひとつとなることを願い、私たちはこの度、健都ポータルサイトに、「共創」を望む企業・団体や専門家に向けて「健都研究情報データベース」を、そして、地域で生活する子どもから大人のみなさまに向けては、健康リテラシー向上の助けとなる動画コンテンツ「よみとくメディア」シリーズを用意しました。

2024年度(令和6年度)に行われた「地域実証事業」(例)

[実証検討タイトル・実施機関/団体]	[実施場所/行事・日]
口腔機能(口腔の巧緻性)をチェックするパタカ選手権(サンスター株式会社)	@第41回みんなの健康展【2024年9月7・8日】
スマートフォンを用いた歩行速度測定システムの社会実装(株式会社Kokorotics)	@第41回みんなの健康展【2024年9月7・8日】
血管年齢測定会 および 生活習慣に関するアンケート(明治安田生命保険相互会社)	@秋フェスin明和池公園【2024年11月16日】
糖化度測定会 および 健康意識に関するアンケート(株式会社育星会)	@2024チャレンジDAY【2024年11月10日】
よみとくメディア普及啓発に関連する意識調査(一社 次世代健康社会・ヘルスケア推進協会)	@①関西大学「関大みらい〜ねフェスタ」【2025年3月20日】 @②江坂公園「Well Being ESAKA」【2025年3月22日】



よみとくメディア
YOMITOKU.MEDIA

すいみん シリーズ

うんどう シリーズ

えいよう シリーズ

健都研究情報データベース

所属組織から探す

NIBN

徳島大学

神戸大学

京都大学

大阪大学

滋賀医科大学

神戸薬科大学

大阪公立大学

【よみとくメディア】は、健康増進法に基づいた健康づくり・疾病予防の推進のために提唱・制定されている、健康日本21や食品摂取基準の中から、特に、「すいみん」、「うんどう」、「えいよう」について、専門家が監修して、わかりやすくよみといた動画・eラーニングコンテンツです。是非挑戦してみてください!

ひとつの企業・団体では思いもつかなかったアイデアや技術を組み合わせ、新しい価値を見つけ出すプロセスを経て顧客満足度の高いよりよい製品・サービスを創り出すことが「共創(co-creation)」と呼ばれています。

健都でも、いよいよ今年から、健康・医療に関係する産学官民など異なる組織・団体や個人が共同して新しい価値を創出するために、アイデアの共有、意見交換、プロジェクトの実施・実行を促進する環境・プラットフォームとして、「北大阪健康医療都市(健都)共創推進協議会」の活動も25団体/個人を越えるメンバーでスタートしています。

かたちづくられた“まち”で、次のステップ・一段高いステージである、健康な生活を過ごす新しい価値を持つ製品やサービスを一緒に創り出す、そんな「未来社会の実験場」のさきがけに一度触れてみて、さらに健康寿命の延伸をリードする場所“KENTO”の実現を目指して、みなさまと協力、協働、そして、「共創」を引き続き推し進めていきましょう!

(担当:中角)

2025 チャレンジ DAY

～みんなで からだを 動かそう!!～

モルックやストラックアウトなどの運動や、栄養指導、ミニ健康講座、いろいろな測定コーナー(野菜摂取量、糖化度、体力測定など)で家族で楽しく健康について考えてみましょう!

日時 令和7年11月9日(日)

午前10時から午後2時30分(最終受付)

雨天の場合 11月16日(日)

場所 千里北公園

食育

ダブルダッチ

モルック

輪投げ

キックターゲット

わくわくサーキット

恐竜キッズ

親子ジョギング

健康啓発

ミニ縁日

【昨年度】参加者の声

健康を
意識できて
良かったです

色々なスポーツが
体験できて
楽しかったです

天気が良くて
大盛況で
びっくりしました

次は友達を
連れて来たいです

2024チャレンジDAY 協力団体/大阪市青少年活動協会・ミズノ株式会社・吹田地区栄養士会・関西大学ダブルダッチ会・大阪府立北千里高等学校・和天大学・明治安田・健都共創推進機構・北摂未来ライオンズクラブ・カイセイ薬局

詳しくは、吹田市健康づくり推進事業団HPまで!

健康まちづくり支援事業

健康づくり講座 からだを動かそう!

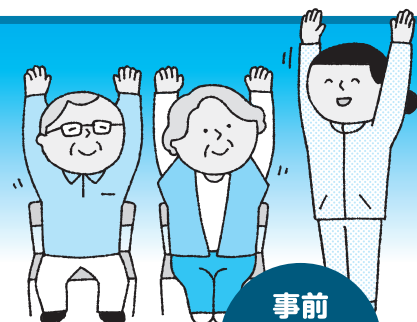
簡単に出来る運動の紹介や食事のお話を聞いていただく講座です。
ご自分や家族の皆さまの健康について考えてみませんか?
みんなで健康になりましょう!
市民センターやコミュニティセンターで開催しますので、
お気軽にご参加ください。



千里市民センター



豊一市民センター



事前
申込みが
必要です

開催場所

- 8月25日(月) 千里山コミュニティセンター
 - 11月28日(金) 岸部市民センター
 - 12月17日(水) 千里丘市民センター
 - 2026年
1月19日(月) 山田ふれあい文化センター
- 時間:10時~11時30分

ウォーキング講習会 公園で歩こう!

公園の木々の中を、一緒に歩きましょう!
足腰に負担の少ない歩き方の講習を実施しています。



事前
申込み
不要
雨天中止

いずれも9時30分~11時

千里南公園 <野外ステージ前集合>

片山公園 <平和のバラ園前集合>

9月19日(金) 11月21日(金)
2026年3月13日(金)

10月17日(金)
12月19日(金)



千里南公園



片山公園

新講座 健康づくりカフェ

企業とコラボ
新講座!

10月23日(木)
10:00~11:45
@メシアター・展示室

事前
申込みが
必要です

日常の中で、健康と向き合う
きっかけを作るやさしい場です
カフェ気分で気軽に交流しませんか😊

内容

- ・イスに座ったままできる
簡単な運動
- ・免疫を知って、おいしく体験!
- ・野菜摂取量の測定



まちなかでの取組み

事業団では、大学、地域団体、企業等と連携して、地域でのイベントに出展し、健康についての情報を発信しています。



ディオス北千里マルシェ+
プラス



ピレジマート吹田



Well Being ESAKA



桃山公園

お買い物や公園に散歩に来られた方に、
気軽に測定や健康チェックなどを体験し
ていただき、その結果をもとに専門家がア
ドバイスをさせていただいています。

事業団では「歩き方測定」や「握力測定」
などを行い、普段の生活に取り入れていた
だけ筋力アップの方法などをお伝えし
ています。

事業団ののぼりを見かけたら、ぜひお立
ち寄りくださいね!

その他の取組み

公民館など施設からの依頼で、
「健康づくり体操」や「ピラティス」
から学ぶ呼吸と体の使い方など
の指導を行っています。

身近な場所で、健康づくりを継
続できるように支援しています!



ピラティスから学ぼう!



健康づくり体操

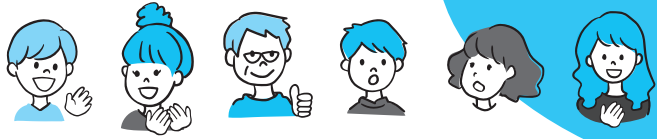
事業団の
Instagramは
こちらから
ご覧ください



KENKO_SUITA

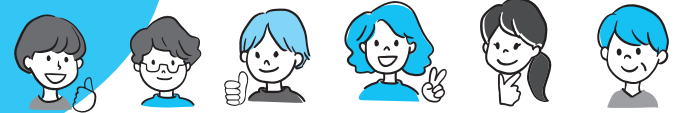
詳しくは、吹田市健康づくり推進事業団





Reader's voice

読者の声



1面のさわやかなイラストを見て読みたくなりました。日頃歩いていないので少し不安ですが、挑戦してみたいです。日本は平均寿命が長いので、どこかで大丈夫と油断していました。しかし「不健康な期間」が長いと知り、やはり元気に長生きするための対策が必要だと学びました。薬局で様々な支援がある事を知り、大変参考になりました。**40代・女性**

健康応援レシピとても良かったです。備蓄食品の王様のサバ缶、うちでもたくさんストックしています。期限の近いものがたくさん出てきて、どうしたものかと悩んでいました。暑くてキッチンに長時間立つのも嫌だったので、さっと作れてとても助かります!!ありがとうございました。**50代・女性**

夫婦二人の生活になり、昼食はおにぎり、麺類等で炭水化物で簡単に済ませがちですが、元気に過ごすためにタンパク質食品をプラスするようにします。**60代・女性**

いつもありがとうございます。私達夫婦はウォーキング会員歴9年目で毎日1万歩目標でいつも達成できています。脳活ドリルもやり毎日地域の方との交流もあり楽しく過ごしています。**80代・女性**

若い時は自分の体のことなど、余り気にしていなかったけど、やはりこの年になると、病気になって子ども達に迷惑をかけてはいけないといつも思っているので、「長寿は健康なお口から」とか「読者の声」とか「編集後記」とかとても参考になりました。**80代・女性**

千里丘から山田まで徒歩で行けるなんて今まで考えたことがありませんでした。楽しい道のりですね!!**10代・男性**

ウォーキングコースをいつも楽しみにしています。暑さがおさまったらコースを巡りたいと思います。**50代・女性**

みんなの健康展の展示・催しがとても見やすく、わかりやすかったです。子どもたちの体調が良ければ、是非参加させていただこうと思います。また、クロスワードパズル、いつも楽しみにしています。作るのが難しいのに、毎回すごいなあ、と思いながら解かせていただいています。**30代・女性**

薬剤師さんは調剤薬局内で処方箋に基づいての医薬品提供や服薬等についての相談業務のみを行っている専門家とばかり思っていたのですが、在宅訪問をもされていることを初めて知りました。将来、在宅での療養生活となった場合を心配していましたが、少し安心しました。**60代・男性**

吹田のいろんなところで健康づくりのイベントが行われていることがわかりました。自分の寿命を伸ばすためにも参加してみたいと思いました。**70代・女性**

健康サポート薬局のことよく判りました。みんなの健康展に行ってみたくなり、健康を考えるきっかけになりました。「健康すいた」次回も楽しみです。**60代・男性**

「長寿は健康なお口から」私のかかっている歯科医の先生はいつもいつも口の中を清潔に保っていると、認知症の予防にいいとおっしゃっています。長生きにつながるも本当に口の中は大切だと実感しています。**60代・男性**

頭の体操と思い、クロスワードパズルをタテのカギ、ヨコのカギと埋めていきました。いつも新聞とか雑誌は途中でギブアップですが、すべて埋められたので1日ハッピーでした。物忘れの多い私ですが達成感です。**60代・女性**

写真もたくさんで楽しく参加されている様子がよくわかります。長年吹田に住んでいますが、知らないところがいっぱいです。1ページの散歩コースいいですね!クロスワードパズル頑張りました。やさしいクイズを増やして下さい。**70代・女性**

サバ缶をちょうど余らせていたので焼うどんを今から作ります!暑すぎる夏、ビタミンをしっかりとり、健康と美肌をgetします。**30代・女性**

健康全般のこと、体操・ウォーキング・講演会、催し、参考の話など本当に最高にうれしい情報がいっぱいです。これからも続けてほしい!!**70代・男性**

健康応援レシピや編集後記の中の「健康日本21第三次」で男女ともに65歳以上には6000歩と設定されていると知り、75歳になった今、頑張らなくてはと思いました。大変楽しく読みました。感謝です!!**70代・女性**

健康すいたを見ると、健康に気をつけて過ごしたいなと思います。年々、暑くなり、夏休みの小学校プール指導も中止に。家でもできそうなストレッチや軽い運動を子どもと取り組んで夏を乗り切りたいです。**30代・女性**

健康についてわかりやすく書いてあって検診も受けてみようと思います。**60代・女性**

健康すいたを見ると、健康に気をつけて過ごしたいなと思います。年々、暑くなり、夏休みの小学校プール指導も中止に。家でもできそうなストレッチや軽い運動を子どもと取り組んで夏を乗り切りたいです。**30代・女性**

60才を過ぎると膝の痛みなどあり歩くことが少なくなってます。自分なりに椅子に座って足をあげたり、つま先立ちをしたりしています。健康の為ウォーキング出来るよう頑張りたいです。体を動かすことは何よりも大切なので少しでも何かを見つけたいです。モルックなら出来そうです。**60代・女性**

クロスワードパズル



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!

問題

マス目をうめ、二重枠(□)をA・B・C・Dの順に並べると、夏に欲しくなる飲み物の名前になります。4つの□に解答を記入してください。

↓タテのカギ

- 生きて活動すること。暮らしを立てること。生計。
- 下の部分。下の方。
- 資金を出してくれる人。出資者。民間放送で番組の広告主。
- 儀式を行う場所。
- 特定の地域における長期的な天候パターン。
- 電話で話すること。
- 小学校入学前の幼児のための教育機関。
- 漢字の「跡」「路」などの左側の部首。
- すわっていた者が立つこと。
- 値打ちのある金属で、非常に重く、黄色いつやを持つもの。
- 進行方向を左右に変えさせるための装置。
- 燃料用の割り木。たきぎ。

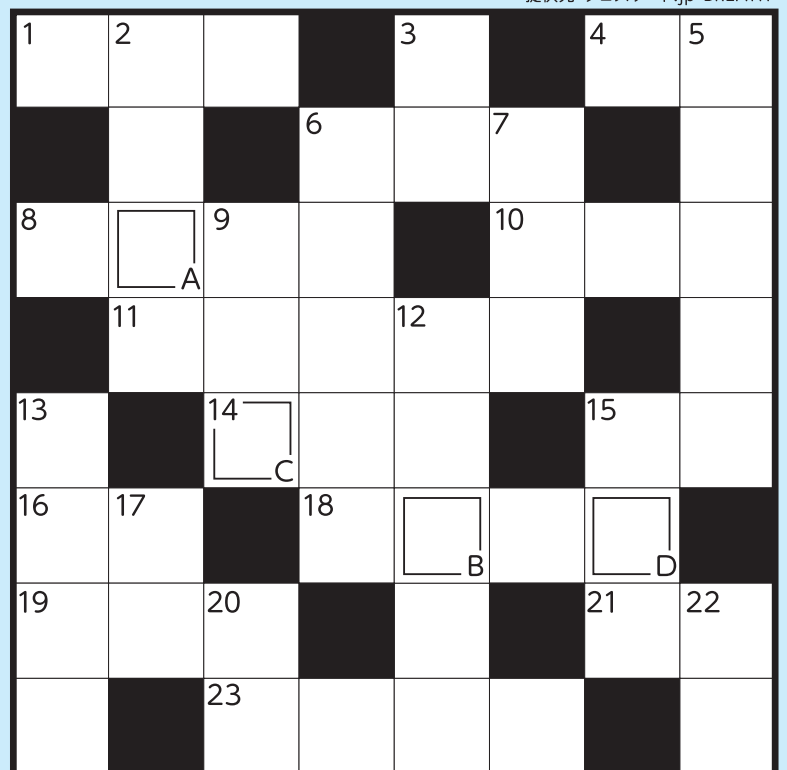
→ヨコのカギ

- 実際に起こるとは思われぬような不思議な出来事。
- 不完全燃焼のときに出る黒い粉。
- 細かい粒になって勢いよく飛び散る水。
- 明け方。
- 一人ひとりの人間。
- いつもどおりであること。ふつう。
- 日本と西洋。日本風と西洋風。「○○折衷」
- 英語でカギのこと。
- 計算の順序や関係・法則などを記号や数字で表したもの。
- 天守閣にもっとも近い防御ライン。
- 性質や様子が変ること。
- 結婚した男女のうち、女の人を言う言葉。

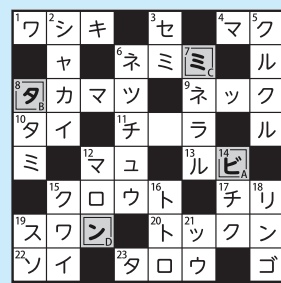
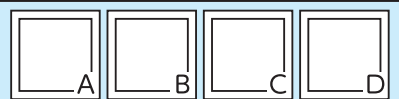
応募要項

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本誌に対するご感想などを書いてください。
締切り:令和7年8月31日(日)(当日消印有効)までに
(公財)吹田市健康づくり推進事業団(〒564-0072 吹田市出口町19-2)へ。

提供元:クロスワード.jp・BREATH



今回の解答...



前回の答えは

前回(第62回)の正解
「ビタミン」

応募者数333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。

第42回 令和7年度 みんなの健康展

楽しもう! ころとからだの健康づくり

とき

令和7年
9月6日(土)・7日(日)

ところ

メイシアター(吹田市文化会館)

9/7(日)

いずみの園公園

- 1 ピックルボール体験
 - 2 ミニ縁日
 - 3 キッチンカー
- 1、2は雨天中止です



阪急千里線吹田駅前 JR吹田駅から徒歩15分
※メイシアターには、お客様用駐車場はございません。

9月6日(土) 13:00~17:00

9月7日(日) 9:30~16:00

13:00~

開会セレモニー<中ホール>
主催者あいさつ
吹田市中学校吹奏楽演奏

13:30~17:00

ブース展示・催し<各会場>

9:30~16:00

ブース展示・催し
<各会場>

10:20~11:00

キッズダンス
<中ホール>



10:30~12:00

吹田市高齢者よい歯のコンクール
むし歯予防ポスター・作文表彰式
<レセプションホール>

11:15~12:00

絵本と音楽のコンサート
<小ホール>



13:00~13:30

消防音楽隊演奏
<中ホール>

13:45~15:15

講演会<中ホール>

13:30~15:00

救命講習会
<レセプションホール>

中ホール
~講演会~

共生社会における認知症ケアの新時代

手話通訳あり

9月7日
(日)



講師

大阪大学大学院 医学系研究科
精神医学教室

いけだ まなぶ
教授 池田 学 氏

プロフィール

1984年東京大学理学部卒業。1988年大阪大学医学部卒業。1994年兵庫県立高齢者脳機能研究センター研究員兼医長。1996年愛媛大学医学部精神科神経科助手。2000年よりケンブリッジ大学神経科へ留学。2007年より、熊本大学大学院生命科学研究部神経精神医学分野教授。2016年5月より、現職。吹田市認知症初期集中支援チームのチーム医を担当。

講師から一言

一人暮らしの認知症の人への支援、若年性認知症の人と家族への支援、生活の中で誰でもできる認知症予防など認知症の人にも優しい共生社会について、吹田市民の皆様と一緒に考えてみたいと思います。

展示・催し

(順不同)

吹田市医師会

あなたの「血圧」と「脳年齢」を測定してみましょう!



吹田市社会福祉協議会

SDGsフラワーチャーム作りに挑戦!



吹田市理学療法士会

フレイルチェックと体力測定



吹田市歯科医師会

知ろう!体験しよう!歯と口の健康



吹田母子会

認知症予防のために活動しましょう!



吹田市消防本部

応急手当を身につけましょう!



吹田市薬剤師会 分包ゲームで薬剤師体験!!

肌年齢、骨密度、糖化度測定



吹田母親大会連絡会

健康寿命をのばそう~免疫力を高めて認知症の予防を~



吹田市高齢福祉室

吹田市民はつらつ元気大作戦



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?



大阪府歯科衛生士会 豊能支部

しっかり噛んで楽しく食べる 口の筋力いつまでも!



吹田市健康まちづくり室

健康まちづくり室の取組み



吹田地区栄養士会 さんくらぶ

おやつを知って、楽しもう!



大阪府歯科技工士会 北大阪支部

知ろう!学ぼう!歯の種類!



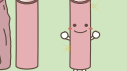
吹田市保健所

手洗いチェッカーに挑戦!~動物にふれたあとは手洗いを~



大阪府臨床検査技師会

貧血と不整脈チェック



吹田ホスピス市民塾

ブースにお気軽にお立ち寄りください



吹田市成人保健課

脳体力測定!脳の健康を守るために今日からできること!



大阪府看護協会 府北西支部

認知症になってもその人らしく!



大阪府助産師会 吹田班

赤ちゃんからママまで~家族みんなの笑顔をサポート



健都共創推進機構

地域実証事業・KENTO健康科学研究応援隊



編集後記

当事業団は平成3年に設立され、設立趣意書は「人生80年代といわれる長寿社会をむかえ...」という言葉から始まっています。それから高齢化率は急激に上昇し、今では「人生100年代」という言葉が聞かれるようになってきました。ある海外の研究では、2007年に日本で生まれた子供の半数が107歳より長生きすると推計されているそうです。

このような中、新しく提唱されているのが「0次予防」です。耳にされたことはあるでしょうか。禁煙や食事などの生活習慣に気を使う1次予防は個人が対象で、情報収集したり知識を付けたりますが、0次予防は地域が対象で、努力や意思に関係なく、健康を意識しなくても健康的な行動や生活習慣ができるような環境を、社会まるごと整えていくという考え方です。

吹田市でも、「楽しみながら自然と健康になれるまちづくり」の取り組みを進められています。事業団でも1次予防の取り組みをさらに推進しながら、市民が楽しみを目的に出かける場で気軽に健康に触れていただける機会を増やしていきたいと思っています。

この「健康すいた」も今回で63号になります。毎回多くの読者の声をいただいております。今まで健康について真剣に考えたことがなかったけど、できることから取り組んでいこうと思えました。「育児中に妻と一緒に読みました」「子供が肺のイラストに興味をもってくれて体の仕組みを知ることになった」「等、いろいろな年代の方に健康を考えていただけるとか、かけになっていくことをとてもうれしく思っています。年に1回の発行ですが、これからは皆様の健康づくりの参考にしたいだけ取り組んでまいります。

帰宅途中に住宅地に入ったところで高齢の女性が立っているのを見かけました。何となく気になりながら家に帰ったのですが、それから1時間ほどして帰ってきた主人に聞くと、まだその女性が立っていたということでした。すぐに主人と一緒に車での場所に行き、車で女性と一緒に家を探しました。一人で歩いているうちに家がわからなくなってしまうようです。近くに何かありましたか?公園とか池とか...と少しずつ情報を聞きながら、30分ほどで無事お家を見つけたことができました。同じ町内に住んでいても本音が希薄なんだと寂しく感じたのを思い出します。2025年には、5人に1人が後期高齢者になる見込みだということです。我が家もその仲間入りです。改めて地域コミュニティの大切さを感じています。

(M.Y)