



# 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

# 目次

ごあいさつ .....	1
公益財団法人吹田市健康づくり推進事業団 理事長 三谷 一裕	
祝 辞 .....	2
吹田市長                      後藤 圭二	
吹田市議会議長              石川 勝	
沿 革 .....	4
事業の変遷	
みんなの健康展 .....	6
平和・健康リレーマラソン .....	8
吹田市民健康づくりフェスティバル .....	10
春季事業 てくてくハイクからノルディック .....	11
秋季事業 スポーツフェスティバル .....	12
吹田万博国際ふれあいマラソン .....	14
チャレンジ DAY .....	16
教室 .....	18
ウォーキング事業 .....	20
実践教室 .....	22
メディカルヘルストレーニング教室 /	
レッツチャレンジ！生活習慣病予防教室	
健康づくり実践教室	
ヘルシーランチの会 / イオン店舗における食生活応援事業	
健康づくりの啓発 .....	24
健康づくり講演会	
循環器病予防市民のつどい	
レディース健康フェスティバル	
休養に関する健康講座	
健康情報の発信「健康すいた」 .....	26
令和3年度の事業 .....	28

## ごあいさつ



公益財団法人吹田市健康づくり推進事業団  
理事長 三谷 一裕

平成3年度に、行政との連携を図りながら弾力的、効果的に健康づくり事業を推進する組織として「財団法人吹田市健康づくり推進事業団」が設立され、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。この記念すべき節目を皆様方とともに喜び申し上げますとともに、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。

この間、事業団では、関係団体の理解と協力のもと、行政施策と連携を図りながら、吹田市民の健康づくりを支援するため、様々な事業を実施してきました。少しでも多くの方に事業に関心を持っていただき、自らの健康づくりに取り組んでいただくために、工夫を凝らした企画にも取り組んできました。「みんなの健康展」では、国立循環器病研究センターの歴代の総長や理事長、大阪大学の学長や院長などをはじめとし、医師の日野原重明氏、野球の吉田義男氏、水泳の鈴木大地氏、漫才の花子氏など、バラエティーに富んだ著名な人たちにご講演をしていただきました。また「万博国際ふれあいマラソン」には、中山竹通氏や深尾真美氏などの著名なマラソン選手を招いたこともありました。

しかし、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、いまだに堪え難きをたえる、忍び難きをしのぶ状況が続いています。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さなくなります。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健康づくり推進事業団の目的です。そのためには何をすべきか。また、何ができるのか。それを考え、事業団を支えてくれている多くの団体の協力を得て実行していく。今は難しくても、必ずそれが可能となる状況が現れるはずです。その時、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、より一層の努力を積み重ねて参りたいと思います。

最後に、吹田市当局のご支援を始めとして、医療を代表する各団体や体育関係の各団体、また福祉団体ならびに学術機関等の皆様方のご指導とご協力に心から感謝を申し上げ、設立30周年のご挨拶とさせていただきます。



## 祝 辞

---



吹田市長 後藤 圭二

公益財団法人吹田市健康づくり推進事業団の設立30周年を心よりお慶び申し上げます。

さて本市は、昭和58年(1983年)10月に健康づくり施策の推進を市政の基本理念として「健康づくり都市宣言」を行いました。

この都市宣言と呼応して、市民団体としての吹田市健康づくり推進協議会が発足し、平成3年(1991年)3月には、事業の継承及び充実を図ることを目的とした健康づくり推進事業団が設立されました。

以降、今日に至りますまで、市民の自主的な健康づくりの支援に向けたさまざまな事業を積極的に実施され、多大なご尽力を賜っておりますことに敬意を表しますとともに、深く感謝を申し上げます。

本市では、平成26年(2014年)5月に「吹田市『健康・医療のまちづくり』基本方針」を策定し、循環器病予防のまちづくりの「吹田モデル」の創出を掲げて以来、現在に至るまで、市民の更なる健康寿命の延伸をめざしてきました。さらには、西日本唯一の高度専門医療研究センターである国立循環器病研究センターやヘルスケア関連企業等との連携のもと、北大阪健康医療都市「健都」を中心として、循環器病の予防と制圧に向けた取組を全市的に進めています。

また、令和2年(2020年)12月には「吹田市健康寿命延伸にかかる庁内基本方針」を策定し、自然と健康になれるよう「くらしにとけこむ健康づくり」を推進し、まちぐるみで健康になるための仕掛けづくりを全庁横断的に取り組んでいます。

貴団体におかれましても、関係機関・団体等と連携し、地域における健康づくり事業の実践に、ご尽力いただきますようお願い申し上げます。

結びに、公益財団法人吹田市健康づくり推進事業団の今後ますますのご発展、並びに皆様方より一層のご活躍、ご健勝を祈念いたしまして、お祝いの言葉といたします。

## 祝 辞



吹田市議会議員 石川 勝

公益財団法人吹田市健康づくり推進事業団が設立30周年を迎えられましたことを心からお喜び申し上げます。

貴事業団におかれましては、平成3年の設立以来、健康づくりフェスティバルを始めとする多彩な事業を積極的に展開し、長きにわたり市民の皆様の健康保持と増進に貢献いただきましたことに心から敬意を表します。

また、新型コロナウイルス感染症の感染拡大という未曾有の事態において、感染防止に配慮いただきながら、市民の皆様の健康づくりのために御尽力いただいていることに厚く御礼申し上げます。

さて、現代社会を生きる私達にとって、運動不足や偏った食生活、喫煙などに起因する、がんや循環器疾患、糖尿病などの生活習慣病の発症予防と重症化予防が喫緊の課題です。また、こうした生活習慣病の予防に加え、身体機能と生活機能を維持、向上させることにより、健康寿命を延ばすことが更に重要となってきています。

このような中、健康と体力づくりに関する正しい知識の啓発や機会の提供など、様々な取組を長年にわたり継続して推進されてきた貴事業団におかれては、御苦勞も多かったであろうと拝察する次第です。

市議会といたしましても、「健康づくり都市宣言」の下、市民の皆様の主体的な健康づくりを支援し、健やかで心豊かに暮らせる健康・医療のまちの実現に向け、今後も諸施策の推進に鋭意努力してまいりますので、皆様方の御理解と御協力を賜りますようよろしくお願い申し上げます。

結びに、公益財団法人吹田市健康づくり推進事業団の今後ますますの御発展と、皆様方の御健勝、御多幸を心から祈念いたしまして、お祝いの言葉とさせていただきます。

## 沿 革

設立前	昭和 58 年 10 月 11 日	吹田市健康づくり都市宣言
		吹田市健康づくり推進協議会 発足
設 立	平成 3 年 3 月 30 日	財団法人吹田市健康づくり推進事業団 設立
		設立総会を吹田市文化会館（メイシアター）で開催
	平成 3 年 4 月～	初代理事長 黒川幸夫 氏 就任（平成 3 年度～ 1 1 年度）
	平成 12 年 4 月～	第 2 代理事長 尾高榮次 氏 就任（平成 1 2 年度～ 2 6 年度）
	平成 25 年 4 月 1 日	公益法人へと移行（公益財団法人吹田市健康づくり推進事業団）
	平成 27 年 4 月	第 3 代理事長 三谷一裕 氏 就任（平成 2 7 年度～ ）

## 吹田市健康づくり都市宣言 昭和 58 年 10 月

### 吹田市 健康づくり都市宣言

健康は、心ゆたかで活力に満ち充実した生活を営むため最も重要な基礎をなす市民共通の強いねがいであり、本市が目指す“すこやかで 心ふれあう文化のまち”づくりの基本理念である。

本市は、この理念達成のため、市民の理解と参加を得て、健康づくり都市の実現に向けてとりくみことをここに宣言する。

昭和 5 8 年 1 0 月 1 1 日 吹田市



健康づくり都市宣言のシンボル像



## 健康づくり推進事業団設立 平成3年3月

### 財団法人吹田市健康づくり推進事業団 設立趣意書

人生80年時代といわれる長寿社会をむかえ、市民一人ひとりがいきいきと豊かで健康であることは、個人こじんにとってかけがえのないものであるばかりでなく、活力ある長寿社会を築いていくためにも必須の条件となっています。技術革新による生活様式の変化などにより、運動不足、栄養過剰、ストレスの増加など健康を阻害する要因も増加し、人口構成の高齢化とあいまって成人病は増加の一途をたどる現状にあります。いまや、壮年期、老年期を健やかに過ごすためには、市民一人ひとりが生涯を通じて、健康づくりに積極的に取り組むことが求められています。健康づくりこそ、最大の福祉であり、「健康は自分でまもり、自分でつくる」という個人の自覚と実践によるとともに、行政をはじめ関係機関が個人の健康づくりを支援することが必要であります。

本市は、「すこやかで心ふれあう文化のまち」づくりを市政の基本理念とし、市民の健康づくりのための各種施策の充実につとめ、昭和58年10月には、健康づくりに関係する諸団体の要請のもとに市議会の全会一致をもって、「健康づくり都市宣言」を行い、健康づくりの推進を市政の基本方針として内外に明らかにするとともに、市民各層の協力のもとに市民の健康づくりの啓発および各種事業に積極的に取り組んで参りました。

近年、市民の健康づくりへの関心も高まり、健康づくりへのニーズも増大、多様化しております。長寿社会での健康づくりは、疾病の発症を予防し、運動、栄養、休養のバランスのとれた生活スタイルを市民一人ひとりが実践することにあります。このような市民の積極的な健康づくりを行政施策との連携を図りながら創意と専門性を生かした情報提供、実践指導などにより支援し、弾力的、効率的に事業を推進する組織として、ここに財団法人「吹田市健康づくり推進事業団」を設立しようとするものであります。

平成3年3月

設立者 吹田市

代表者 吹田市長 榎原 一夫

# みんなの健康展

## 変遷 (昭和59年度～)

	年度	回	テーマ	
設立前	昭和 59 年度	1984	第 1 回	昭和 58 年「健康づくり都市宣言」のもと、吹田市健康づくり推進協議会を中心に「市民の健康づくり意識の啓発」を目的に第 1 回みんなの健康展をメイシアターで開催
設立	平成 3 年度	1991	第 8 回	
	平成 23 年度	2011	第 28 回	この年からテーマを設けることになり「いのちと健康 自分で守る みんなで守る」と題しメイシアターで開催
	平成 29 年度	2017	第 34 回	メイシアターが大規模修繕のため、総合福祉会館で「知ろう！学ぼう！考えよう！健康生活！」をテーマに開催
	平成 30 年度	2018	第 35 回	「楽しく 元気に いきいきと」をテーマにメイシアターで開催
	令和元年度	2019	第 36 回	メイシアターが大阪北部地震の影響で使用できなくなったため、大和大学で「明るい笑顔は未来につながる！」をテーマに開催
	令和 2 年度	2020	第 37 回	新型コロナウイルス感染拡大防止のため、「新しい日常！今だからこそ 健康づくり！」をテーマに事業団ホームページでWeb 開催、および健康すいたに特集を掲載
令和 3 年度	2021	第 38 回	新型コロナウイルス感染拡大防止のため「元気にいきいき！こころとからだの健康生活！」をテーマに事業団ホームページでWeb 開催、および健康すいたに特集を掲載	

## みんなの健康展風景

健康づくりに関する情報を提供するため、市内で活動する多くの団体に、趣向を凝らしたブースを運営していただいています。最近では、市内の大学からの参加もありました。



## 令和 3 年度 実行委員会 (参加団体)

吹田市医師会・吹田市歯科医師会・吹田市薬剤師会・大阪府鍼灸師会吹田地域・吹田地区栄養士さんくらぶ・大阪府臨床検査技師会・大阪府看護協会府北西支部・吹田市社会福祉協議会・吹田母子会・吹田母親大会連絡会・大阪府歯科衛生士会豊能地区・大阪府歯科技工士会北大阪支部・吹田ホスピス市民塾・大阪府助産師会吹田班・吹田市理学療法士会・千里金蘭大学・消防本部・国民健康保険課・高齢福祉室支援グループ・健康まちづくり室・保健所・保健センター

## 過去10年間の講演会

年度	回	講演会テーマ	講師
平成 24 年度	2012 第 29 回	丈夫なからだづくりは運動習慣から ～運動のすきなひと嫌いなひとみんな集まれ～	大阪府済生会吹田病院 院長補佐 黒川 正夫 氏
平成 25 年度	2013 第 30 回	高血圧・メタボを予防・克服し、 健康長寿を手に入れる	大阪大学大学院医学系研究科 保健学専攻 総合保健看護科学 分野総合ヘルスプロモーション科学講座 教授 神出 計 氏
平成 26 年度	2014 第 31 回	かしこい検診の受け方	大阪大学大学院医学系研究科社会環境医学講座環境医学 教授 祖父江 友孝 氏
平成 27 年度	2015 第 32 回	元気に生き生きー肥満・糖尿病は万病のもとー	大阪府済生会吹田医療福祉センター 総長 岡上 武 氏
平成 28 年度	2016 第 33 回	シニア世代のための循環器病の予防と治療	国立循環器病研究センター 理事長 小川 久雄 氏
平成 29 年度	2017 第 34 回	メイシアター改修工事のため講演会未実施	
平成 30 年度	2018 第 35 回	重い心臓病から命を救うために ～人工心臓・心臓移植・再生医療～	国立循環器病研究センター心臓外科 医長 福嶋 五月 氏
令和元年度	2019 第 36 回	認知症医療の過去・現在・未来	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
令和 2 年度	2020 第 37 回	日々の暮らしと救急医療	大阪大学大学院医学系研究科 救急医学 教授 大阪大学医学部附属病院 高度救命救急センター長 嶋津 岳士 氏
		新型コロナウイルス感染症 ～正しく恐れて正しく予防～	大阪大学大学院医学系研究科 感染制御学 教授 大阪大学医学部附属病院 感染制御部 部長 朝野 和典 氏
令和 3 年度	2021 第 38 回	心臓病の予防と最新治療	国立循環器病研究センター 理事長 大津 欣也 氏



設立 30 周年記念講演  
国立循環器病研究センター  
理事長 大津 欣也 氏

### 【講演内容】

生活改善することによって心臓病を予防する具体策をお話しいただくとともに、患者さんの負担を軽くするために開発された最新の心不全治療法をご紹介します。

## Web「みんなの健康展」開催（令和2年度・3年度）



令和2年度・3年度は新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止の観点から、事業団のホームページ上でWeb開催としました。各団体が動画やパワーポイントを駆使して健康づくりに関する情報を発信することができました。

また、市内全戸に配布される「健康すいた」に「みんなの健康展特集」を掲載し、市民の方からたくさんの感想をいただきました。

新型コロナウイルス感染症が収束し、対面形式での開催ができることを心待ちにしています。

# 平和・健康リレーマラソン

## 変遷（昭和61年度～平成29年度）

	年 度		回	コース
設立前	昭和 61 年度	1986	第 1 回	市内走行→千里北公園→(リレーマラソン)→広島
	平成 2 年度	1990	第 5 回	市内走行→万博記念公園→(リレーマラソン)→広島・長崎 自然文化園内 周回リレーマラソン
設立	平成 3 年度	1991	第 6 回	市内走行→千里北公園→(リレーマラソン)→広島
	平成 4 年度	1992	第 7 回	市内走行→千里南公園 公園内周回リレーマラソン
	平成 6 年度	1994	第 9 回	市内走行→万博記念公園 自然文化園内 周回リレーマラソン
	平成 9 年度	1997	第 12 回	市内走行(なみはや国体市内採火式)→千里南公園 公園内周回リレーマラソン
	平成 10 年度	1998	第 13 回	市内走行→千里南公園 公園内周回リレーマラソン
	平成 29 年度	2017	第 32 回	千里南公園内周回リレーマラソン (事業終了)

### ■ 出発式・市内走行（JR吹田駅前～）

平成4年度・5年度の市内コースは、JR吹田駅前→江坂→千里南公園とJR吹田駅前→岸部→千里南公園の2コースでした。

平成6年度は1コースのみで万博記念公園のお祭り広場が市内走行のゴールとなり、「高石ともやさんと一緒に走り歌おう」と自然文化園内を周回しました。

平成7年度からJR吹田駅前→岸部→千里南公園のコースになり、平成9年度は「なみはや国体の採火式」を兼ねて国体のトーチをもった吉田光代さんと共に市内走行をしました。

平成17年度は戦後60周年のゲストランナーとして深尾真美さん、吉田光代さんと共に市内走行とリレーマラソンをしました。

平成29年度は交通事情などにより市内コースは中止になりました。



### スタッフコメント

昭和58年に非核平和・健康づくり都市宣言し、戦後40周年の昭和60年に市役所走ろう会の有志20人で8月3日に市役所を出発し、2泊3日(姫路・福山)で駅伝形式の襷をかけてのリレーマラソンで広島平和公園をめざしました。道中沿道で応援されたり、車から声掛けされたりで大いに励みになりました。また、テレビ等メディアにも取り上げられました。後に市民ランナーを公募し、市制50周年の時に続けて広島から長崎まで行きました。個人的には有志で長崎から沖縄まで行き、糸満市役所の市長室に招かれたこともありました。第7回からさんくす夢広場での献花式・出発式の後に市内走行～千里南公園でのリレーマラソンになり、これも7月の猛暑の中での開催で、熱中症等の心配もよそに事故もなく32回という長い間続けられたことに感謝します。これも参加者の日頃のトレーニングの成果とスタッフの準備のおかげだと思います。千里南公園ではマッサージ、給水、演奏ありで気持ちよく走ることが出来ました。襷を繋いで笑顔で走る姿が印象的でした。

事業は終了しましたが、多くの仲間作りもでき、私の財産になりました。平和と健康をこれからも続けていけるように私は走り続けます。また、いつかリレーマラソン出来たらいいなあ～!

## ■ リレーマラソン

平成4年度は10時間走でしたが、その後8時間走から5時間走までと年度によって周回時間は変わりました。リレーマラソン終了後に各チームが今日1日の周回数を発表しあう場でお互いをたたえあい閉会式を行いました。

千里南公園の野外ステージでは、「歌い走ろう」の企画で演奏者を招待し、ランナーは音楽を聞きながら走行したり、芝生の上に座りしばし休憩をしながら聞いていました。今まで高石ともやさん、湯川静信さん、リピート山中さん、いやまよしあきさんが演奏と歌で盛り上げてくれました。周回の途中で沖縄民謡を演奏するランニングチームもありました。

参加者は主に市内のランニングチーム、企業のランニングチーム、中学校の陸上部チームでしたが、1人で数周走る個人参加の方もおられました。

千里南公園では専門学校生のボランティアによるマッサージがあり、走り疲れたランナーに喜ばれていました。



当初は広島原爆の日を目指して始まったリレーマラソンだったため、真夏の開催となりました。炎天下での開催でしたが、スタッフの給水や、医師・看護師も控えており万全を期していましたので、大きな事故もなく無事事業終了することができました。

平和・健康リレーマラソンではカンパとして、ランナーから1周50円をいただき、雲仙普賢岳救援カンパ、広島市へ寄付、長崎市へ寄付、吹田市の平和記念資料室に図書等、おおさかすいたハウス支援基金に寄付をいたしました。

## 協力団体

吹田市スポーツ推進委員会、吹田市社会体育リーダー協議会、吹田市体育振興連絡協議会  
吹田市陸上競技協会、吹田市ウエイトトレーニング連盟、吹田市トライアスロン連盟

# 吹田市民健康づくりフェスティバル

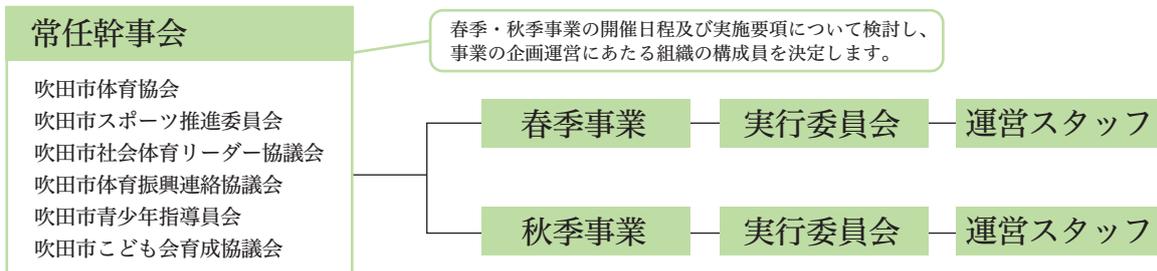
## 変遷 (昭和59年度～令和3年度)

年度		コース				
設立前	昭和59年 ～ 昭和62年度	1984 ～ 1987	第1回～吹田市民健康づくりフェスティバル開催 春季：健康づくりゲートボール大会 秋季：市内てくてくハイク・グラウンドゴルフ、スポーツコーナー、マラソン・ジョギング			
	昭和63年度	1988	春季事業		秋季事業	
			市内てくてくハイク	健康づくりゲートボール大会	市内3体育館 スポーツコーナー さわやかグラウンドゴルフ	ふれあいマラソン・ ジョギング
	平成元年度	1989		さわやかグラウンドゴルフ 三世代交流ゲートボール大会	市内3体育館 スポーツコーナー	
平成2年度	1990		さわやかグラウンドゴルフ	スポーツフェスティバル	吹田万博国際ふれあいマラソン	
設立	平成3年度	1991		さわやかグラウンドゴルフ 三世代交流ゲートボール大会		
	平成4年度	1992		さわやかグラウンドゴルフ		
	平成8年度	1996				
	平成15年度	2003	てくてくハイク(郊外コース開設)			
	平成16年度	2004	市内てくてくハイク& ウォーキング大会			
	平成17年度	2005	てくてくハイク(市内・郊外コース)			
	平成18年度	2006		さわやかグラウンドゴルフ& スカイクロス		
	平成19年度	2007		さわやかスカイクロスに変更		
	平成26年度	2014		スカイクロス&シャトルゴルフに変更		平成29年度実施をもって終了
	平成30年度	2018		ノルディックウォークラリーに変更		チャレンジDAY (リレーマラソン)
	令和元年度	2019	令和元年度実施をもって終了		令和元年度実施をもって終了	
	令和2年度	2020	てくてくウォーク&ノルディックに変更			
	令和3年度	2021	てくてくウォーク&ノルディックEXPO			2021チャレンジDAY

## 吹田市民健康づくりフェスティバル常任幹事会

吹田市民健康づくりフェスティバルは、事業団の設立前の昭和59年度から「いつでもどこでも手軽に運動を楽しむなかで、健康づくりと仲間とのふれあいづくりをめざす」という趣旨のもと、春と秋に実施されてきました。フェスティバルは、体育関係団体等で構成された常任幹事会において、次年度の日程や事業内容を検討するとともに、事業の企画運営に当たる組織の構成員を決定します。その後数回の実行委員会を開催し、当日の運営に向けて準備を進めるなど、各団体の全面的な協力のもと運営されてきました。

### 吹田市民健康づくりフェスティバル



# てくてくハイクからノルディック

## ■ てくてくハイク (昭和59年度～令和元年度)

てくてくハイクは、30年以上継続して実施され、延べ1万人近くの市民が参加し、親しまれてきた事業です。当初は市内ウォークから始まりましたが、郊外コースも加わり、春の恒例イベントとなりました。



市内コース



郊外コース



令和元年度の市内コースは、50周年を迎えた千里ニュータウンの歴史を学びながら歩くことを企画しました。

## ■ さわやかグラウンドゴルフ (昭和62年度～平成18年度)



## ■ さわやかスカイクロス (平成18年度～平成29年度)

## ■ シャトルゴルフ (平成26年度～平成29年度)



### スタッフコメント

昭和57年に鳥取県泊村で考案された「グラウンドゴルフ」を、吹田市でも普及させるために健康づくり推進事業団に取り入れてもらいました。最初はスタッフとしてスコアラーをしながらルールを学んだものです。その後、順調に普及しグラウンドゴルフ連盟も立ち上がり、次のニュースポーツ「スカイクロス」「シャトルゴルフ」へと展開することとなりました。

## ■ てくてくウォーク&ノルディック (令和2年度～)

令和2年度より春季事業を1事業に統合し、ノルディックウォーキングとウォーキング両方を市民の皆さんに親んでもらう内容に変更しました。令和2年度は新型コロナウイルス感染拡大防止のため事業は中止となりましたが、令和3年度、万博のパビリオン跡を巡る企画で実施することができました。



## ■ ノルディックウォークラリー (平成30年度・令和元年度)

ノルディックポールの使い方を身に付け、誰もが安全にウォーキングを楽しむことを目的に、平成30年度は体験コース、5km・7kmのコース設定、令和元年度は、万博記念公園自然文化園内のポイントを回りました。



**変遷** (昭和59年度～令和2年度)

	年 度	内 容
設立前	昭和 59 年度	1984 健康づくりフェスティバルでスポーツコーナー
	昭和 62 年度	1987 スポーツコーナー (北千里市民体育館：リズム体操フェスティバル 他) (片山市民体育館：子ども綱引き大会 他) (山田市民体育館：インディアカ大会 他)
	平成 2 年度	1990 インドアスポーツフェスティバルに名称変更
設立	平成 3 年度	1991 南吹田市民体育館が加わり、市内4体育館で開催
	平成 5 年度	1993 「インディアカ」から「ソフトバレーボール」に種目変更
	平成 6 年度	1994 「子ども綱引き大会」から「子どもドッジボール大会」に変更
	平成 8 年度	1996 スポーツフェスティバルに名称変更
	平成 9 年度	1997 目黒市民体育館が加わり、市内5会場で開催。種目に「スプラッシュボール」が追加
	平成 14 年度	2002 種目を「子どもドッジボール」「リズム体操&ダンス」「ソフトバレーボール・スプラッシュボール」「フリークライミング」に限定して開催
	平成 21 年度	2009 種目に「スリータッチビーチボール」が追加
	平成 29 年度	2017 「子どもドッジボール」から「小学生ソフトバレーボール」に種目変更
	平成 30 年度	2018 北千里市民体育館・山田市民体育館改修工事のため市内3会場で開催(～令和元年度)
	令和 2 年度	2020 新型コロナウイルス感染拡大防止対策により、吹田市立総合運動場にてファミリーグラウンドゴルフ・ノルディックウォーキング・セーフティウォーキングを実施(事業終了)

**スプラッシュボール、スリータッチビーチボール、ソフトバレーボール**

スポーツフェスティバルは全ての市民体育館でニュースポーツの大会が開催されていました。普段は小中学校の体育館や市民体育館で練習に励んでいる各地域のチームが、日ごろの練習の成果を発揮することで、大いに盛り上がりいつも熱気に溢れていました。

種目は、競技スポーツや地域スポーツの変遷とともに見直されてきました。競技者が増えて連盟を設立したり、地域スポーツ団体により新たなニュースポーツが開発されたり、時代の流れがよくわかります。



**スタッフコメント**

地域のスポーツリーダーとして、フェスティバルの前には審判研修会を実施して、しっかり準備をし、スタッフとして事業運営のお手伝いをしていました。種目ごとにコート の準備をしたり、筋肉痛になるほどの体力勝負だったり、苦労話が思いたされますが、フェスティバルに参加された市民の皆様からの『楽しかった』と喜んでいただいた時にやりがいを感じました。

## 子どもドッジボール、小学生ソフトバレーボール

子ども綱引大会から始まり、当時盛り上がっていたドッジボールを種目に入れました。その後、小学校でも普及してきたソフトバレーボールへと移行しました。一生懸命な子どもたちの活気が体育館に溢れていました。



## リズム体操&ダンスフェスティバル

歌体操のグループや高齢者のサークルなど、リズムに合わせて楽しく健康づくりに取り組んでいる団体も多く参加されていて、様々なジャンルのダンスが披露されていました。自分の練習の成果を発表できることも楽しい！他のチームを見るのも楽しい！リズムとダンスを肌で感じることができるイベントでした。



# 吹田万博国際ふれあいマラソン

## 変遷 (平成2年度～平成29年度)

	年度	コース
設立前		吹田市立古江台中学校周辺でマラソン 千里南公園→千里北公園→千里南公園でマラソン 千里南公園内でジョギング
	平成2年度	1990 吹田市制50周年 万博記念競技場発着・万博記念公園内特設コース
設立	平成3年度	1991 万博記念公園内特設コース
	平成17年度	2005 万博記念競技場発着・万博記念公園内特設コース
	平成19年度	2007 万博記念公園内特設コース
	平成29年度	2017 万博記念公園内特設コース (事業終了)

吹田市立古江台中学校周辺を走るマラソンに始まり、千里南公園→千里北公園→千里南公園でゴールするという沿道の方の応援を受けながら一般道路を走るマラソンとなり、吹田市制50周年の平成2年より万博記念公園内の特設コースを走るマラソンになりました。小中学生、ファミリージョギングは吹田市在住在勤在学中で参加費無料、15歳以上が参加できる(当初は年齢の上限がありました。)有料の5km以上の種目は、北海道から沖縄まで遠方よりの参加もありました。吹田市の友好都市である新潟県妙高市、兵庫県香美町から入賞者の賞品をいただき、新潟県妙高市からは多数の参加がありました。

当初は6種目18部門でしたが、最高6種目27部門になり、あらゆる年齢の方に参加していただけるようになりました。

平成11年までは、スポーツタイマー、ストップウォッチによる目視での計測でしたが、平成12年から有料種目は自動計測を採用し、より正確なタイムを計測することができるようになりました。

また、平成29年は有料種目の申込をインターネットでも可能としたことで、申込、参加料の振込がより簡単になりました。

中山竹通さんをはじめ、深尾真美さん、吉田光代さんといったゲストランナーにも参加していただきました。

スタッフ総勢200人前後の大規模な事業でしたが、吹田市内の体育関係団体、関西大学の学生の協力で開催することができました。



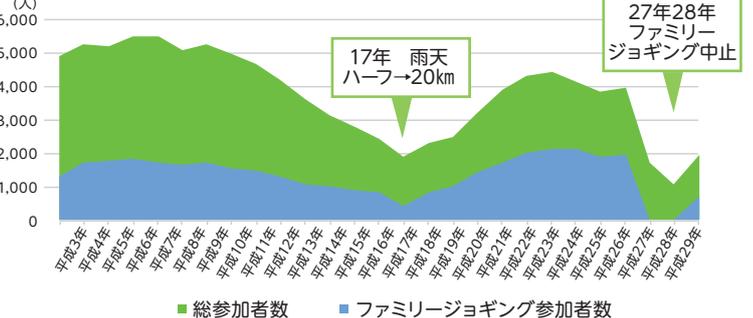
▲吹田万博国際ふれあいマラソンのプログラム

### スタッフコメント

1984年10月に第1回千里シティマラソンが千里南公園をスタート・ゴールとして千里ニュータウン内の公道で行われました。大勢で車道を走り住区の人達が応援する中ファミリーで走った思い出があります。車が渋滞してくれば信号で止まる様な大会でしたが楽しいレースでした。その後ジョギングブームになったと記憶しています。大会は万博公園に移り、吹田万博国際ふれあいマラソンが開催されることになり内容もより充実した大会となりました。特に1.5kmのファミリージョギングの部は市内在住者約2000名が参加し、紅葉の中ジョギング・ウォーキングとファミリーが楽しむアットホームな部門で、とても人気でした。また吹田市と友好都市の新潟県妙高市から市長、市民20名余りがレースに参加し盛り上げて頂きました。

妙高市の差し入れのお米を各部門の優勝者に副賞としてお渡しした思い出が蘇ってきます。ファミリージョギングもエキスポシティの開業でコースの一部が使用出来なくなり中止となり残念です。その後吹田万博国際ふれあいマラソンも閉幕し現在は千里北公園に場所を移し「チャレンジDAY」として老若男女が楽しく出来る多種多様な種目で行っています。機会があればファミリージョギングを含む楽しい大会が出来れば良いなあと考えています。

万博マラソン参加者推移



## ■ マラソンコース

マラソンコースは万博記念公園自然文化園で、園内を走行していましたが、来園者も多い時期でもあったため、コースの変更をしなければならなくなりました。また、ハーフマラソンが20kmになったり、ファミリージョギングが2kmから0.8kmになる等、距離の変更もありました。



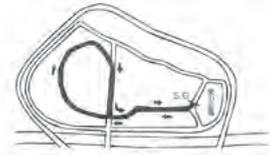
平成9年度 ハーフ



平成14年度 10K



平成17年度 10K 20K



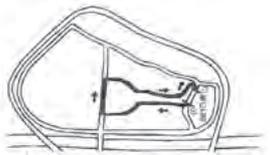
平成9年度 3K



平成15年度  
ハーフ 2K 3K ファミリージョギング



平成19年度 10K ハーフ

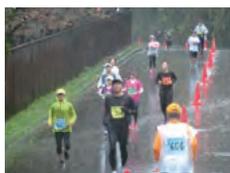


平成9年度 2K



平成26年度 3K 5K ハーフ

### 【平成4年度～平成29年度】



ベストタイム			
2KM	男子	小学4年生	6分44秒
		小学5年生	6分25秒
		小学6年生	6分06秒
	女子	小学4年生	6分56秒
		小学5年生	6分05秒
		小学6年生	6分25秒
3KM	男子	中学生	9分17秒
	女子	中学生	10分29秒
5KM	男子	15歳～39歳	15分03秒
		40歳～54歳	16分07秒
		55歳以上	17分42秒
	女子	15歳～39歳	17分33秒
		40歳～54歳	19分26秒
		55歳以上	20分26秒
10KM	男子	15歳～39歳	30分38秒
		40歳～54歳	34分48秒
		55歳以上	37分10秒
	女子	15歳～39歳	37分52秒
		40歳～54歳	40分42秒
		55歳以上	40分37秒
20KM	男子	15歳～39歳	1時間10分41秒
		40歳～54歳	1時間15分17秒
		55歳以上	1時間14分52秒
	女子	15歳～39歳	1時間31分27秒
		40歳～54歳	1時間29分54秒
		55歳以上	1時間21分49秒
ハーフ	男子	15歳～39歳	1時間08分36秒
		40歳～54歳	1時間13分06秒
		55歳以上	1時間19分14秒
	女子	15歳～39歳	1時間30分33秒
		40歳～54歳	1時間31分56秒
		55歳以上	1時間38分09秒

### 協力団体

吹田市鍼灸マッサージ師協会

# チャレンジDAY

## 変遷 (平成30年度～)

年度		
平成30年度	2018	新規事業2018チャレンジDAY開催 (千里北公園一帯)
令和元年度	2019	2019チャレンジDAY開催 (千里北公園一帯)
令和2年度	2020	2020チャレンジDAY開催 コロナ禍の中、規模を縮小 (健都レールサイド公園)
令和3年度	2021	2021チャレンジDAY開催 (千里北公園)

## 2018～2019 チャレンジ DAY

マラソンに代わり、仲間と一緒に楽しみながら走ったり、気軽にいろいろなスポーツを体験できるイベントとして新たに立ち上げた事業です。吹田市には大きな公園がたくさんあり、そこで市民が健康づくりに取り組むということが目的の一つでもありました。

「わくわくの郷」や「北千里市民体育館」も会場になりました。

**みんなでからだを動かそう!!**  
**2018 チャレンジ DAY**  
 開催日時: 平成30年 11/18日 AM 9:30  
 場所: 千里北公園一帯  
 秋の一日、みんなで楽しい事しませんか～!

**Go! Go! 千里北公園**

- ★ノルディックウォークラリー (3時間走行)
- ★ファミリースタンプラリー
- ★楽しく食べ方を学ぼう
- ★吹奏楽の演奏他

**Go! Go! わくわくの郷**

- ★リレーマラソン (3時間走行)
- ★ツリークライミング
- ★キックターゲット
- ★スラックライン

**Go! Go! 北千里市民体育館**

- ★ヨガ
- ★クラフト体験
- ★森のミニアスレチック
- ★こどもチャレンジ
- ★ボルダリング (2019)

お問い合わせ先 TEL: 06-6330-9966 (公財) 吹田市健康づくり推進事務局

### 種目

- \*リレーマラソン
- \*ノルディックウォークラリー
- \*ファミリースタンプラリー
- \*ツリークライミング
- \*キックターゲット
- \*スラックライン
- \*楽しく食べ方を学ぼう
- \*吹奏楽の演奏
- \*ダンス
- \*ヨーガ
- \*クラフト体験
- \*森のミニアスレチック
- \*こどもチャレンジ
- \*ボルダリング (2019)



# 2021 チャレンジ DAY

常任幹事会の構成団体に加えて、企業や各種団体、また大学や高校などの協力を頂くことで、さらに充実した内容のイベントとして開催することができました。最高のお天気だったことに加え、コロナ禍で体を動かす機会が極端に減っていたこともあり、多くの家族連れが参加され、一日笑顔で健康づくりに取り組んでいました。

## スタッフコメント

自然豊かな千里北公園内で17種目のゲームとニュースポーツを個々の団体が企画しました。

開会直後から各ブースでは行列ができるなど、途切れなく人で溢れていました。自然に触れて体を動かすことを体感した楽しそうな親子・家族連れをたくさん拝見できて、私たちスタッフ一同、楽しさと喜びをいただきました。

モルック



グラウンドゴルフ



ストラックアウト



シャトルゴルフ



親子ペアヨガ



ヘキサスロン



輪投げ



キックターゲット



親子で運動あそび



食育



親子ジョギング



親子で楽しく体力測定



ダブルダッチ



楽しくダンス



親子で丸太切り



わくわくサーキット



わくわくクイズ

## 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  
株式会社ガンバ大阪・千里金蘭大学・関西大学・北千里高校

## 変遷 (平成3年度～)

年度	内容
平成3年11月	1991 ヘルストレーニング教室、レディースヘルストレーニング教室をウエイトトレーニング連盟から移管
平成13年度	2001 シェイプアップ体操教室開設
平成15年度	2003 ヘルシーウォーキング教室開設

## ヘルストレーニング教室

公共の施設でトレーニング機器が整備されているところは少なく、そこで指導員が健康な体づくりのためのウエイトの調整など、きめ細やかな指導を行う教室は大変人気があり、いつも満員の盛況ぶりでした。当初から参加されている方も多く、和気あいあいとした雰囲気、自分の体力に合わせて楽しく体づくりに取り組んでいます。



### 指導員からのコメント

長年続けておられる方が多いので、教室ではいつも楽しく会話が弾み、とても和やかな雰囲気です。トレーニング教室で気持ちよく汗をかき一日を締めくくる！皆さん、それがもう生活の一部になっているようです。一緒に歳を重ねながら、これからも健康づくりに励みましょう！

## レディースヘルストレーニング教室

重たいウエイトを使つての筋力トレーニングではなく、引き締まった体づくりを目指す教室として大変人気があり、運動施設に足を運んだことのなかった女性の方も沢山おられます。運動経験のない方や体力に少し不安のあるかたにも、指導員がきめ細やかな指導をすることで、参加者は安心して体づくりに取り組んでいます。



### 指導員からのコメント

教室とともに成長させてもらっています。私にとって皆さんと運動したり会話することによって、元気をもらえたり気分転換できリフレッシュしています。皆さんも細く長く続けておられるので、今のコロナ禍で改めて運動とコミュニケーションの大切さを感じておられるようです。

## シェイプアップ体操教室

リズムに乗って楽しく体を動かすことで有酸素運動の効果が得られる「エアロビックエクササイズ」がとても人気で、開設当初から多数の応募がありました。教室では、リズムに合わせて心地よい汗をかきながら、日頃のストレスを吹き飛ばし、みんなで楽しく健康づくりに取り組んでいます。



### 指導員からのコメント

和気あいあいとした教室です。爽快なリズムに合わせて筋肉をゆっくりと大きく動かすことで、全身に血液が巡り、免疫力が上がります。それが健康のために本当に大切なことなんです！皆さんがいつまでも元気でいられるように、これからも頑張っていきたいと思っています。

## ヘルシーウォーキング教室

この教室は、体育館が改修工事の間、体育館の体育指導員が総合運動場を借りて開催していたウォーキング教室を、事業団が引き継ぎました。生徒さんの中には、当初から続けて参加されている方もおられ、広くて安全に歩ける総合運動場のトラックで、楽しく健康づくりに取り組んでいます。



### 指導員からのコメント

私たちは、ウォーキングを通して皆さんが身体をつくり、前向きな心が持てるよう、指導に取り組んでいます。世代を問わず、ワイワイ喋りながら歩くと思慮やストレスもすっきり発散！中には、教室の開始時間前に集まり、すでに歩き出す方々もおられ、その熱心な姿に脱帽！！皆さんの頑張りに、私たち指導員のほうが毎回励まされています。

# ウォーキング会員事業

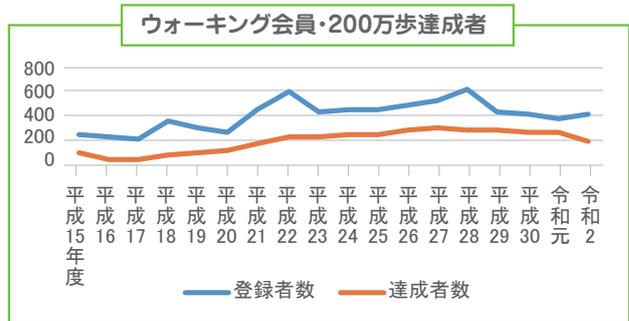
## 変遷 (平成15年度～)

年度	内容
平成15年度	2003 新規事業「ウォーキング会員事業」(100万歩) 登録者255人、達成者101人
平成16年度	2004 目標を200万歩に変更 登録者228人、達成者53人
平成17年度	2005 200万歩「日本列島縦断に挑戦」を配付 登録者224、達成者55人
令和3年度	2021 セーフティウォーキングナビによる測定と足腰に負担をかけない歩き方講習 200万歩の目標から、各自が継続して取り組む目標に変更

## 200万歩をめざして (平成15年度～令和2年度)

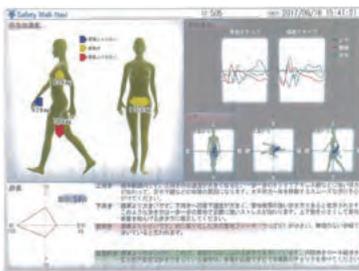
平成15年度、1日1万歩を目標に始まった「ウォーキング会員事業」は、翌年から年間「200万歩」をめざす事業になりました。登録者には、「日本列島縦断に挑戦!」をお渡ししますが、皆さんこまめに記録をつけられ、日々歩くことを習慣づけて取り組まれています。

1年間で200万歩達成された方には達成証と記念品を贈呈し、次の年度への挑戦に繋げていただいています。



## 歩きつづけるために自分で目標設定 (令和3年度～)

令和3年度からの「ウォーキング会員事業」は、200万歩という歩数の目標設定だけでなく、いつまでも歩き続けるために必要な、筋力や柔軟性を維持するためのトレーニングにも目を向け、日々取り組んでいただけるよう、登録者に「歩き方の測定」と「講習」を行い、それぞれが自分で取り組む目標を設定する内容に変更しました。



## 歩き方(セーフティウォーキング)講習会

いつまで元気に歩き続けることを目標に、足腰に負担の少ない歩き方(セーフティウォーキング)を市民の皆さんに学んでいただく講習会を平成30年度から、年次的に実施しています。

令和3年度は、歩く時にかかる負荷を測定する「セーフティウォークナビ」を使った測定とセーフティウォーキングと筋トレやストレッチの実習を合わせた連続講座「歩く達人」事業を実施しました。



歩く達人テスト(加速度と歩行速度の総合評価)

ID番号 11111 開催日: 令和3年10月20日(木)

氏名: OO OO <73>歳

歩行速度の単位: 歩行速度(歩・分)の単位: 歩く達人単位

1000歩(約200m) = 1.4分 = 7.2歩(歩・分) \*140歩以上70歳以上

歩速	54歳以下	55-59歳	60-64歳	65-69歳	70-74歳	75歳以上
100歩	55-57歩	50-52歩	45歩	40歩	35歩	30歩
90歩	50-53歩	45-48歩	40-43歩	35-38歩	30-33歩	25-28歩
80歩	45-47歩	40-43歩	35-37歩	30-33歩	25-28歩	20-23歩
70歩	40-43歩	35-37歩	30-33歩	25-28歩	20-23歩	15-18歩
60歩	35-37歩	30-33歩	25-28歩	20-23歩	15-18歩	10-13歩
50歩	30-33歩	25-28歩	20-23歩	15-18歩	10-13歩	5-8歩

## ロコモティブシンドローム予防教室(令和2年度~)

ロコモティブシンドロームは、骨、関節、筋肉、神経など運動器の機能が衰えることにより、介護が必要になったり、寝たきりになる可能性が高い状態をいいます。しかしながら、その認知度が低いことから、市民の皆さんに正しく知ってもらい、運動や食事など取り組んでいただくための教室を開催しています。令和2年度は、Web配信で実施しました。

年度	講演テーマ	講師	
令和2年度	2020	コロナに勝つ!ロコモに勝つ! ~ロコモティブシンドロームを知ろう!~	大阪大学大学院医学系研究科老年看護学研究室 教授 竹屋 泰 氏
		~バランスよく食べてロコモ予防!~	千里金蘭大学生活科学部食物栄養学科 准教授 上山 恵子 氏
令和3年度	2021	脱・ロコモ!いつまでも元気に歩くために! ~ロコモティブシンドロームについて・ 足腰に無理をかけない歩き方実習~	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
		~ロコモ予防の食事のポイント~	吹田地区栄養士会さんくらぶ 管理栄養士 捧 園子 氏



## 変遷 (平成4年度～平成24年度)

年度	内容	
平成4年度	1992	メディカルヘルストレーニング教室・健康づくり実践教室スタート
平成14年度	2002	健康づくり実践教室は日帰りに変更して実施
平成17年度	2005	健康づくり実践教室は栄養研修会として実施
平成19年度	2007	レッツチャレンジ!生活習慣病予防教室スタート(メディカルヘルストレーニング教室を見直し)

## メディカルヘルストレーニング教室 ▶レッツチャレンジ!生活習慣病予防教室

### メディカルヘルストレーニング教室 (平成4年度～平成18年度)

約4か月間・週2回、山田市民体育館で実施

運動時の負荷試験(心電図・血圧・最大酸素摂取量等)を測定したのち、医師・保健師・栄養士・健康運動指導士が日常生活の指導を行うことで、参加者が正しく生活改善に取り組み、成人病を予防することを目的として開催していました。



### レッツチャレンジ!生活習慣病予防教室(平成19年度～平成24年度)

前期と後期に分けて(各8回から10回)  
 山田市民体育館・目黒市民体育館・片山市民体育館で実施

医師の講義・栄養士の講義・体育指導員の運動指導などで生活習慣を見直してもらうことを目的に実施していました。

## 健康づくり実践教室

肥満・糖尿病など、病態に応じて、宿泊しながら日常生活の実践指導を行う教室としてスタートしました。2泊3日で、国民宿舎など運動・レクリエーション施設のある場所で開催していましたが、平成17年度からは日帰り、平成18年度からは栄養研修会としての開催となりました。

### 2泊3日

- 平成4年度～平成7年度 …… 愛媛県今治市 クアハウス今治
- 平成8年度～平成9年度 …… 神戸しあわせの村
- 平成10年度 …… 滋賀県朽木村グリーンパーク想い出の森
- 平成11年度～平成12年度 …… 岡山県大原町 武蔵の里
- 平成13年度 …… 愛媛県生名村 いきなスポレク公園

### 日帰り

- 平成14年度 …… 滋賀県高島町 体験交流センター「そば打ち体験」
- 平成15年度 …… 岐阜県揖保郡 柿狩りと水中アキアの実践教室
- 平成16年度 …… 兵庫県氷上郡 黒豆摘みとニュースポーツ体験
- 平成17年度 …… 京都府園部町 さつま芋掘りとニュースポーツ体験



## 変遷 (平成14年度～)

	年 度		内 容
設 立	平成 14 年度	2002	ヘルシーディナーの会(オオサカサンパレス)
	平成 16 年度	2004	ヘルシーランチの会(メイシアター・レセプションホール)
	平成 28 年度	2016	ヘルシーお弁当の会(メイシアター集会室)
	平成 29 年度	2017	ノルディックとヘルシーお弁当の会(青少年サポートプラザ)
	平成 30 年度	2018	ノルディックとヘルシーお弁当の会(吹田市交流活動館)
	令和元年度	2019	台風のため中止
	令和 2 年度	2020	イオン店舗における食生活応援事業
	令和 3 年度	2021	イオン店舗における食生活応援事業

## ヘルシーディナー・ヘルシーランチ・ヘルシーお弁当の会 (平成14年度～令和元年度)

### ■ ヘルシーディナーの会

食に関する事業として、平成14年度・15年度と「ヘルシーディナーの会」が開催されました。

各人の身体条件に見合った目標カロリーを計算し、食事の後のカロリー計算、栄養指導を行い、バランスのとれた食事習慣の体得を目標とした事業でした。

### ■ ヘルシーランチの会

ホテルで開催していたヘルシーディナーの会を、メイシアターのレセプションホールに変更し、事業名も「ヘルシーランチの会」に改め昼に開催しました。食事内容も吹田地区栄養士会さんくらぶと相談しながら献立を考え、生活習慣病を予防する食事習慣について管理栄養士の講義がありました。



### ■ ヘルシーお弁当の会

平成28年度は、管理栄養士が選んだ特注お弁当の栄養価等の説明と、栄養に関する講義が中心でしたが、平成29年度・30年度はお弁当を食べる前にノルディックウォーキングの講習会を行い、運動と栄養を合わせた事業となりました。令和元年度は、吹田市民病院の講堂で開催を予定していましたが、季節外れの台風のため事業は中止となりました。



## イオン店舗における食生活応援事業 (令和2年度～)

イオン吹田店、イオン北千里店の協力で会場の提供、ポスター等の掲示、栄養士会が選んだ食材、お弁当等を展示しながら、対面式で個別に栄養相談をする事業です。

令和2年度は「免疫力向上」をテーマにイオン吹田店とイオン北千里店で行う予定でしたが、コロナ禍でイオン吹田店は中止になり、イオン北千里店では感染予防対策をしながらの開催となりました。当日は北千里界限で午前中にノルディックの講習会を開催し参加者を食生活応援事業にも参加してもらうように声掛けをして、運動と栄養を勉強していただく事ができました。令和3年度は感染予防対策をしながらの「おいしく食べて健康に!～これをプラスでいきいき元気～」をテーマに開催しました。



## 変遷 (平成3年度～)

年度		講演テーマ	講師	(敬称略)
平成3年度	1991	健康への道ー検診は健康管理の出発点	国立循環器病センター集団検診部長	小西 正光
平成4年度	1992	いきいき人生「あそびリテーション」	協和会病院言語訓練室科長	柏木 敏宏
平成5年度	1993	吹田市における循環器病の実態	国立循環器病センター集団検診部長	小西 正光
		具体的な循環器病の予防法	大阪府立公衆衛生研究所長	小町 喜男
		子供とむし歯	吹田市歯科医師会理事	谷口 学
平成6年度	1994	若さを保つ健康スポーツ	大阪体育大学教授	田口 守隆
		骨粗しょう症はこわくない!?	大阪市立弘済院附属病院内科副部長	揖場 和子
平成7年度	1995	骨粗しょう症はこわくない!?	大阪市立弘済院附属病院内科副部長	揖場 和子
		運動と成人病	京都大学大学院人間環境学研究所助教	森谷 敏夫
平成8年度	1996	体力づくりと栄養	京都府立医科大学助教授	木村 みさか
		ストレスへの対応	大阪中央子ども家庭センター主幹	頼藤 和寛
平成9年度	1997	世界の食と健康寿命	京都大学大学院助教	家森 幸男
		健康で豊かな生活を送るために	筑波大学名誉教授	小町 喜男
平成10年度	1998	心身ともに健康な生活を送るには	黒川内科院長	黒川 順夫
		脳卒中は防げる、治せる	国立循環器病センター病院長	山口 武典
		生活習慣病を予防するための「食事」について	国立循環器病研究センター集団検診部管理栄養士	上田 博子
平成11年度	1999	8020を目指して～一生おいしく食べるために～	吹田市歯科医師会副会長	谷口 学
		運動と体脂肪燃焼	大阪体育大学講師	吉田 光代
平成12年度	2000	口の健康とスポーツ	大阪大学歯学部教授	前田 芳信
平成13年度	2001	人とスポーツのかかわり	大阪府教育委員会指導主事	吉村 雅昭
		骨粗しょう症にならないために	大阪市立大学名誉教授 歯科医師	森井 浩世 高石 佳知
平成14年度	2004	スポーツ・フォー・オール	大阪国際大学スポーツ行動学教授	湯川 静信
		日本列島徒歩縦断3,250km	汗基金運動事務局長	小川 一步
平成15年度	2003	ストレスと上手につきあおう	大阪府こころの健康総合センターストレス対策課長	亀岡 智美
		心と体を元気にする方法	元新千里病院内科部長・日本笑い学会会員	隠岐 和之
平成16年度	2004	若返りの秘訣は腹七分	理学博士・コンサルタント	橋本 浩明
		健康づくりのみちしるべ	大阪市立大学教授	羽間 鋭雄
平成17年度	2005	食生活と生活習慣病	日本食生活指導センター代表取締役	野々村 瑞穂
		運動と生活習慣病	ヒューマンモア代表取締役	松井 浩
平成18年度	2006	笑い健康	元新千里病院内科部長	隠岐 和之
		健康長寿を決める食事	理学博士・コンサルタント	橋本 浩明
平成19年度	2007	義歯と上手につき合う方法	大阪大学歯学部附属病院	池邊 一典
		インプラントとはどんなものか	大阪歯科大学インプラント科	井上 雅裕
		お薬との正しい付き合い方	吹田市薬剤師会	立木 靖子
平成20年度	2008	メタボリックと未病について～人生は、食のコントロールから～	日本食生活指導センター取締役会長	野々村 瑞穂
		健康と笑いについて～笑門には、福来る～	落語家	笑福亭 鶴二
平成21年度	2009	病気になるにくい生活習慣	国立がんセンターがん予防・検診研究センター予防研究部長	津金 昌一郎
		脳卒中、心臓病を予防しよう～最近の研究成果を踏まえて～	国立循環器病センター予防検診医長	小久保 喜弘
		適正体重で、生活習慣病予防～しっかり食べてきれいにやせる、しあわせダイエット～	武庫川女子大学非常勤講師	鈴木 秋子
平成22年度	2010	マイルール 私の食生活	吹田地区栄養士会 管理栄養士	山本 千恵子 捧 園子
		子ども・孫に残せるもの～食べることから考える～	近畿農政局大阪農政事務所	中尾 卓嗣
平成23年度	2011	「加齢と整形外科疾患」 ～まっ、歳やからしゃーないか!!って諦めてませんか?～	吹田市民病院整形外科医長 部長 院長	西村 岳洋 鈴木 省三 門脇 徹
平成24年度	2012	歯の大切さを学ぼう～お口を健康に、そして元気な老後へ	大阪歯科大学高齢者歯科学講座教授	小正 裕
平成25年度	2013	みんなで、地域で、在宅医療・看護～幸せな老後をおくるため、今できること～	吹田市民病院副院長	高須賀千恵子
		健康長寿の秘訣はおいしい食事 ～食べることはたいせつですね、元気で生きるために～	吹田地区栄養士会管理栄養士	山本 千恵子
平成26年度	2014	「寝たきり」にならないための秘訣～2025年問題へ医師からの提言～	吹田市民病院呼吸器・アレルギー内科部長	辻 文生
		楽しく学んで健口長寿	吹田市歯科医師会副会長	三木 秀治
平成27年度	2015	「自分らしい生き方」を選択するには?～超高齢・多死社会への医師からの提言～	吹田市民病院呼吸器・アレルギー内科部長	辻 文生
		健康寿命を伸ばすための薬局の果たす役割～予防医療と重症化対策について～	吹田市薬剤師会会長	大森 洋子
平成28年度	2016	知っておきたい骨粗鬆症、快適な将来のためのミノ ～予防、検査、治療の3本柱を肝に命じて～	はしたに整形外科クリニック 院長	橋谷 実
		息切れ・せき・たんが続いていませんか? 肺の生活習慣病(COPD)についてお話しします	吹田市民病院呼吸器・アレルギー内科部長	辻 文生
		なぜ人は転ぶのか?～原因から学ぶ予防～	吹田市理学療法士会会長	中川 法一
平成30年度	2018	フレイルって何?健康で一生を終えるためのキーワードを理解し予防しよう!	大阪大学大学院老年・総合内科学医学博士	杉本 研
令和元年度	2019	健康加齢・健康幸福～あなたのライフスタイルにあった運動を考える～ ミドル世代にも知ってほしい フレイルのこと	同志社大学スポーツ健康科学部教授 大阪大学大学院老年・総合内科学医学博士	石井 好二郎 杉本 研

## 循環器病予防市民のつどい (令和2年度)

国立循環器病研究センターの岸部移転に伴い、事業団として国立循環器病研究センターと連携して、循環器病予防について広く市民に啓発することを目的に市民のつどいを企画しました。「健都から発信!学ぼう循環器病予防のこと」と題して、国立循環器病研究センターを代表する研究者と吹田市長による討論会や有識者の講演を事業団のホームページで配信しました。

講演テーマ	講師
めざせ 健康寿命 100 歳!	国立循環器病研究センター健診部 特任部長 小久保 喜弘 氏
とりよう ぎ 屠龍の技-命を救う究極のECMO(エクモ) システムを目指して ~国立循環器病研究センター33年間の挑戦~	国立循環器病研究センター オープンイノベーションセンター 副センター長 巽 英介 氏

### パネルディスカッション「語ろう!循環器病予防のこと」



「笑い」の循環器病予防に関する効果について講演:福島県立医科大学医学部 疫学講座主任教授 大平 哲也 氏  
循環器予防のための運動について講演: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



## レディース健康フェスティバル (令和元年度~)

女性特有の健康問題に目を向け、女性が主体的に健康づくりを実践することを目的として、令和元年度からの新規事業として、講演や啓発ブースを企画しているイベントですが、新型コロナウイルス感染拡大の影響により、令和元年度は中止、2年度は講演内容をWeb配信する形での実施となりました。

令和3年度は、コロナ禍の中で、講演会、ピラティス体験と吹田市薬剤師会、吹田地区栄養士会、大和大学などの協力団体による健康啓発の事業を開催しました。

年度	講演テーマ	講師
令和2年度	2020 食生活と運動から健康的な ボディメイクを考える	立命館大学食マネジメント学部 准教授 保井 智香子 氏
令和3年度	2021 飛び出せわたし! 女性の健康問題、マルッと 解決します	田辺レディースクリニック 院長 田辺 晃子 氏



## 休養に関する健康講座(令和2年度~)

ストレス社会の中、日々の生活で意識して取り組むことで、健康な毎日を過ごす工夫を学ぶ講演会を実施しています。平成2年度はWeb配信で実施しました。

年度	講演テーマ	講師
令和2年度	2020 今こそ質のよい眠り ~免疫力アップのために~	広島国際大学 健康科学部 心理学科 教授 田中 秀樹 氏
令和3年度	2021 今こそこころのケアを!! 笑いの効用を学ぼう ~仕事は楽しく・ 人生はおもしろく~	NPO法人 健康笑い塾 主宰 中井 宏次 氏



変遷 (平成4年度～)

年度	号	表紙キャッチコピー	備考
平成3年度	1991	創刊号 心も身体もリフレッシュ	健康すいた創刊8ページ
平成22年度	2010	第37号 さくら並木を歩いてみよう	表紙ウォーキングコース開始
平成26年度	2014	第46号 ぶらっと吹田 小さな夏見つけに行こう	健康応援レシビ 掲載開始
	第47号	自分のペースで ゆったり春を散策	
平成27年度	2015	第48号 緑の木立を 散策しては	
	第49号	春の到来、さあ散歩!	
平成28年度	2016	第50号 川っぺりの涼しい風を受けて	
	第51号	歩いてみませんか 山田の 今昔物語	
平成29年度	2017	第52号 水どりを見ながら池っばたをひとまわり	
	第53号	春ですヨ～緑のシャワーを浴びながら歩きましょう!	
平成30年度	2018	第54号 キラキラ季節 歴史散歩しながら健都レールサイド公園へ行ってみませんか?	
	第55号	春うらら ぶかぶか水鳥たちと お散歩しましょ!	
令和元年度	2019	第56号 「吹田駅」から「岸辺駅」「健都」の遊歩道を歩いてみませんか?	
	第57号	水温む季節 てくてく歩いてみませんか～!?	
令和2年度	2020	第58号 みどりの多い街 ぶらっとしてみませんか?	【特集】 みんなの健康展を掲載し12ページ 年1回の発行
令和3年度	2021	第59号 あたらしくできた”南吹田駅”、周辺の公園を巡るぶらり散歩	【特集】 みんなの健康展を掲載し12ページ 年1回の発行

表紙「ウォーキングコースの紹介」

平成22年から表紙に「ぶらり散歩」「歩いてみませんか」と市内各所のウォーキングコースの地図を掲載し、市民に紹介しています。

第59号

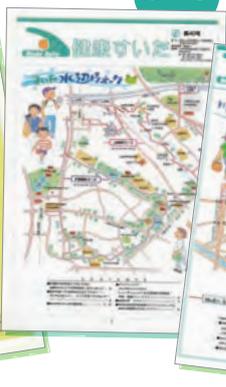
創刊号



第37号



第40号



第30号



第50号



## 健康情報の発信（過去5年間）

吹田市内で活動する団体(吹田市医師会・吹田市歯科医師会・吹田市薬剤師会・保健所・保健センター等)に健康づくりに関する情報を提供していただいています。

号	吹田市医師会	吹田市歯科医師会	吹田市薬剤師会	保健所	保健センター
第53号	乳がん 木村 綾 氏	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」 大山 秀樹 氏		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～	「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
第54号	慢性腎臓病(CKD)について 前田 忠昭 氏	はじめましょう口腔ケア 横山 正明 氏		困っていませんか? それって依存症かも・・	「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 運動・身体活動編
第55号	慢性閉塞性肺疾患(COPD)は 肺の生活習慣病です 竹中 英昭 氏	いまさら聞けない?「歯の話」 野中 優憲 氏		吹田保健所職員(獣医師) からのおはなし～『食育』と 『食中毒』について～	実践しよう!! おいしく減塩で健康ライフ!
第56号	2019年4月からの 風しん対策 立花 賢治 氏	口腔乾燥症(ドライマウス)は どんな病気? 上谷 猛 氏		健診結果を有効に活用して 糖尿病予防!	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～
第57号	フレイルって何? 杉本 研 氏	ブラキシズムという言葉を知っていますか? 遠藤 圭介 氏	お薬手帳の活用を 立木 靖子 氏	子ども若者の今日的課題 ～ゲーム障害～	受けて安心 がん検診
第58号	新型コロナウイルスと インフルエンザ 黒田 秀也 氏	歯周病で認知症になる?? 黒松 裕喜秀 氏	換気、手洗い、消毒の おはなし 山口 晴臣 氏	気をつけよう!食中毒!!	心不全を予防しましょう ～1年に1回健康診断を 受けましょう～
第59号	大阪府の新型コロナ 感染症について 三谷 一裕 氏	あなたの口臭大丈夫ですか? 浅野 晃久 氏	「かかりつけ薬局」を 持ちましょう。 杉野 己代子 氏	ノロウイルス食中毒を 予防しましょう	フレイルと骨粗しょう症

## 健康応援レシピの紹介

年度	号	紹介レシピ
平成26年度	2014	vol.1 パプリカと切干大根の卵焼き vol.2 ミックスビーンズとひじきのサラダ
	平成27年度	2015
平成28年度		2016
	平成29年度	2017
平成30年度		2018
	令和元年度	2019
令和2年度		2020
令和3年度	2021	vol.14 たまごあんかけそば

健康応援レシピは第46号から連載をスタートし、令和3年度で14回目を迎えました。市民からの評判もよく、健康すいたが配布されると、健康応援レシピの食卓が多いのでは・・・

## 健康パンフレット

- ・マイルール わたしの食生活
- ・吹田さんちのお買い物便利帳
- ・日本列島縦断に挑戦!!
- ・健康ウォーキングガイド
- ・健康ウォーキングマップ



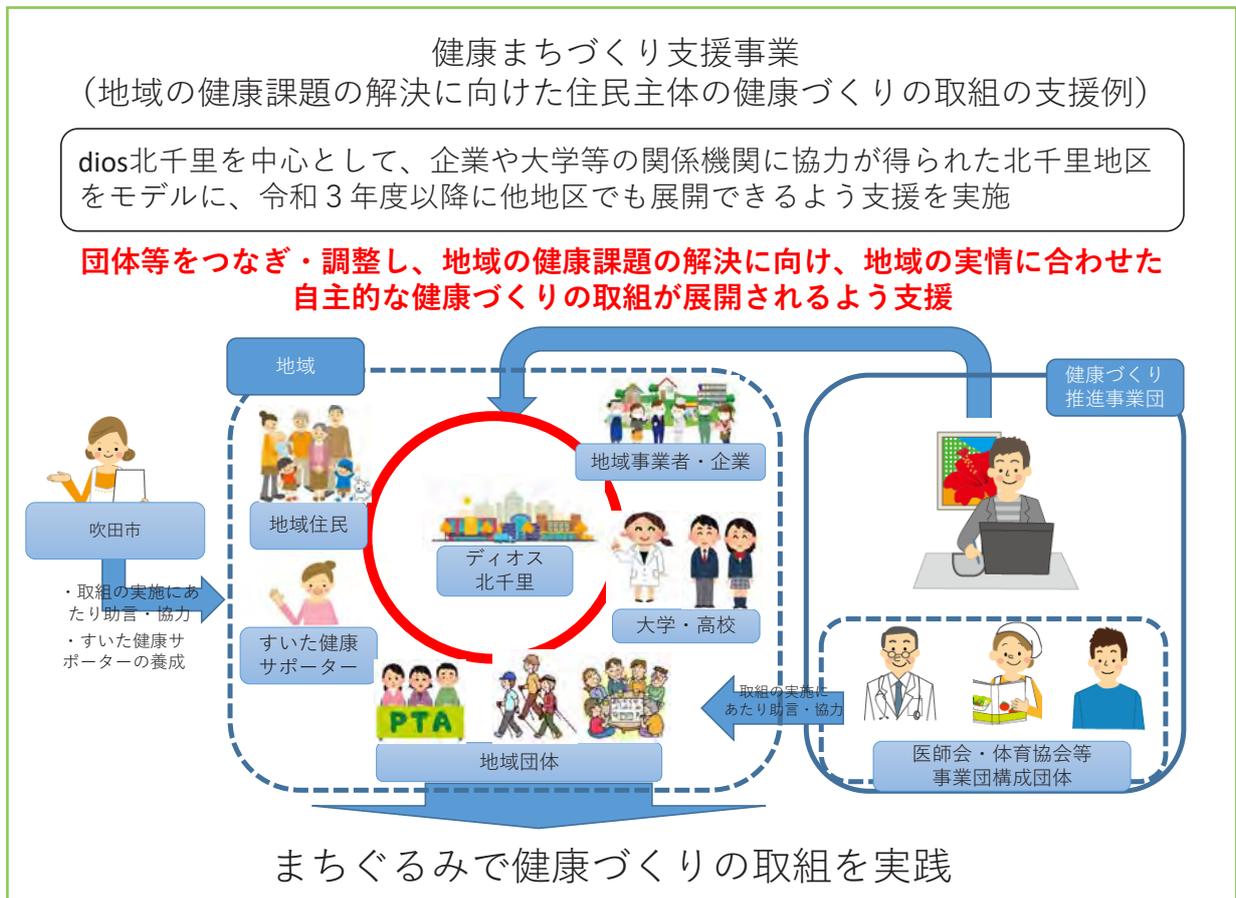
## ホームページからの発信

事業団のホームページでは、健康づくり情報や開催する事業、各種教室の案内を更新しています。現在は新型コロナウイルスに負けるな!と気持ちを込めて「お家でできる免疫力UP」を掲載し、感染予防・お家で運動・バランスの良い食事・よい睡眠を紹介しています。



<http://www.suita-kenkoudukuri.or.jp/>

## 健康まちづくり支援事業（令和3年度～）



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年度から実施しています。

平成31年度から健康なまちづくりを目指して、ディオス北千里や地域団体と連携しながら取り組んできました。令和3年度は、この北千里地区をモデル地区として、さらに大学や企業とも連携しながら実施しました。



### 実施事業

住みなれた街をいつまでも自分の足で歩き続けることを目的に、ノルディックの講習会を平成31年度から6回開催しました。

ディオス北千里が、食と健康をテーマに開催する「マルシェ+」で、千里金蘭大学・ピタレーザラボ(サラヤ)等と連携し、健康啓発ブースを出展しました。北千里で定期的で開催されている、街づくりの会議に出席し、団体や個人、また企業など様々な方面からの情報を収集するとともに、事業団の取り組みについての情報を発信しました。

## 令和3年度の事業

### 1. みんなの健康展

- 1) 吹田市健康づくり推進事業団ホームページで動画を配信
  - 期間 令和3年11月1日(月)～令和4年3月31日(木)
  - 内容 ① 講演(吹田市健康づくり推進事業団設立30周年記念講演)  
② 参加団体(17団体)による健康づくりのため情報発信  
ホームページ視聴件数:5,278件(令和4年2月末現在)
- 2) 「健康すいた」(1月号)で健康展の特集記事の掲載
  - 発行日 令和4年1月1日(土) 配布数:184,800部
  - 内容 参加団体(20団体)による健康啓発記事の掲載

### 2. レディース健康フェスティバル

- 開催日 令和4年3月6日(日)
- 内容 ① 女性の健康に関する講演会、ピラティス体験 参加者数:87人  
② 骨密度、体組成測定や栄養相談など健康啓発ブースの出演 参加者数:816人

### 3. 吹田市民健康づくりフェスティバル

- ① 2021チャレンジDAY
  - 開催日 令和3年11月7日(日) 参加者数:1,620人
  - 内容 参加団体(13団体)による親子を対象とした運動体験ブース(17種目)
- ② てくてくウォーク&ノルディック
  - 開催日 令和3年12月12日(日) 参加者数:80人
  - 内容 万博記念公園を会場にウォーキングとノルディックウォーキング

### 4. 健康づくり実践教室

- ① 休養に関する健康講座
  - 開催日 令和3年10月2日(土) 参加者数:65人
- ② ロコモティブシンドローム予防教室
  - 開催日 令和3年10月8日(金)、22日(金) 参加者数:23人
- ③ イオン店舗における健康な食生活応援事業
  - 開催日 令和3年10月31日(日) 参加者数:27人、令和4年3月21日(月)
- ④ フタバボウルとの共催事業
  - 「ボウリングで健康づくり」ボウリング同好会 参加者数:延べ184人(令和3年12月末現在)
- ⑤ 歩く達人講習会 実技講習(6回)、測定(3回)の連続講習 参加者数:30人

### 5. 健康まちづくり支援事業

- ① ノルディックウォーキング講習会 参加者数:44人
- ② ディオス北千里「マルシェ+(プラス)」 参加者数:約40人
- ③ 地域交流研究会に参加し情報の収集及び情報の発信

### 6. 各種教室

- ① ヘルストレーニング教室 週2回(月曜日、木曜日) 参加者数:14人/1回
- ② レディースヘルストレーニング教室 週2回(水曜日、金曜日) 参加者数:27人/1回
- ③ シェイプアップ体操教室 週1回(水曜日) 参加者数:25人/1回
- ④ ヘルシーウォーキング教室 週1回(火曜日) 開催 参加者数:46人/1回
- ⑤ ウォーキング会員事業 登録者数:211人

### 7. 健康情報の提供

- ① 「健康すいた」市内全戸配布
- ② 健康パンフレットの配付
- ③ ホームページからの情報発信

## 表彰

令和3年度、当事業団は、多年にわたり吹田市医師会と密接に連携して地域社会活動を積極的に推進し、地域住民の健康管理と福祉増進に大きく貢献した団体として、「日本医師会最高優功賞受賞記念大阪府医師会長賞」を受賞し、毎年開催される大阪府医師会創立記念式典にて表彰されました。

■「日本医師会最高優功賞受賞記念大阪府医師会長賞」とは・・・  
大阪府医師会が昭和51年に「他団体と連携して地域医療活動を積極的に推進した医師会」として「日本医師会最高優功賞」を受賞したことを記念し、制定されました。





2022年3月

発行：公益財団法人吹田市健康づくり推進事業団