

緑豊かな丘陵を 歩きながら 吹田の今昔を 感じてみませんか？



スタート

ゴール

ウオーキングルート
JR千里丘駅～
阪急山田駅
約6.1km | 約100分

スタート JR千里丘駅～千里丘稻荷神社 (1.6km) ～千里丘あおば通り～
パナソニックスタジアム吹田 (3km) ～万博記念公園 (3.2km) ～
山田上愛宕神社 (5.2km) ～山田三ツ辻道標 (5.5km) ～

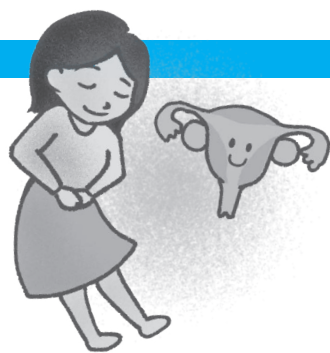
ゴール 阪急山田駅 (6.1km)

★印は健康器具のある公園

名神高速道路
中央環状線
万博記念公園
EXPOCITY
山田三ツ辻道標
山田地区公民館
山田上愛宕神社
山田の石仏群
山田高校
大阪層群のアズキ火山灰層
パナソニックスタジアム吹田
千里丘北
千里丘上公園★
長野公園★
千里丘市民センター
千里丘下
見晴らしのよい緩やかな坂道
朱色の鳥居が連なる道

C O N T E N T S

●○HPVワクチン キャッチアップ接種について	2	●○健康づくり推進事業団 事業紹介	5
○40歳からは肺がん検診を受けよう ～年に1回は胸部エックス線検査～		○健都での“きょうそう(共創)”	
●○長寿は健康なお口から	3	●○健康づくり推進事業団 事業紹介・告知	6
○健康サポート薬局ってなに?		●○読者の声	7
●○薬局薬剤師が、自宅での医療(在宅医療)をサポートします	4	○クロスワードパズルクイズ	
○ウオーキング会員インタビュー		●○第41回(令和6年度) みんなの健康展	8
○健康応援レシピ サバ缶の焼うどん		○編集後記	



HPVワクチン キャッチアップ接種について

いとうレディースクリニック
伊藤 啓二郎

子宮頸がん

子宮頸がんは子宮の下部から発生するがんで **図1**、以前は40～50歳台に発症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2900人が死亡しており、また2000年以後は患者数も死亡率も増加しています。子宮頸がんの95%以上は、ヒト乳頭種ウイルス(HPV)というウイルスが性交渉をきっかけに感染することが原因です。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ので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行進します。

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ので、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。

キャッチアップ接種

また、国内では過去にワクチン接種後に出現した多様な症状が、副反応の可能性があると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。これにより接種機会を逃した方が希望すれば、定期接種の対象年齢を超えていても接種することができます(キャッチアップ接種という)。すなわち、平成9年度～平成19年度生まれ(誕生日が1997年4月2日～2008年4月1日)の女性は、2025年3月までは無料でHPVワクチンを接種できます **図2**。定期接種の12～16歳より遅い年齢で

ワクチン接種することになりますが、効果は問題ありません。HPVワクチンで感染を予防することができるのは16歳以下で最も効果が高いものの、20歳頃の初回接種までであればある程度有効性が保たれることや、性交経験がない場合はそれ以上の年齢についても一定程度の有効性があることが示されています。性交渉によるHPV感染が先行すると、ワクチンの予防効果が減少することがわかっていますが、性交経験がある場合でもワクチンの予防効果がなくなってしまうわけではありません。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。

また、キャッチアップ接種には2025年3月末までという期限があります。HPVワクチンの接種は半年間に3回必要で、標準的なスケジュールで投与するなら2024年の9月末までに開始しないと期限内に3回目の投与が終わりません。キャッチアップ接種期間を過ぎると投与は自費となり大きな費用負担が発生しますのでなるべく早めの開始をご検討ください。

このキャッチアップ対象年代は、現在吹田市に在住しているが住民票は遠方の地元にあるという方も多いかと思えます。これらの方が吹田市でキャッチアップ接種を受けるには、投与前後に必ず地元の自治体に連絡が必要です。「HPVワクチンのキャッチアップ接種を受けたいが、今吹田市に住んでいます。手続きをしたいので資料を送ってください」と伝えれば申請用紙を送ってもらえ、手続きが

できます。費用は一旦建て替えて支払う必要がありますが、後日申請すれば地元自治体から払い戻しが受けられます。書類のやり取りなどで時間がかかりますから早めに連絡を取ってみてください。

しかし、キャッチアップ接種世代にアンケートを取ってみると、実に53%がその制度があることを知りませんでした。皆さんの周囲にこの年代の方がいらっしゃれば「近くの産婦人科に話だけでも聞いてみたら?」と誘ってあげてください。HPVワクチンについて考える良い機会となるでしょう。

子宮頸がん検診

HPVワクチン接種でもすべての子宮頸がんが防げるわけではありません。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。早期発見は早期治療につながり、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るかもしれません。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%とた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進展する可能性があります。だからこそHPVワクチンを接種していても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日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。

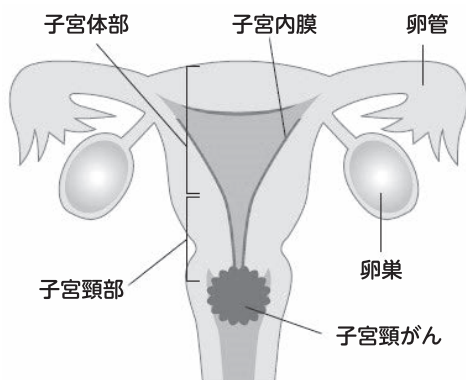


図1 日本産科婦人科学会HPより引用

キャッチアップ接種対象者
17歳～27歳

1997年4月2日～2008年4月1日生まれの女性

図2

40歳からは肺がん検診を受けよう

～年に1回は胸部エックス線検査～

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ながん検診を受けることが大切です。

がん死亡第1位 肺がん 2021がん統計より

●肺がんについて

日本人のがん死亡原因の男性第1位、女性第2位は、**肺がん**です。肺がんの中には、急速に行進するがんもあります。早期発見のために必ず毎年検診を受けましょう。

血痰、長引く咳、胸痛、声のかれ、息切れなどの症状がある場合は、次の検診を待たずに医療機関を受診しましょう。

●吹田市が実施している検診

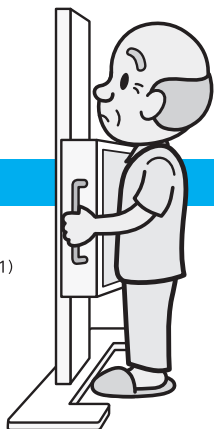
肺がん検診

対象:40歳以上 検査方法:胸部エックス線検査 喀痰細胞診(※1)
費用:400円(喀痰細胞診+500円)(※2)

※1 50歳以上かつ喫煙指数600以上の方のみ
※2 65歳以上無料/国保加入者、生活保護・市民税非課税世帯は事前申請により無料

結核検診

対象:65歳以上 検査方法:胸部エックス線検査 費用:無料



●肺がんと喫煙

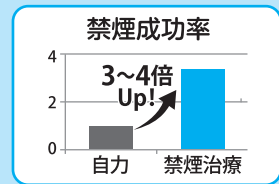
喫煙者は非喫煙者と比べて約3～4倍肺がんになりやすくなります。喫煙を始めた年齢が若く、喫煙量が多いほど肺がんのリスクが高くなります。受動喫煙(周囲に流れるたばこの煙を吸うこと)も肺がんのリスクを2～3割高めます。禁煙することで自分自身と周りの人の健康な肺を守ることができます。



吹田市《禁煙チャレンジ》

吹田市では、禁煙治療にかかった費用のうち、**最大1万円の助成**を実施しています。禁煙に成功した方からは、「金銭的な余裕ができた」「ご飯がおいしく食べられるようになった」など様々な変化があったという声を聞いています。自分のために、周りの人のために、禁煙に取り組んでみませんか?

禁煙チャレンジは治療開始前に申込みが必要です。詳細や申込みはホームページをご覧ください。



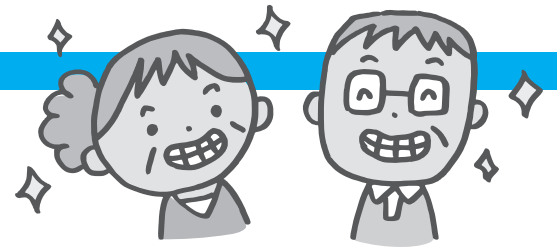
がん検診の詳細は、市報または成人保健課ホームページ「各種がん検診」をご覧ください。



◎健康医療部 成人保健課 TEL:06-6339-1212 FAX:06-6339-7075◎

長寿は健康なお口から

吹田市歯科医師会
村田 倫宣



超高齢社会 日本

我が国の総人口に対する高齢者人口は、2023年には29.1%に及んでおり、2025年には75歳以上の後期高齢者が2,000万人を超える、世界でも類をみない超高齢社会になるといわれています。また人生100年時代といわれるほど、高齢化率においても、日本は世界一の水準です。平均寿命が延び、元気な高齢者が増えていると言われていますが、健康寿命は男性で約9年、女性で約12年、平均寿命より短くなっています。これは、男性で平均9年間、女性で平均12年間もの間、日常生活に制限のある「不健康な期間」があるということです。

このように改めて数値で見ると、入院や介護を必要とするような「不健康な期間」が長いことに驚かれたのではないのでしょうか。健康寿命を延ばすことは、誰もが望むことだと思います。今日は要介護になる原因の一つとなっている「高齢による虚弱(フレイル)」についてお話をします。

フレイル、オーラルフレイルを知ろう

●フレイル(虚弱)とは…

高齢になって心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながり)が低下した状態をいいます。フレイルは筋力など身体機能が低下するよりも先に、社会参加など他者との交流が減ることや、口の機能が衰えることから始まります。「フレイル」は、75歳以上の高齢者になると、その割合は急速に増加します。

●オーラルフレイルとは…

口の機能が『健常な状態』と『機能が低下』した状態の間にあることを指します。オーラルフレイルの始まりは、

咬みにくい食品が増える、食べこぼし、むせる、滑舌の低下など、ほんの些細な症状で、見逃しやすく、気が付きにくいことが特徴です。このような状態が原因で、人や社会との関わりの減少を招くことから、オーラルフレイルは全身的なフレイル進行の前兆となります。つまり、オーラルフレイルを放置していると、将来のフレイルを招き要介護認定、死亡のリスクが高まることにつながります。【図1】

早期の対策がポイント

このように気が重くなるような言葉ばかりが並びましたが、本当に知っていただきたいことはここからです。早期にオーラルフレイルの対策を行うことは、機能低下を緩やかにし、さらには改善する可能性があります。

フレイルによる負の連鎖を、より早期からいかに断ち切れるのかが大きなポイントなのです。

健康寿命を延伸し、平均寿命との差をいかに縮めるかという課題で注目されているのが「フレイル」というわけです。実はこのフレイル、オーラルフレイルという概念は2014年に初めて日本で考案された概念です。世界一の長寿国ならではの取り組みなのです。

簡単セルフチェックで自分を知ろう

では実際に、自分はオーラルフレイルの状態にあるかどうか、下の【表1】で簡単にセルフチェックすることができます。5項目中2項目以上あてはまるのであれば、オーラルフレイルのサインです。

では、オーラルフレイルの対策はどのようにすればいいのでしょうか。その一部を下【図2】でご紹介します。すでにオーラルフレイルの状態にある方も、全くあてはまらな

かった方も、早期に対策をすることで、口の中の衰えを改善、または衰えを防止することができるのです。「これなら毎日続けられる」というものを選び、日々取り組むことが大切です。ここに掲載しているのは一部です。自分に合った(必要な)トレーニングを見つけてみてください。(下記QRコード、インターネット検索をご活用ください)

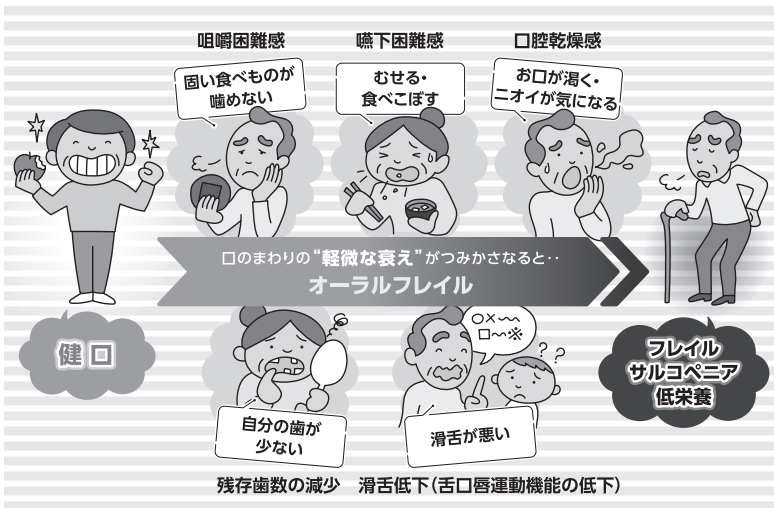
活用しよう! 吹田市歯科健康診査

しかし、セルフチェックとトレーニングだけではすべてうまくいくというものではなく、歯科医院で定期健診を行うことも非常に重要なことです。歯科医院でむし歯や歯周病を早期発見、早期治療することは自分の歯を1本でも多く残すことになり、オーラルフレイルの予防につながります。吹田市では昨年より対象年齢を15歳に引き下げて吹田市歯科健康診査を吹田市内の協力歯科医院にて1年に1度無料で受けることができます。実はこの健診、令和5年に吹田市が全国に先駆けて対象年齢を大幅に拡大したことで、生涯切れ目のない歯科健診となっています。(詳しくは吹田市歯科医師会HPまたは下記QRコードを参照)全国と比較しても非常に充実したこの歯科健診を活用しない手はありません。

また75歳以上の方は大阪府の健診事業として、オーラルフレイルのチェック項目も含んだ歯科健診を受けることができます。詳しくはインターネット検索を活用し、ご覧ください。

オーラルフレイルを予防して、健康長寿を目指しましょう。

★ オーラルフレイル概念図



【図1】 出典:日本老年医学会 日本老年歯科医学会 日本サルコペニア・フレイル学会HPより

セルフチェック表	質問(はい2つでオーラルフレイルのサイン)	
	該当	非該当
自身の歯は、何本ありますか? (さし歯や金属をかぶせた歯は、自分の歯として数えます。インプラントは、自分の歯として数えません。)	0~19本	20本以上
半年前と比べて固いものが食べにくくなりましたか?	はい	いいえ
お茶や汁物等でむせることがありますか?	はい	いいえ
口の渇きが気になりますか?	はい	いいえ
普段の会話で、言葉をはっきりと発音できないことがありますか?	はい	いいえ

【表1】 出典:日本老年医学会 日本老年歯科医学会 日本サルコペニア・フレイル学会HPより

セルフチェック表

質問(はい2つでオーラルフレイルのサイン)

セルフチェック表	質問(はい2つでオーラルフレイルのサイン)	
	該当	非該当
自身の歯は、何本ありますか? (さし歯や金属をかぶせた歯は、自分の歯として数えます。インプラントは、自分の歯として数えません。)	0~19本	20本以上
半年前と比べて固いものが食べにくくなりましたか?	はい	いいえ
お茶や汁物等でむせることがありますか?	はい	いいえ
口の渇きが気になりますか?	はい	いいえ
普段の会話で、言葉をはっきりと発音できないことがありますか?	はい	いいえ

【表1】 出典:日本老年医学会 日本老年歯科医学会 日本サルコペニア・フレイル学会HPより

口腔体操

オーラルフレイル対策のための口腔体操

(唇を中心とした)口の体操

- ①口をすぼめる。
- ②「イ～」と横に開く。

くわしくは
べロをあまり出さないのがコツ!
べロ出しごっくん体操
べロを少し出したまま、口を閉じてつばを飲み込む。

【図2】 出典:日本歯科医師会HP「オーラルフレイル対策のための口腔体操」より

健康サポート薬局ってなに?

厚生労働省が定める基準をクリアした薬局として、かかりつけ薬剤師・薬局の機能に加えて、市販薬や健康食品のことから、介護や食事・栄養摂取に関することまで、薬以外の健康についても気軽に相談できる薬局のことです。

役割 いつでも誰でも健康相談できる場所へ

薬局では、医師から処方された薬について説明し、ご質問にお答えし、皆さんに薬を手渡す。この流れは皆さんも想像しやすいと思います。この流れに加えて、いつでも気軽に薬局に立ち寄っていただき、皆さんの健康をサポートしたい。地域の薬剤師をもっと活用していただきたいという思いが形となり、平成28年4月1日より「健康サポート薬局」がスタートしました。



見つけ方 ロゴマークが目印

「健康サポート薬局」であることは、こちらのロゴマークが目印となっています。健康サポート薬局の多くは、薬局の外にこのロゴマークを表示していますので、マークをひとつの目安として探してみてください。



かかりつけ薬剤師・薬局の機能

薬に関するあらゆる相談に応じます

健康サポート機能

薬以外の健康に関する相談にも応じます

両方の機能が必要

- ### 健康サポート薬局のメリット
- メリット1** 薬や食事など様々な内容を薬剤師に相談できる
 - メリット2** 週末も開いているので、休みの日も気軽に相談できる
 - メリット3** プライバシーに配慮した相談スペースを用意
 - メリット4** 健康に関するイベントを開催しており、誰でも参加できる
 - メリット5** 相談内容によって、医療機関への受診の提案や他の関係機関を紹介
 - メリット6** 薬剤師が医薬品や介護用品など適切な商品選びをお手伝い

吹田市保健所 保健医療総務室 薬事グループ

薬局薬剤師が、自宅での医療(在宅医療)をサポートします



吹田市薬剤師会 あおば薬局 宇都宮 励子

「住み慣れた地域で最期まで」

高齢者の健康に関する意識調査では、「人生の最期をどこで迎えたいか」の質問に「自宅」と回答した方が半分以上になった報告があります(図1)。国は「住み慣れた地域で、最期まで自分らしく生きる」システムとして「地域包括ケアシステム」(図2)を打ち出しました。そのために、医療・介護・生活を住み慣れた地域で完結できるように様々な施設と手を組み実現を目指しています。その施設の中に、「薬局」も入っています。

「在宅医療・・・薬剤師が在宅へ」

もし重い病気(介護状態)になり病院に通えなくなれば、医師が自宅に来て医療をします。それを「在宅医療」と言います。その際に出た処方箋の薬を、薬局の薬剤師は自宅に届け、薬の説明をすることができます(医師の指示が必要)。薬剤師の在宅訪問は医療保険あるいは介護保険の対象になります。

あなたは、死期が迫っているとわかったときに、人生の最期をどこで迎えたいですか。

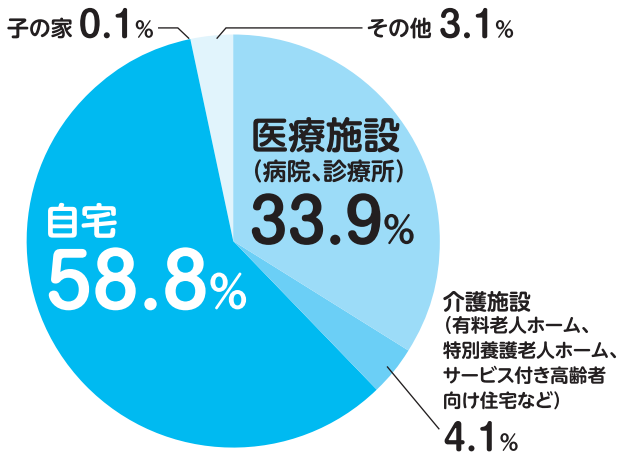


図1 出典:人生の最期の迎え方に関する全国調査結果(2021年) 日本財団 (nippon-foundation.or.jp)

「薬剤師が在宅で出来ること」

飲み忘れ・飲み間違いの防止はどうすればいいの? 一緒に飲む薬をまとめることもできます。飲む時や日付を入れることもできます。

薬を飲みやすくする方法はあるの?

体の状態や、薬の種類に合わせて、薬を飲みやすくするお手伝いをします。

この薬の副作用は?

薬によっては、思わぬ副作用が出ることもあります。起こり得る症状を説明し、早めに対応できるようにします。

薬を飲み忘れたときはどうしたらいいの?

飲み忘れたときは、すぐにご連絡ください。また、飲み忘れないような工夫も致します。飲み残しや飲み忘れの薬についてもご相談ください。

薬の飲み合わせや食べ物との相性は?

市販薬や他の医療機関でもらった薬との飲み合わせ、食品

や健康食品との相性をチェックします。

薬の保管方法や、日常生活で気を付けることを説明します。

その他にも消毒薬や介護用品、衛生用品の相談など、健やかで清潔な生活が送れるようにアドバイスします。

飲み薬だけでなく、注射薬も届けることができます。

薬局によっては、注射を扱っているところもあります。必要があればご相談ください。

「多くの職種と連携し、療養をサポートします」

薬剤師が在宅訪問した内容は、医師やケアマネージャーに書面で報告し連携をとっています。また、医療機関から退院する際のカンファレンスや、自宅でおこなうサービス担当者会議にも参加し、在宅で安心して医療が受けられるように、地域の薬局・薬剤師は市民の皆様を支援しています。

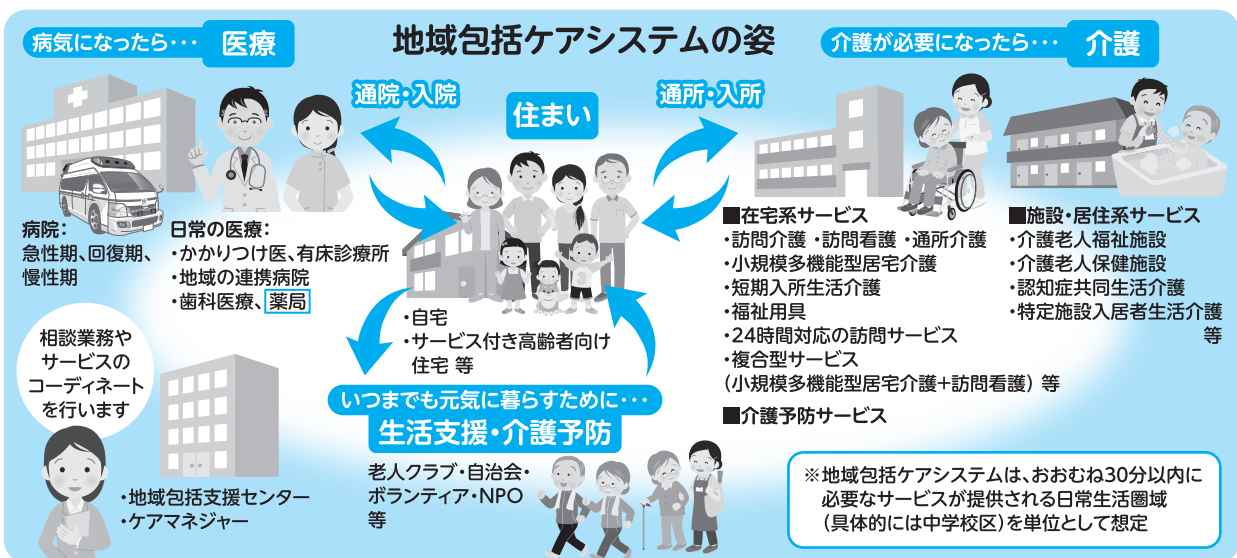


図2 出典:厚生労働省ホームページ(https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-12600000-Seisakutokatsukan/0000114063_10.pdf)「地域包括ケアシステムにおける薬剤師・薬局の役割について」を加工して作成

ウォーキング会員インタビュー

～ウォーキングの記録表をパソコンに入力することも毎日の楽しみです～

若いときから野山が大好きで、サークルにも入ってハイキングを楽しんでいました。市報で会員募集の案内を見つけて、「マイペースに歩けるから自分に合っているなあ」と思いすぐに入会を決めました。退職を機にウォーキング会員になって12年、一日一万歩を目標に万博周辺などを歩いています。ウォーキング中は、週一で稽古に通っている「詩吟」の練習もときどきしています。家ではなかなか声を出して練習できないので(笑)、良い練習時間になっています。毎年3月にいただける達成証もとても励みになっているので、これからも日々の楽しみのひとつとして続けていこうと思っています。



芳田 和男 さん

～子育てもひと段落、楽しみがあって仕事を続けられるのが理想!!～

ウォーキングは私の楽しみの一つ。仕事でもよく歩きますが、休日は万博公園や千里南公園等のお気に入りコースをお花を眺めたり音楽を聞いたりしながら歩いて、ストレス解消にも繋がっています。決めた目標を達成することにやりがいを感じますし、最近は歩いた距離や歩数でポイントがたまると、色々な形になります。ますます楽しいです!!



加藤 美和 さん

ウォーキング会員歴は7～8年。一度膝を痛めましたが、「歩き方」を意識するようになり長く速く歩けるようになりました。「継続は力なり」ですね。今後も仕事だけでなく楽しみをもって年をとっていきたいなと思っています。

事業団コメント

一ご自分のペースでウォーキングライフを楽しみましょう! 毎年3月にウォーキング会員を募集し、歩き方講習会、歩行測定会などを開催しています。詳しくはホームページをご覧ください。事業団までお問合せください。みなさまの歩きたい気持ちを応援します!

健康応援レシピ Vol.17

材料	2人分
うどん(冷凍)	2玉
サバみそ煮缶	1缶(160g)
白ネギ	1本(120g)
油	小さじ2
コショウ	少々
きざみのり	2つまみ

サバ缶の焼うどん

作り方

- ①白ネギは斜め薄切りにする
- ②サバ缶の汁とサバを分けて、ほぐしておく
- ③うどんは電子レンジ600W3分加熱
- ④フライパンに油を熱しネギとサバを炒める
- ⑤③のうどんを加えて炒め最後にサバ缶の汁を回し入れ炒め、コショウを振る
- ⑥お皿に盛り、刻みのりを散らす

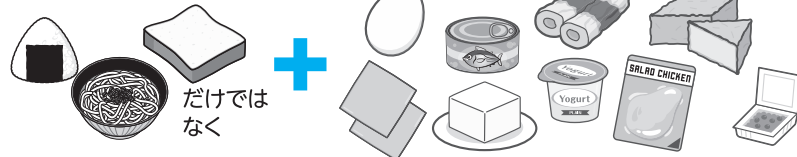
備蓄食品を使って、栄養バランスばっちり、味つけはサバ缶の汁のみでOKの簡単メニュー

1食分 ●エネルギー:430kcal ●たんぱく質:18.2g ●野菜量:62g ●塩分:1.6g

ひと回メモ

たんぱく質食品を毎食食べていますか?

たんぱく質は、摂りだめの出来ない栄養素、1日分の適切摂取量を朝食・昼食・夕食に分けて摂ることが、効率的な摂り方です。簡単になりがちな朝食、昼食には手軽なたんぱく質食品をプラスしよう!!



たんぱく質の役割は

- ☆筋肉、血液、皮膚、髪、骨、歯、爪等体のあらゆる組織をつくる材料になる
- ☆免疫、代謝、血圧の調整、神経機能維持等、体の機能を調整する

強い身体を作り、元気に過ごすためには、たんぱく質食品は重要です

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

事業紹介



健康づくりをすすめる取組を応援・支援しています



健康まちづくり支援事業

健康情報の提供・発信

「ディオス北千里マルシェ+（プラス）」で、健康関連団体等の協力を得て、各種測定や相談など健康に触れ、知り、体験する機会を提供するなど、買物に来た人を対象に健康啓発活動をしています。

今年も5月、6月には「歩き方測定」や「栄養相談」の健康啓発ブースを出展しました。また、今後はJR吹田駅前で開催される「ビレッジマート」等にも出展予定をしています。

さらに、今年度は新たに桃山公園の指定管理者と連携して、「公園で歩こう!」をキャッチフレーズに「歩き方測定会・講習会」も開催しました。

今後も継続して各地域団体や事業者等と連携して健康啓発活動を展開し、事業団の取組情報を発信していきます。



健康づくり実践指導事業

出前指導をしています

いつまでも身近な場所で健康づくりを継続できるように、公民館やコミュニティセンター等で、「歩き方講習会」など実践的な指導の支援をしています。正しく歩くことは健康寿命の延伸や、生活の場を広げる活動にもつながると考えます。今年度は南千里地区公民館で定期的に「健康体操」の指導を行っています。

まずは、お気軽に吹田市健康づくり推進事業団までお問合せください。実施希望の相談など一緒に考えていきましょう。

(実践指導内容)

・ウォーキング、筋力トレーニング、健康体操、ノルディックウォーキングなど



詳しくは、吹田市健康づくり推進事業団

検索



【健都での“きょうそう(共創)”】

「きょうそう」と耳にした時にどんな想像をされますか?“競争?”、“競走?”、“狂騒?”、“協奏?”、、、いえ、北大阪健康医療都市(健都)では、“共創”を一番に思い浮かべて欲しいのです。「共創」とは、異なる立場や業種の人・団体が協力して、新たな商品・サービスや価値観などをつくり出すこと、Co-Creationと説明されています。健都では、多様な立場の人達が対話し、協働しながら、健康・医療に関わる新しい価値を「共」に「創」る、そんな場所を作りあげようとしているのです。

例えば、共創の場を形成しようという国のプロジェクト(少し長くて難しい名前ですが)『世界モデルとなる自律成長型人材・技術を育む総合健康産業都市拠点』事業が、2020年から国立循環器病研究センターを代表機関として、医薬基盤・健康・栄養研究所はじめ多くの大学/研究機関、企業や周辺自治体が参加して始動しています。発症や病状進展の解明、予防・予知・診断・治療法の研究開発はもちろんですが、住民も巻き込んだデジタルヘルスケアに関する研究開発も計画し、地域住民とも共創して成果を社会に実装することでまちぐるみの健康増進と地域活性がかなう“健康・医療のまち”を形づくろうというプロジェクトです。

このような“健康・医療のまち”の形成には、地域住民との共創が重要なカギとなります。既に健都を中心とした地域では実用化段階にあるヘルスケア、健康科学/生活科学分野の製品・サービスや研究成果を実際に住民のみなさまにも使用・体験していただきながら“本当に役に立つものなのか?”、“日常生活で十分に定着可能なものなのか?”などを確かめる『実証検討/実証事業』も進められています。

吹田市や摂津市で市民の声を健康・医療に関わる新製品・サービスの開発と連携させるシステムとして始動した『健都ヘルスサポーター制度』には、これまでに2,000名を越えるLINE公式アカウント登録者がおられます。健康関連イベントや学術情報の受信に加えて、実証検討の実施案内・参加申込み情報、イベント・実証検討への参加体験でのポイント獲得と貯めたポイントを使った景品交換の案内や実証検討中の新しい健康製品・サービスへの意見発信なども可能となっており、少しずつですが、健都を中心とした“健康・医療のまち”の形成への地域の住民との共創が前進していると実感しています。

また、『健都ポータルサイト』(QRコード参照)から発信されるさまざまな市民向けのセミナーやイベント情報の紹介を参考にさせていただくこともできます。

さらに、健康に関わる研究開発の成果や健康製品・サービスについての情報を、共創していただきみなさまお一人おひとりがとまどうことなく適切に理解して活用することのできる力“健康リテラシー”を上げることの助けになる機会やコンテンツも用意しています。例えば、親子で学びやすい内容の視聴コンテンツや短時間で社会人も学びやすいWEBラーニングコンテンツで構成される『よみとくメディア』(QRコード参照)を利用していただくことも準備しています。

このように、健康・医療に関わる新しい価値の「共」・「創」は着実に健都を中心として歩み始めています。「いのち輝く未来社会のデザイン」をテーマに開催される大阪・関西万博に向けても、“未来社会の実験場”のさきがけとして健都を中心に進んでいるさまざまな試みを国内外に知っていただくための『健都万博』も企画されています。市民/住民が実感として感じることで健康寿命の延伸をリードするまちの実現も一歩、また一歩近づいているのではないのでしょうか。

北大阪健康医療都市・健都の今後の展開やみなさまとの共創にますます注目を!

(一般社団法人 健都共創推進機構・中角/堀)

健都ポータルサイト



一般向け情報



トップページ

よみとくメディア
YOMITOKU.MEDIA



公益財団法人吹田市健康づくり推進事業団

事業紹介・告知

ロコモティブシンドローム予防教室



いつまでも元気に安全に歩き続けることができる、身体づくりに取り組んでいます。
 年度初めにウォーキング講習会を開催した後、月1回のペースで歩き方講習等をコミュニティセンターや公園等で実施しています。公園での開催は、気軽に受講していただけるように自由参加とし、毎回参加者のみなさんの笑顔もあふれ好評です。

ウォーキング講習会を開催しました!

4月20日開催のウォーキング講習会では、正しい歩き方について実技指導を交えて①自身の脚力に合った歩幅で歩く。②地面をやわらかくキャッチして歩く。③膝を少し曲げ重心を下げて歩く。④重心を前に移動させながら歩く。⑤首を伸ばして前を見て歩くなど、重要なポイントについて学びました。また、参加者の大半は日頃からウォーキングやストレッチ、筋トレやラジオ体操など健康づくりに取り組んでおられ、健康意識の高さがうかがえました。



ロコモティブシンドローム予防教室の開催予定

- 内容 ロコモ予防のための食の講義
9月21日(土) 10:00~11:30 千里山コミュニティセンター
 - 内容 公園で歩こう!
10月19日(土) }
11月23日(土) } いずれも9:30~11:00 千里南公園
12月21日(土) }
3月15日(土) }
 - 内容 筋力トレーニングとストレッチなど
1月18日(土) }
2月15日(土) } いずれも10:00~11:30 千里山コミュニティセンター
- ※募集定員など、詳しくは事業団ホームページをご覧ください。



詳しくは
こちら
から



今年も
開催します!

2024チャレンジDAY ~みんなで体を動かそう!!~

令和6年11月10日(日) 10:00~15:00 場所:千里北公園一帯
 雨天順延 11月17日(日)

毎日仕事や家事で忙しく、なかなか自分の健康に目を向けることができていないという方も多いのではないのでしょうか。
 チャレンジDAYは、親子がともに触れあい楽しく体を動かしながら、自らの健康や家族の健康に目を向けていただく事を目的としたイベントです。
 今年も運動だけではなく栄養を考えた食事や大学生による健康ミニ講座など、大人も子どもも笑顔あふれる楽しい企画を予定しています。皆さまのご参加をお待ちしています。



昨年の参加者の感想と様子

- ・親子で楽しめてよかった
- ・モルック体験が楽しかった
- ・家族で貴重な経験ができた
- ・いろいろできてよい企画だと思う
- ・親子で楽しい時間を過ごせた
- ・楽しいイベントでハッピーだった
- ・みんな笑顔で楽しかった



詳しくは、吹田市健康づくり推進事業団

検索





読者の声! Reader's Voice



ウォーキングコースをいつも参考にしています。息子が1歳半になり最近歩くことの楽しさを覚え始めたので、もう少し涼しくなったら、一緒にコースをめくりたいと思います。 **31歳・女性**

健康すいたのさんぽの地図をお母さんと一緒に見ました。知っている場所が多くて、楽しかったです。今度ゆっくり歩いてみたいです。 **11歳・女性**

いつもはポーと生きているが、健康すいたを見ると健康に気を付けなければと思い起されます。私も骨粗鬆症なので、いいことが載っているなあと思ひ、嬉しかったです。 **81歳・女性**

コンタクトレンズを購入するタイミングだったので、「コンタクトレンズを正しく使おう!!」の記事が大変参考になりました。他にもタイトな話題が掲載されて、発行が楽しみです。 **57歳・男性**

レディース健康フェスティバルが開催されたことを誌面で知りました。健康について考えるのは、両親世代の事と思っていましたが、自身の子どもの事を考えると他人事でないと感じています。今後「健康すいた」を参考に催し参加してみたいと思います。 **36歳・女性**

読者の声は健康づくりの参考にもなり、また、励みにもなります。人は、支えあって生きていることを実感することもできました。病気になっても克服し、力強く生きていきたいと思ひます。 **64歳・男性**

予防歯科について知りたいと思っていたものの、具体的に知る機会がなかったので今回詳しく知ることができてよかったです。80歳になっても20本以上自分の歯が保てるようにケアを続けたいと思ひます。 **46歳・女性**

子どもの夏休みのある日に初めて「健康すいた」を読みました。今度娘と一緒に「のぼりくだりの坂、景観を楽しみながらのおさんぽ」をやってみたく思ひます。 **39歳・男性**

普段、クロスワードパズル等の頭を使ったことがなかったので、とても良い機会と思ひやってみました。為になることが沢山書いてあったのでまた読みたいと思ひました。 **21歳・女性**

健康応援レシピ「じゃこ豆」を作ってみました。おいしかったです。 **58歳・女性**

職場等の高温の為、今までに数回「熱中症」と思われる症状がありました。その時は、いつもかなりの寝不足状態が続いていた時になっていたと思ひます。タンパク質摂取のバランスと睡眠不足にならないように気を付けたいと思ひます。 **72歳・女性**

「歯は放っておくと無くなります」ぞっとします。心にズキンと響きます。今、歯の治療中なので、きちんとケアしなければならぬと気が引き締まりました。 **64歳・女性**

「真の予防歯科ってどんなもの?」という紙面を見て心に「グサリ」と刺さりました。時に「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。」という言葉です、このことをもっと早く知っていれば……今、私は、自分の歯が1本もありません。最後の1本になった時、必死になって歯をいじって、とうとう抜けてしまいました。残念とても悲しいです。最後の1本は、入れ歯になってしまいました。 **63歳・女性**

いつも家族で読んでいます。クイズ、レシピは特に楽しいです。経口補水液を手作りできることを知らなかったので参考になりました。 **10歳・男性**

高齢者の身体能力は改善向上しているという話にとても勇気づけられました。人生100年時代を恐れずに生きてゆきたいです。 **73歳・女性**

昭和6年生まれ92歳。全身に老化現象が進行中ですが、今のところ介助不要で毎日外出しています。今春以来認知症予防に効果があるという脳活ドリル愛読中で毎日欠かさず、難問に挑戦しています。本日、入手の「健康すいた」のクイズにも早速挑戦。辞典やパソコンなどに一切頼らず(スマホも持たず)に3分足らずで回答が完成しました。 **92歳・男性**

育休中に妻と一緒にクロスワードパズルをしました。今年の夏は特に暑いので、熱中症に気を付けて家族とともに過ごしてゆきます。 **29歳・男性**

クロスワードパズル クイズ!

クロスワードパズルで頭の体操です。抽選で賞品も当たります!!



マス目をうめ、二重枠(□)をA・B・C・Dの順に並べると、みんなが必要としている、栄養素の名前になります。4つの□に解答を記入してください。

パズル制作:エッグハウス

1	2		3	4	5
			6	7	
8				9	
10			11		
		12		13	14
	15			16	17
19			20	21	
22			23		

タのカギ

2. 新入社員のことを、○○○○人1年目とも言います。
3. 「ミンミンミン」や「ジジジ」和鳴く夏の虫。
5. 「吹田市資源リサイクルセンター」は「○○○○プラザ」とも言います。
6. 暑い季節は水分をしっかり取って○○○○症に気をつけましょう。
7. カリウム、ナトリウム、マグネシウムなどが含まれる○○○○ウォーター。
8. 和室などで使われる、い草を材料とする床材。
12. フランス語では、栗ではなく、マロニエの果実のことを○○○○と言います。
14. 災害に備えて、飲料水や非常食等を○○○○しておきましょう。
15. 吹田市のイメージキャラクター「すいたん」の体重は、吹田○○○70個分です。
16. サツキとメイが主人公の宮崎駿作品『となりの○○○』。
18. 青森県での栽培が有名な赤くて甘い果物。
19. ズボンを切ったり折ったりして縫い直し、丈を短くすることを○○直しと言います。
21. 情報○○、共○○語、○○天閣。

ヨコのカギ

1. 洋式の反対語。
4. 絶え間なく続くこと。のべつ○○なし。
6. 姉が難関試験に合格したという知らせは「○○○に水」だった。
8. 香川県の県庁所在地は何市?
9. ハイ○○○、ターゲット○○○、○○○レス。
10. 真、黒、石などの種類がある、お祝い事などで出される縁起物の魚。
11. ニュートンは○○○の大きさを表す単位です。
12. 蚕は、幼虫からサナギになるときに糸を吐き出して○○を作ります。
13. 漢字に付けられたふりがなのこと。
15. 「玄人」の読み方。
17. 南アメリカ大陸にある南北に細長い国は?
19. 白鳥を英語で言うと?
20. 大会に向けて毎日3時間以上も猛○○○しています。
22. 大豆を英語で言うと?
23. 吹田市生まれのヴァイオリニスト葉加瀬○○○。

問題

解答

□ A □ B □ C □ D

ア	ロ	ハ	カ	ゴ	シ	マ
ク	ル	ビ	ー	テ	ツ	
ユ	ニ	バ	キ	ヤ	ン	ブ
ウ	シ	オ	ノ			
	シ	ヨ	ウ	ワ		ゴ
ウ	リ		テ	イ	リ	セ
サ	ト	ミ	ル	ス	バ	ン
ビ	リ	ヤ	ード		ジ	フ

前回の答え

前回(第61回)の正解「フウリン」

応募者数328名 正解者数321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。

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本誌に対するご感想などを書いてください。
締切り8月31日(土)(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。

令和6年度
第41回

みんなの健康展

「始めよう、
未来の自分に
健康貯蓄」



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。

とき 令和6年 **9/7(土)・8(日)** ところ **メイシアター (吹田市文化会館)**

9月7日(土) 13:00~17:00

- 13:00~13:40 開会式(中ホール)
・主催者挨拶
・消防音楽隊演奏
- 13:50~15:20 映画上映「FLY! フライ」
(中ホール)
- 13:30~17:00 展示・催し(各ブース)



9月8日(日) 9:30~16:00

- 9:30~16:00 展示・催し(各ブース)
- 10:30~11:15 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)
- 13:30~15:00 講演会(中ホール)



講演会

～中ホール～

「高血圧や慢性腎臓病と言われた時、ご家庭で注意すること」

9/8
日



講師 国立循環器病研究センター
生活習慣病部門長 腎臓・高血圧内科部長 **吉原 史樹 氏**

これまでに、高血圧あるいは慢性腎臓病と診断され、驚かれたり、心配になったりされた方々も多いかと存じます。今回の講演では、ご自宅での注意点とその根拠について明らかにしていきたいと思っております。

プロフィール

- 1990年 長崎大学医学部卒業
- 1991年 長崎市立市民病院・内科 研修医
- 1992年 長崎大学医学部附属病院第三内科
- 1993年 国立循環器病研究センター 高血圧・腎臓科
- 1996年 国立循環器病研究センター研究所 生化学部門 非常勤研究員
- 2002年 国立循環器病研究センター 生活習慣病部門 高血圧・腎臓内科
- 2009年 同 医長
- 2016年 同 部長
- 2023年 同 生活習慣病部門長 腎臓・高血圧内科部長

展示・催し

順不同

- 吹田市医師会
あなたの「血圧」と「脳年齢」を測定してみよう!
- 吹田市歯科医師会
健口管理でwell being
- 吹田市薬剤師会 分包ゲームで薬剤師体験!!
肌年齢、糖化度測定で健康チェック
- 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?
- 吹田地区栄養士会 さんくらぶ
コツコツ貯骨!
- 大阪府臨床検査技師会
血管でみる健康チェック!!
- 大阪府看護協会 府北西支部
効果的な手洗い体験
- 吹田市社会福祉協議会
脳トレ的当て!
- 吹田母子会
認知症予防! のために活動しましょう!
- 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予防を～
- 大阪府歯科衛生士会 豊能支部
歯磨剤のアップデート～子どもも大人も健口貯蓄～
- 大阪府歯科技工士会 北大阪支部
知ろう! 学ぼう! 歯の種類
- 吹田ホスピス市民塾
がん患者・ご家族・ご遺族の方たちの「居場所」とケアを紹介します
- 大阪府助産師会 吹田班
子どもと話そう! 赤ちゃん誕生～大きくなったわたし
- 吹田市理学療法士会
フレイルチェック
- 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～
- 吹田市消防本部
応急手当を身につけましょう!
- 吹田市高齢福祉室
やってみよう! 脳体力測定
- 吹田市健康まちづくり室
健康まちづくり室の取組
- 吹田市保健所
想いでつながる。知ろう。難病のこと。
- 吹田市成人保健課
知って得するCKD(慢性腎臓病)のこと!
- 健都共創推進機構
地域実証事業や健都ヘルスサポーターの紹介

編集後記

この「健康すいた」が皆様のお手元に届く頃は、気象庁の予想通り猛暑(酷暑)の夏になっているのではないのでしょうか。ゴルフ仲間の80歳代の男性は、「この年になるといつ行けなくなるかわからないから行ける時に行く」と真夏でも真冬でも、毎週欠かさずゴルフに行っておられます。歳とともに活動を減らしていくのか、今のうちに好きなことを思いっきり楽しむのか・考え方はいろいろだと思いますが、やっぱり自分の体力、その日の体調、気候と相談しながら無理をしないで楽しむことが大切ですね。

令和6年度から推進されている「健康日本21第三次では、歩数の目標値が男女とも20〜64歳は8000歩、65歳以上は6000歩と設定されています。現状値の10%増しで、それをわかりやすくして設定した値だそうなんです。「えっ、そんなに少ないの?」と思った方もおられるのではないのでしょうか(特に65歳以上では)。私もそう感じました。事業団の「ウォーキング会員」に登録されている方は、もともとと歩いておられますので、ウォーキングは目標値を歩数で表すので、どうしても歩数を増やすことだけに目がいきまじまいがちです。事業団では、いつまでも元気に歩くためには、歩数だけではなく、足腰に負担のかからない歩き方を身に付けること、そして筋力、柔軟性、バランス機能などを保持することも大切だということを発信しています。「3D加速度計」を使った測定では、普段の歩き方で、どの方向にどれくらいのストレスがかかっているか見ることができず、頑張っ歩いていて、ストレスが大きいという結果が出てガツとされる方もいらっしゃると思いますが、このストレスが小さくなることも目標の一つにしてもらえたらいいなと思っています。

(M・Y)