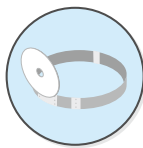




C O N T E N T S

- | | | | |
|--|---|---|---|
| ●骨粗鬆症の肝(予防、検査、治療の3本柱が大事)
子ども達に伝える
健康と命の大切さを育む「がん」教育—— | 2 | ●第30回平和・健康リレーマラソン
吹田市民健康づくり講演会
「自分らしい生き方」を選択するには…?
「健康寿命をのばすための薬局のはたす役割」
健康応援レシピ Vol.4 —— | 6 |
| ●歯周病～人類史上最も感染者の多い感染症～
3月は、自殺対策強化月間です —— | 3 | ●読者の声・クイズ—— | 7 |
| ●第32回みんなの健康展—— | 4 | ●平成28年度事業計画(案)
ウォーキング会員募集
編集後記—— | 8 |
| ●第32回吹田市民健康づくりフェスティバル
スポーツフェスティバル
2015吹田万博国際ふれあいマラソン—— | 5 | | |



予防、検査、治療の
3本柱が大事

「骨粗鬆症」の肝

【はじめに】

骨粗鬆症とは「骨の強度が低下して、骨折の危険性が増大しやすくなる疾患」と定義されており、ただの「骨の老化現象」ではありません。骨折は骨が脆くなるために起こる合併症なのです。では、なぜ骨折しやすくなった状態がよいのでしょうか？

それは、骨折、特に大腿骨近位部骨折（太ももの付け根の骨折）が生じると移動能力や生活機能が低下してしまい、寝たきりになったりすると死亡リスクが上昇するからなのです。特に女性は閉経後の数年間に骨量が急激に減少するので、発症する危険が高くその他、糖尿病、慢性腎疾患、呼吸器疾患、リウマチなどの既往がある人も骨粗鬆症になりやすい傾向にあります。

もちろん、骨粗鬆症と診断された人は**治療**が必要ですが、骨の量が減ってきてから最初のうちは特に自覚症状もなく過ぎていき、骨折や腰痛などの症状が出て検査をするとすでに骨粗鬆症になっていたケースは少なくありません。そのため、**検査(検診)**が大事なのですが、さらに**予防**がもっと大事です。(なる前にできる限りの事をしておく。特に女性の方は必見。)

【予防】

骨の量が増えるのは20歳くらいまでです。特に女性は50歳を過ぎると急速に骨量が減少します。(図1)

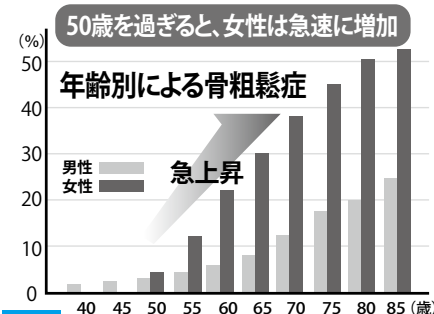


図1 50歳を過ぎると、女性は急速に増加
※「骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン作成委員会」2006年版より

成長期の間に多くの骨量を貯蓄しておくのが大事なので、若いうちの努力が後年になっての骨粗鬆症の発

症を遅らせることができるのです。

骨を作るために必要なことはカルシウムの摂取と身体を動かすこと（特にジャンプなどの荷重運動がおススメ）、日に当たることです。ゲームばかりで外に出ず、運動しないことは将来が危険です。若いうちからより良い生活習慣（特に食習慣と運動習慣）を身につけることが大事です。

<中高年での予防は>

1. バランスのいい食事（カルシウムは食事から）
2. 定期的な運動（目安は1日7000歩のウォーキング、少なくとも週に3日）
3. 日光浴（夏は15分、冬は30分以上）がおススメです(図2)。

運動では他に、ジョギングや太極拳、ダンスなどもおススメです。

高齢者では転倒予防も必要です。65歳以上の高齢者の転倒事故は住宅などの居住場所が5割以上を占めるので、室内で予防対策を立てるのも大事です。

薬や注射などの加療をすでに受けている人も食事、運動、日光浴は自分でできることです。しっかり頭に叩き込みましょう。ただ、高齢になると、膝などが痛くなり中々歩くのが困難になっている人もいますので、無理のない範囲での調整も必要です。

骨粗鬆症は遺伝も関係しているのですが、ご両親が大腿骨近位部の骨折を起こした既往がある人は注意が必要で、積極的な予防、検査をおすすめします。

【検査(検診)】

早期に発見できれば治療も可能なので、特に



図2

骨が弱くなるような基礎疾患を持っている人や喫煙、アルコール多飲、50歳以上の女性、70歳以上の男性は、積極的に骨密度検査を受けることをおすすめします。

骨密度検査でもっとも正確なのが腰椎と大腿骨近位を測定するDXA（デキサ）測定です。さらに詳しく調べるためには、（骨密度が正常だから安心と言うわけではない場合があるので）問診、胸腰椎のレントゲン、血液検査が必要です。

そのため、特に65歳以上の女性はまず、問診、レントゲン、骨密度検査を受けることをおすすめします。

【治療】

骨粗鬆症の診断を受けた人は生活の改善だけでは間に合わないで平行して薬による治療が必要です。現在はいろいろな薬があり、飲み薬だけでなく注射などもあるので、個々にあった処方を医師と相談していただきたいと思います。

薬は漠然と続けるのではなく、定期的に検査（骨密度、採血、レントゲン）を受けた上で、より良い薬を続けるのが効果的です。薬は続けることで骨密度や骨の強さが増加していきますが、途中でやめてしまうと、そこから骨量が再び減っていき、骨折の危険が高くなります。骨折の既往がある人は次に起こる骨折の危険性が2～4倍になります。

次の骨折を起こさないために、寝たきりにならないために、健康で過ごしていくためにも治療は途中でやめられないことが重要です。

【最後に】

将来、寝たきりにならず健康でいられるために、自分で出来ること（食事、運動、日光浴）をしっかりやりましょう。特に娘さんがおられる方は思春期までの骨量の貯金が大事です。一緒に外でウォーキング、ダンスなどいかがですか？

骨粗鬆症は、予防をして、検診を受けて、治療ができればより良い生活を長く送れる事が出来ると思います。本邦ではまだまだ検診の受診率も低く、骨折の既往のある人での治療率が低いのが現状です。一人でも多くの人が意識改革していただき骨折しない日々を送っていただきたいと思います。

吹田市医師会

はしたに整形外科クリニック 橋谷 実

～子ども達に伝える 健康と命の大切さを育む「がん」教育～

日本人の約2人に1人が生涯のうちがんにかかる可能性があることを知っていますか？がんは誰にとっても身近な病気です。子どものときから正しい知識を得て健康を守る力を身につけ、生涯にわたり健康を保持増進していきましょう。

◆がん教育とは

健康教育の一環として、がんについて正しく理解して、がん患者さんやそのご家族などのがんと向き合う人々への理解を深めることにより、健康と命の大切さを学び、共に生きる社会づくりにもつながる教育です。

◆がん教育の目標

- ★がんについて正しく理解することができる
- ★健康と命の大切さについて主体的に考えることができる

◆がん教育の主な内容

がんの仕組みなど、がんそのものへの理解から、予防、早期発見・検診、医療、患者理解など幅広い内容を取り上げるよう求められています。健康と命の大切さを育むという視点で取り組みます。

命の大切さを育むがん教育

厚生労働省は、子ども達が健康と命の大切さについて学び、自ら健康を適切に管理し、がんに対する正しい知識とがんの患者さんに対する正しい認識を持てるよう学校全体の中で教育することを目指しています。

大阪府では、子ども達へがんの基本的な知識やたばこの健康への影響をはじめ、食生活や運動等の生活習慣とがんの関係など、がんの予防につながる学習活動を進めています。公立中学校・高校で学習活動に取り組んでいるモデル校から、府内の各地域へその取り組みを展開することを目指します。

保護者の方・大人の方へ ★がん検診、忘れずに受けていますか？

吹田市では、市民の方を対象に胃、大腸、肺、子宮、乳房、前立腺のがん検診を実施しています。詳しくは、市報すいたや吹田市ホームページをご覧ください。

問合せ：吹田市立保健センター ☎06-6339-1212 ☎06-6339-7075

※お勤めの職場や加入する健康保険組合等でごがん検診を実施している場合があります。詳しくは、職場でご確認ください。

日本人のためのがん予防法

～国立がん研究センターがん予防・検診研究センター予防研究グループ研究より～

5つの健康習慣を実践することでがんになるリスクは減ると推計されています

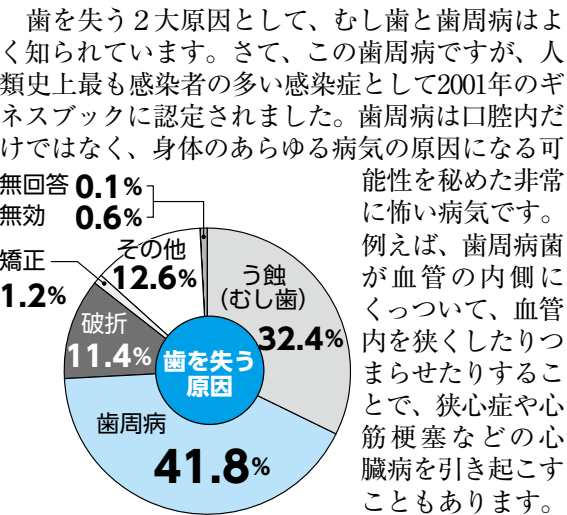


※ある種のウイルス・細菌感染は、がんの発生との関係があるとされています

◆大阪府吹田保健所 企画調整課 ☎06-6339-2225



歯周病～人類史上最も感染者の多い感染症～

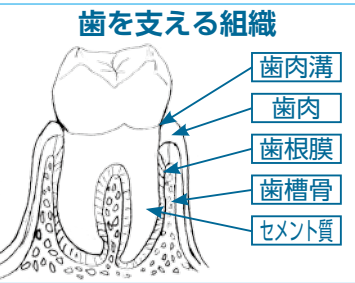


歯周病菌が糖の代謝に影響することで、糖尿病が悪化することもあります。妊娠中の女性の場合は、歯周病菌が血中に入り込んで子宮内の羊水に到達し、早産や低体重児出産を引き起こす事もあります。

このような恐ろしい歯周病に、日本では成人の約8割もの人が感染しています。しかしその危険性を認識している人は、非常に少ないのが現状です。そして歯周病に罹患している人も自分が歯周病だと気づいていないことがほとんどなのです。なぜなら、歯周病は「沈黙の病気」とも呼ばれる、自覚症状の少ない疾患だからです。

歯周病の進行は緩慢で、初期には痛みを伴うことはほとんどありません。一時的に歯ぐきの腫れや痛みを感じるものの、症状は出たり落ち着いたりという経過を繰り返していきます。そして次第に歯を支える組織が破壊され、ついには歯を失ってしまうのです。

・歯周病とは(歯肉炎と歯周炎について)



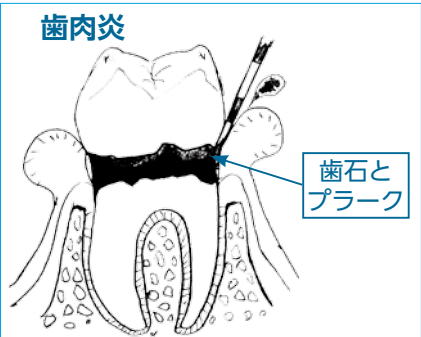
では歯周病とはどのような病気なのでしょうか？歯周病は、プラーク中の細菌や、細菌が出す毒素を体内に侵入させないようにするために

起きる「炎症」によって引き起こされます。

まず歯の周りに大量のプラークが付いていると最初は歯ぐきだけが腫れる「歯肉炎」が生じます。そしてさらに病状が進むとセメント質・歯根膜・歯槽骨といった歯を支える組織が破壊される「歯周炎」へと進行していきます。

「歯肉炎」と「歯周炎」は、同じ歯周病ではあっても病気としてのステージが異なります。「歯肉炎」は、プラークを除去して歯ぐきの炎症が治ればもとの状態に回復するのに対し、「歯周炎」は、歯を支える組織が破壊されているため、炎症が治まったとしても元の状態に回復させるには特別に良好な条件がそろわないかぎり難しいのです。それだけに早期に発見し、早期に治療することは歯周病の治療にたいへん有効なのです。

・歯周病の治療とは？

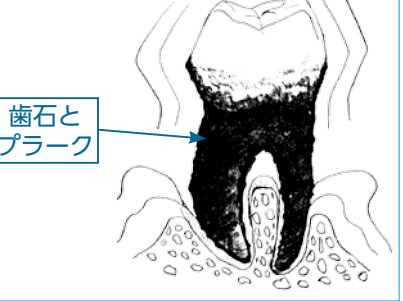


治療の内容は歯肉炎と歯周炎で異なりますが、いずれにも共通するのは原因であるプラークの除去です。まずはプラークを歯ブラシや歯間ブラシなどで取り除いていきます。

歯は複雑な形をしていますので、ご自身でプラークを取り除けるように歯科医院では歯磨きの指導を行っています。さらに歯科医院では、歯周病に罹患している歯の多くに付いている歯石を取り除いていきます。歯石はプラークを取り除く邪魔になるだけでなく、硬くて歯ブラシでは取れないので特別な道具を使って除去します。

歯肉炎はプラークを

進行した歯周炎



除去して歯ぐきの炎症がおさまれば治ります。しかし進行した歯周炎では失われた組織に対しての治療が必要になりますので、病状によっては噛み合わせの調整や歯ぐきの手術などの専門的な治療が必要になることもあります。

・歯周病の予防について

歯周病にならない、または歯周病の再発を防ぐにはどうすれば良いのでしょうか？それは、原因となるプラークがついたままにならないようにすれば良いのです。

その方法は大きく分けて、ご自身で行うセルフケアと歯科医院で行うプロフェッショナルケアの2つがあります。

まずセルフケアですが、食事するたびに付くプラークを、歯ブラシ・デンタルフロス・糸ようじや歯間ブラシなどでしっかりと取りましょう。そして不規則な食事回数や間食などは、歯の表面にプラークが長く付着しやすい状態を作りやすいので気を付けましょう。

続いてプロフェッショナルケアですが、歯科医院で歯石を取り、歯の表面を綺麗に磨いていくことで歯の表面がツルツルな状態になり、プラークが付きにくくなります。

このようにプラークを除去し、歯ぐきの炎症を抑えることが歯周病の予防につながります。そのためには、日々のセルフケアと、歯科医院でのプロフェッショナルケアが大変重要になります。プラークの巣である歯周ポケットの中まで掃除をしたり、硬い歯石を取り除いたりするには、セルフケアだけでは限界があるからです。

また定期的に歯科医院を受診することは、磨き残しのチェックや歯ぐきの状態を調べてもらうことができるので歯周病の予防に大きく役立ちます。

・おわりに

毎日ていねいなセルフケアでお口の中を綺麗にしましょう。そしてぜひ定期的に歯科医院でプロフェッショナルケアを受けてください。一緒にお口の健康を守っていきましょう。

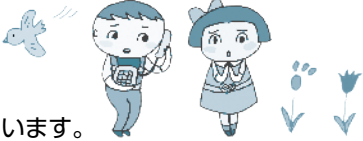
吹田市歯科医師会 青木 秀記

3月は、自殺対策強化月間です

ひとりで悩んでいませんか？

「悩みは一人で解決しなければいけない」
「どこに相談すればいいかわからない」
そんな風に考えていませんか？

私たちは日々いろいろな悩みを抱えて暮らしています。悩みを抱えている人は一人で悩まず、専門の相談機関に相談してください。



こころの健康相談
統一ダイヤル

おこなおう まもろうよ こころ
0570-064-556

※ PHS 電話、IP 電話、プリペイド式携帯電話、列車公衆電話、海外からは接続できません。

悩みに対応する窓口を紹介するサイトの紹介

支援情報検索サイト

支援情報

あなたの悩みを選択してください

こころの悩み
借金・消費生活・法律問題
家庭・学校の悩み

健康の悩み
仕事・職場の悩み
その他の悩み

内閣府では、こころの悩み以外にも、いろいろな悩みを抱えた方に、相談窓口情報等を検索できるサイトを開設しています。

悩み別に「キーワード」、「場所」を入力して検索することで、相談先が一覧で表示されます。

出典：内閣府ホームページ
<http://shienjoho.go.jp/>

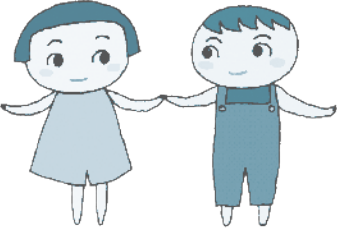


あなたも“ゲートキーパー”になってみませんか？

吹田市では、毎年 50 人前後の方が自ら尊い命を絶って亡くなっており、自殺者を 1 人でも減らすために、ゲートキーパーの養成をおこなっています。

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことで、特別な資格は必要ありません。

地域において、誰もがゲートキーパーの知識を身につけることができるよう、国が作成した、研修用テキストや、ゲートキーパー手帳を活用して、自殺予防に取り組んでいます。



ゲートキーパーの心得

- ☐ 自ら相手とかかわるための心の準備をしましょう
- ☐ 温かみのある対応をしましょう
- ☐ 真剣に聴いているという姿勢を相手に伝えましょう
- ☐ 相手の話を否定せず、しっかりと聴きましょう
- ☐ 相手のこれまでの苦勞をねぎらいましょう
- ☐ 心配していることを伝えましょう
- ☐ わかりやすく、かつゆっくりと話をしましょう
- ☐ 一緒に考えることが支援です
- ☐ 準備やスキルアップも大切です
- ☐ 自分が相談にのって困ったときのつなぎ先(相談窓口等)を知っておきましょう
- ☐ ゲートキーパー自身の健康管理、悩み相談も大切です





第32回

みんなの健康展

平成27年9月5日(土)午後1時～午後5時・6日(日)午前9時30分～午後4時 メイシアター(吹田市文化会館)

テーマ いきいき元気に、笑顔で健康

高齢社会がますます進んでいく今日、毎日の生活をより明るく楽しく過ごすことが望めます。そのためには健康の維持、増進に、自ら積極的に取り組み、毎日こつこつと継続することで、心豊かで活力に満ち充実した毎日が過ごせるのではないのでしょうか。

そこで健康に関する認識をさらに深め、健康づくりに励んでもらうため、「いきいき元気に、笑顔で健康」をテーマに医療3団体をはじめ、大阪府吹田保健所、吹田市保健センターなど健康づくりに携わる18団体の協力により、「みんなの健康展」を開催しました。

開会式の後、中ホールでは映画「怪盗グルーのミニオン危機一発」の上映、1階の催し広場やイベント広場では、医療・栄養・健康チェック・福祉・介護・救命救急など各団体の展示コーナーや相談・体操・クイズなどいろいろ工夫された催しがあり、多くの参加者が楽しく熱心に参加されていました。

2日目の午前中は、レセプションホールにおいて、健康な歯を持つ高齢者の方々と、むし歯予防ポスター・作文コンクールの優秀者が表彰され、中ホールでは初日に続き「怪盗グルーのミニオン危機一発」を上映しました。

午後には、中ホールにおいて吹田市消防音楽隊の吹奏楽の演奏の

後、記念講演会として大阪府済生会吹田医療福祉センター 総長の岡上 武氏に「元気に生き生き一肥満・糖尿病は万病のもと」をテーマにお話がありました。

わが国で癌死患者の多いのは肺癌、大腸癌、胃癌、膵臓癌、肝癌の順で消化器系の癌が占めています。しかし膵臓癌を除くと多くの癌は発症を予防できることは可能大とのこと。肥満は、肝臓、膵臓、胃、前立腺など種々の臓器での発癌率を高め、糖尿病は肝癌発生の原因になっています。喫煙・大量飲酒は、食道癌や膵臓癌の発生を高めます。つまりこれらに日常から注意すれば、多くの癌の発生が防止できるということです。

また肥満・糖尿病・高血圧など生活習慣病は認知症の危険因子になっており、健康寿命を損なうので、日頃から間食、より遅くの食事、塩分の摂り過ぎに注意し、適度な運動（歩くだけでも可）を心がけることが大切というお話でした。先生からの温かいメッセージを受け、多くの参加者が改めて毎日の生活を見直そうという思いを持たれて大変好評でした。

この2日間に参加して頂いた2,773名の皆様が、健康に関わる事柄を日常生活に生かして頂ければと願っています。

健康チェック広場

- ◆医師会
▷ 血圧測定、脈拍測定、反射神経測定等
 - ◆薬剤師会
▷ BMI 測定、お薬相談等
 - ◆臨床検査技師会
▷ 検査体験等
 - ◆栄養士会
▷ 食べ方サット診断等
- ※写真は薬剤師会お薬相談



歯と口の健康広場

- ◆歯科医師会
▷ 口臭測定、歯磨きレッスン、歯科相談等
 - ◆歯科衛生士会
▷ 歯の衛生グッズ紹介等
- ※写真は歯科衛生士会のコーナー



健康・看護広場

- ◆鍼灸師会
▷ はり、きゅう健康診断等
 - ◆看護協会
▷ 手と指を使って、癒しのケア
 - ◆歯科技工士会
▷ 歯ができるまで(展示)
- ※写真は鍼灸師会のコーナー



福祉・介護・救急・保健広場

- ◆母親大会連絡会
▷ 震災から命を守るためにー 今から備えを建物の強化や食料の備蓄、避難時の持ち物等
 - ◆社会福祉協議会
▷ 手作りおもちゃコーナー ▷ 点訳体験 ▷ 手作りストラップ等
 - ◆母子会
▷ 陽だまりルーム ▷ スカーフ止め作り ▷ 折り紙等
 - ◆消防本部
▷ 心肺蘇生法とAEDの取扱い等
 - ◆吹田ホスピス市民塾
▷ ブースで市民と話し合い等
 - ◆保健所
▷ 自分でできるストレスチェック等 ▷ 「セアカゴケグモにご注意」
- ※写真は母子会のコーナー



中ホール

- ◆記念講演会
 - ◆映画会「怪盗グルーのミニオン危機一発」
 - ◆消防音楽隊演奏
- ※写真は記念講演会、消防音楽隊



健康づくり広場

- ◆医師会
▷ 健康相談等
 - ◆歯科医師会
▷ むし歯予防ポスター ▷ 作文展示
 - ◆保健センター
▷ パネル展示等
 - ◆健康づくり推進事業団
▷ 運動・体力相談
- ※写真は保健センターのコーナー



イベント広場

- 出演団体
- ◆高齢支援課 地域包括支援センター
- ◆歯科医師会
- ◆歯科衛生士会
- ◆栄養士会
- ◆鍼灸師会
- ◆社会福祉協議会
▷ 「吟嶺会」
▷ 「朗読工房」
▷ 「吟舞みどりの会」
▷ 「大翔岳風会 亥子谷支部・南千里支部」
▷ 「イン吹田いきいき歌体操グループ」
▷ 「グループ友楽」



小ホール

- ◆消防本部
▷ 普通救命講習会



レセプションホール

- ◆歯科医師会
▷ 「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」





第32回 吹田市民健康づくりフェスティバル

スポーツフェスティバル 平成27年11月8日(日) 午前10時～

今年も市内5体育館で健康づくりフェスティバル秋季事業のスポーツフェスティバルが開催されました。

片山市民体育館では、小学生のドッジボール大会が開催されました。男子だけ女子だけのチーム、男女混成チームなど様々でしたが、皆、楽しみながら参加されていました。

北千里市民体育館では、子どもから高齢者まで、多くの年齢層が参加しているリズム体操&ダンスフェスティバルが開催されました。今年度は参加チームが多く、1チームの演技時間が短くなりましたが、その分、中味の濃い演技が披露されていました。

スプラッシュボール大会は山田・南吹田・目俵市民体育館で開催されました。この競技は高齢者向けの競技と思われがちですが、頭を使う頭脳ゲームです。若い方も参加されていましたが、日頃練習されている高齢者の方々

にはなかなか歯が立たないようでした。

スリータッチビーチボール大会は、山田・目俵市民体育館で開催されました。大きなビーチボールを使用する競技で、相手コートにボールを返すのが四苦八苦ですが、皆さん楽しみながら競技をされていました。

ソフトバレーボール大会は山田・目俵市民体育館で開催されました。スリータッチのほんわかした雰囲気とは違い、真剣勝負です。競技をしながら、団結力がますます高まった事と思います。

心地良い秋の1日、読者の皆さんも次回はぜひ御参加ください。



リズム体操&ダンスフェスティバル



ドッジボール



スプラッシュボール



ソフトバレーボール



スリータッチビーチボール

	種 目	チーム数	参加者数
片山市民体育館	ド ッ ジ ボ ー ル	13	145
	スリータッチビーチボール	29	109
山田市民体育館	ソ フ ト バ レ ー ボ ー ル	25	131
	ス プ ラ ッ シ ュ ボ ー ル	38	125
目俵市民体育館	スリータッチビーチボール	15	61
	ソ フ ト バ レ ー ボ ー ル	36	297
	ス プ ラ ッ シ ュ ボ ー ル	21	67
南吹田市民体育館	ス プ ラ ッ シ ュ ボ ー ル	12	39
北千里市民体育館	リズム体操&ダンスフェスティバル	15	505
総 計		204	1,479

2015吹田万博国際ふれあいマラソン 平成27年11月29日(日) 午前9時30分～ 万博記念公園

紅葉まつり開催中の万博記念公園内特設コース(東の広場)で開催された2015吹田万博国際ふれあいマラソンは、「マラソン陽気」の1日となりました。スタッフを含め約1900人の小・中学生・一般男女のマラソン愛好家が集いました。昨年に引き続き吹田市との友好交流都市である新潟県妙高市からも入村妙高市長をはじめ、19名の市民ランナーの参加もあり、また優勝者には妙高市産のお米等特別賞の贈呈もありました。この大会には

に飛び出して行きました。わが町吹田の後藤市長も5kmに参加し、見事制限時間内に完走されました(拍手)。

また可愛いニワトリ?のぬいぐるみの仮装ランナーも参加していました。

吹田万博国際ふれあいマラソンの特徴でもあるファミリージョギングですが今年はコースの関係で実施することが出来ませんでした。次回はぜひとも実施したいと思います。

最後を飾る20kmマラソンは、外周道路を4往復するコースですが打ち切り時間150分までの間、ランナーの皆さんは一生懸命頑張っていました。表彰式では各種目6位まで表彰させていただきました。

参加された皆さんはレース終了後、「ポカポカ」陽気の初冬の万博公園内を散策し紅葉を楽しんでおられました。

なお、2016吹田万博国際ふれあいマラソンは平成28年11月27日(日)の予定です。

沢山の皆さまのチャレンジをお待ちしております。



成績一覧表

	A	B	C	D	E	F
	中学男子 3km	中学女子 3km	小5・6男子 2km	小5・6女子 2km	小3・4男子 2km	小3・4女子 2km
1	吉田 岳 9'53"	池田 桃子 11'27"	寺澤 大地 6'45"	塩田 咲 7'40"	下西 瑛太 7'52"	坂井明日香 8'25"
2	鳥谷 亮太 9'45"	宇野 日陽 11'34"	前田 陽向 6'45"	近藤 和 7'40"	高橋 航太 8'00"	大馬 眸 8'35"
3	有村 彪我 9'53"	國本 美柚 11'41"	田村 将己 7'08"	前田 幸恵 7'48"	原 大輔 8'00"	岡崎 由依 8'49"
4	高砂 直紘 9'56"	小池 杏里 11'32"	山崎 友輝 7'06"	伊藤 雛乃 7'48"	杉本悠太郎 8'02"	福田さくら 8'49"
5	辻野 セパール 9'57"	山内 風香 12'04"	永久 翔大 7'08"	椎畑 朱里 7'56"	杉浦 亜琉 8'04"	田中 美優 8'49"
6	中川 皓介 9'58"	山之内悠乃 12'18"	石田 夏唯 7'10"	水谷 瑠里 8'06"	山友 優佑 8'06"	石原 のあ 8'49"
参加者	165	76	141	111	166	105

	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X
	15~39歳男子 5km	40~54歳男子 5km	55歳以上男子 5km	15~39歳女子 5km	40~54歳女子 5km	55歳以上女子 5km	15~39歳男子 10km	40~54歳男子 10km	55歳以上男子 10km	15~39歳女子 10km	40~54歳女子 10km	55歳以上女子 10km	15~39歳男子 20km	40~54歳男子 20km	55歳以上男子 20km	15~39歳女子 20km	40~54歳女子 20km	55歳以上女子 20km
1	村岡 悟 17'03"	磯部 健 17'00"	中尾 雄一 19'01"	北川真由佳 19'29"	片山 理子 22'44"	松村 政子 21'34"	平池 宏至 32'31"	内田 武史 36'20"	樹本 義伸 37'53"	中村小百合 43'29"	小林 浩子 44'11"	小林 明子 45'36"	山下 弁二 1'14'40"	中村 祐 1'17'02"	木下 真治 1'20'24"	占部 詩麻 1'37'56"	武田久美子 1'32'49"	野村加代子 1'31'19"
2	若菜 大成 17'20"	茂田 昭雄 17'29"	足立 安隆 19'50"	杉山 友理 20'17"	山田 幸栄 23'35"	矢野 素子 23'36"	濱崎 生海 34'05"	藤井 智 36'50"	中島 孝 39'54"	折田 真弓 44'49"	下野喜代美 46'27"	中根ひさよ 48'09"	中村 浩之 1'16'57"	宮本 定樹 1'18'02"	殿水 稔 1'21'15"	溝口 桃佳 1'50'18"	主原 共子 1'33'38"	西 真千子 1'38'28"
3	岡本 郁翔 18'29"	古田 達也 18'12"	足立 正登 20'08"	高橋 鈴未 20'26"	Tara Cheney 25'21"	柳生るり子 26'09"	下野 秀朗 37'22"	上田 宏則 37'26"	斉藤 善之 40'46"	立花佐和子 53'43"	西本 佐幸 46'59"	片田 知子 50'25"	近藤 大吾 1'18'27"	佐藤 君敏 1'21'33"	鈴木 久男 1'26'08"	高木 智子 2'08'01"	井ノ阪仁美 1'35'14"	岡本美知子 1'44'50"
4	村田 康貴 19'11"	鈴木 泰孝 18'05"	石上 純司 22'15"	池田 理紗 22'23"	吉田 直美 26'31"	前田 芳子 27'26"	小松 伸好 37'50"	山辺 貴司 37'26"	大塚 昌宏 43'35"	中井優衣子 54'14"	木下 有加 48'05"	吉国 修子 50'42"	多田 陽一 1'21'40"	隅田 豊 1'19'36"	谷垣 忠寛 1'23'31"	曾根 綾子 2'32'19"	門川 裕子 1'41'03"	田中佐恵子 1'45'23"
5	渡部 智仁 20'18"	清水 慎二 18'12"	柚田 雅郁 21'01"	山岸くるみ 22'23"	宇城 香 26'35"	花木 俊子 27'58"	フェラーリシモン 38'48"	山本 創 38'45"	主原 昭 44'06"	佐々木はづき 55'43"	桂 宏子 48'48"	古田 朝子 50'42"	久保 孝司 1'21'40"	小宮 義典 1'26'08"	山辺 博司 1'23'15"	梅田奈生子 1'41'03"	長井真奈美 1'43'05"	福本 慧子 1'50'10"
6	川那辺清高 20'35"	土居 雅博 21'08"	馬場 博史 21'08"	村上スミス明 22'31"	高橋小百合 26'58"	川口 昭子 30'18"	宮崎 浩輔 39'11"	山本 収一 38'52"	安田 聖二 44'23"	石崎しおり 56'03"	榎本 信子 49'10"	涌井たけみ 51'13"	春名 柗局 1'23'15"	松本 康司 1'20'20"	中野 耕一 1'27'27"	長田 香苗 1'43'05"	福本 慧子 1'50'10"	
参加者	48	72	54	56	46	14	85	126	87	27	44	15	62	83	52	4	21	9

参加者総数 1,669人

第30回 平和・健康リレーマラソン

平成27年7月18日(土)

市内走行：午前9時～
リレーマラソン：午前10時～

午前9時に「さんくす夢広場」を市内走行のランナー71名が平和と健康を呼びかけながら千里南公園を目指しスタート!!

厳しい暑さの中、「さんくす夢広場」を出発し、岸部を通過して千里南公園までの8kmをスタッフとランナーがお互いを励ましあいながら、全員が笑顔で無事、千里南公園にゴールしました。同時に「平和と健康の大切さ」を引き継ぎ、6時間リレーマラソンがスタートしました。今年は、41チーム(598名)が1周約1kmの周回コースを参加者や公園散策の市民から「ファイト!がんばれえ～」の声援のもと、それぞれのチームが襷をリレーし、日頃の練習の成果を存分に発揮し、真夏の日差しもものともせず全ての参加チームが完走しました。

参加者からの平和基金カンパは吹田市の平和記念資料館に寄付させていただきました。

【市内走行コース】約8km

さんくす夢広場→吹田第五中学校→JR岸辺駅南地下道→岸部第一小学校→七尾→佐竹台→千里南公園

【リレーマラソンコース】

千里南公園特設コース(1周約1km)



吹田市民健康づくり講演会

平成27年7月2日(木) 午後2時～4時開催

テーマ：「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～

講師：地方独立行政法人 市立吹田市民病院

呼吸器・アレルギー内科 部長 辻 文生氏

参加者
90名

- 後期高齢者は2,100万人、総人口の17%を超えると推計。これまで国をささえてきた団塊の世代が給付を受ける側に回るため、社会保障財政のバランスがくずれる。入院受療率・認知症発症率が高くなる。
- 地域包括ケアシステムや医療提供体制、社会保障等もニーズを満たしきれない。
- 寝たきりや認知症の増加。特養ホームの待機者増加。
- 医療の現場は、病床・医師・看護師がますます不足。
- 健康的で人間らしい生活をめざしましょう。誤嚥性肺炎をまねく病態にならないようにする。
- 自分らしい生き方とは? 死を意識して生きることは、マイナスではない。社会と繋がることや運動は大切。など、実態を知り、自分の老後と真剣に向き合うことの大切さを、わかりやすくお話いただきました。



・《参加者の声》・

- ・大へん有意義なお話をお聞きし、考えさせられた。これからの人生をみつめる良い機会になった。朝の散歩続けます。
- ・快活で明朗な話しぶりで好感! 元気をもらった。高齢化は心身能力低下必須、死は必ず来る。前を向いて、明るく元気をモットーに毎日過ごす。
- ・健康寿命を長くするために、日々ポジティブに生活。歩くことは重要、まずそこから始めたい。

平成27年12月17日(木) 午後2時～4時開催

テーマ：「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～

講師：一般社団法人 吹田市薬剤師会

会長 大森 洋子

参加者
89名

- 健康寿命を伸ばすための8つのポイント
 - ①自分の病気を理解しましょう。病気と上手に付き合うことが大切、自分の病気は自分で治す。(高血圧の方は、毎日血圧を測り、体調管理に努めるなど)
 - ②定期健診は必ず受けましょう。(がん検診も)
 - ③バランスの良い食事、標準体重の維持を。(お肉も週2回は)
 - ④体を動かす努力をしましょう。
 - ⑤アルコールはほどほどにしましょう。
 - ⑥禁煙。体にとって害ばかり。
 - ⑦ストレスを上手に発散させましょう。
 - ⑧趣味など生き甲斐を見つけましょう。
- 薬局では、お薬の適正使用のみならず、健康のトータルアドバイザーとして、市民の皆様のいかなる相談にも応じます。ぜひ、あなたのかかりつけの薬局、かかりつけの薬剤師をお持ちください。(お薬手帳を持参してください。)
- 目指すは、PPK(ピンピンころり)→ねんねんころりはダメよ。



・《参加者の声》・

- ・薬局が精神面でも助けになり、心のよりどころとなることを知って良かった。親身になってアドバイスしていただける薬剤師を早くみつきたいと思う。
- ・とてもわかりやすく、ユーモアを交えてのお話で、よく理解できた。自分を甘やかすことなく、日々生活しようと思う。
- ・自己管理の大切さを痛感した。健康診断の数値を見直す良い機会になり、ありがとうございました。

さんくすの健康応援レシピ Vol.4

卵の花サラダ(ポテサラ風)

材料：2～3人分

おから(加熱殺菌済)	100g
砂糖	小さじ1
酢	大さじ1
玉ねぎ	1/8個
きゅうり	1/4本
人参	2cm分
ハム	1枚
マヨネーズ	大さじ1
プレーンヨーグルト	大さじ1
練りからし	少々

全量の3分の1

エネルギー…91kcal
食物繊維…4.4g 塩分…0.4g

作り方

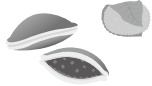
- ① おからは電子レンジ(600W)で30秒加熱。熱いうちにAの甘酢を混ぜ合わせる
- ② 玉ねぎは横半分にして薄切りきゅうりは薄い輪切りにし塩ひとつまみでしんなりさせ絞る
- ③ 人参はゆでていちよう切り、ハムは1cmの千切りにする
- ④ ①②③を合わせ、練りからしを合わせたマヨネーズ、ヨーグルトで和える。塩、コショウで味を調える

ひとメモ

やせ過ぎ・太り過ぎない体重を維持することは健康づくりの基本です。まずは朝・昼・夕の食事に主食・主菜・副菜を揃えてゆっくり食事、腹八分目

食事のコントロール ポイントは3つの(あ)!!

あまいもの



- ・夕食後は食べない
- ・食べる回数・量を決める
- ・洋菓子より和菓子にする

アルコール



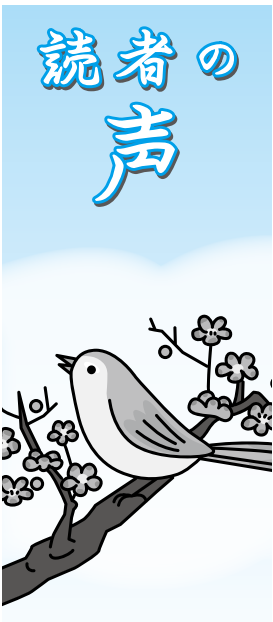
- ・飲む回数を決める
- ・休肝日を決める
- ・肴と一緒に飲む

あぶら



- ・量って使う
- ・脂の少ない食材をえらぶ
- ・調理方法を工夫する

吹田地区 栄養士会 さんくす



読者の声

11歳・女性 山田西
とても、おもしろかった。これからも続けてほしい!! けど、問題が難しい…子供だから?

28歳・女性 泉町

毎 回 楽 し み に 拝 読 し て い ま す 。 ウ ォ ー キ ン グ や ジ ョ ギ ン グ が 大 好 き で 、 表 紙 の コ ー ス 地 図 は と て も 参 考 に な り ま す 。 只 今 妊 娠 中 な の で 、 健 康 す い た の 地 図 を も っ て 、 安 産 に 向 け て 歩 こ う と 思 い ま す 。 (妊 娠 中 は ト イ レ も 近 く な る の で 、 大 変 あ り が た い の で す !)

38歳・女性 新芦屋下

野 菜 が 苦 手 な 主 人 に 、 “ 野 菜 を 食 べ て い ま す か ? ” の 記 事 を 読 ま せ 、 少 し ず つ で す が 、 野 菜 を 頑 張 っ て 口 に し て い ま す 。 私 も 1 日 3 5 0 g の 野 菜 を 摂 っ て い る の か ? と 考 え さ せ ら れ ま し た 。

39歳・女性 吹東町

異 物 混 入 な ど の 事 件 が 多 い の で 、 最 近 は チ キ ン ナ ゲ ッ ト を 買 う こ と も 少 な く な り ま し た 。 さ ん くら ぶ の 健 康 応 援 レ シ ピ 、 家 で チ キ ン ナ ゲ ッ ト が 作 れ る ん だ ! と 知 り 、 今 か ら 楽 し み で す 。 試 し て み ま す 。

48歳・女性 五月が丘北

表 紙 の 地 図 の 絵 が と て も わ か り や す く て 見 や す い で す 。 若 い 時 は 健 康 の 事 は ほ と ん ど 気 に か け て ま せ ん で し た が 、 年 を と る と と も に コ レ ス テ ロ ー ル U P … 食 材 に 気 を つ け て い ま す 。 健 康 応 援 レ シ ピ の ヘ ル シ ー チ キ ン 作 っ て み よ う と 思 い ま す 。

52歳・女性 上山田

娘 も 一 回 ふ れ あ い マ ラ ソ ン に 参 加 し ま し た 。 私 も 今 は 暑 す ぎ ま す が 9 月 に な っ た ら 、 3 段 腹 を な ん と か す る た め ウ ォ ー キ ン グ か ら ジ ョ ギ ン グ に な る よ う に 頑 張 っ て マ ラ ソ ン に 参 加 し た い で す 。 健 康 に つ な が る イ ベ ン ト を 多 く し て 欲 し い 。

56歳・女性 青山台

白 内 障 の 記 事 を じ つ つ 読 み ま し た 。 8 0 代 で は ほ ぼ 1 0 0 % の 人 が な っ て い る と い う 事 な の で 、 ち ょ っ と で も お か し い な と 思 っ た ら 、 す ぐ 眼 科 へ 行 く べ き な ん で す ね 。 目 が み え な く な る の は 、 大 変 な こ と で す 。 楽 し み も 半 減 し て し ま い ま す の ね 。

62歳・男性 南金田

緑 の 木 立 を 散 策 し て は … 地 図 が 見 や す く 、 ト イ レ の 位 置 も 書 い て あ り 便 利 。 白 内 障 の ほ ん と “ 説 明 が わ か り や す い ” 。 今 後 、 他 の 病 気 に つ い て も お 願 い し ま す 。

65歳・女性 朝日町

子 供 に 食 後 す ぐ 磨 く よ う に 言 っ て き た の に 、 3 0 分 後 の 方 が

良いと聞いたときは気が抜けました。けれど酸蝕症の記事を読んで酸性の強い食品を摂っていなければ良いとのことではホッとしました。

69歳・女性 江坂町

少 し 前 に 目 の 検 査 を 受 け 、 ド ク タ ー か ら “ 異 常 な し ” と 安 心 の 言 葉 を も ら い ま し た が 、 “ 白 内 障 の ほ ん と ” を 読 み 詳 し く 理 解 で き ま し た 。 ま ず 、 自 分 で 気 つ く の が 大 切 で す よ ね 。 注 意 し な が ら 生 活 し た い と 思 っ て い ま す 。

72歳・女性 江の木町

み な さ ん 健 康 に 気 を つ か っ て い る 読 ん だ り 聞 い た り し て は い る も の の 、 今 回 の “ 白 内 障 の ほ ん と ” で も 言 わ れ て い ま す が 、 私 も 手 術 を し て 本 当 に 良 か っ た よ と 思 っ て い る 一 人 と し て 先 生 に 手 術 を す す め ら れ て い て も “ 怖 い ! ” と 思 っ て い る 方 。 是 非 勇 気 を 出 し て !

73歳・男性 片山町

健 康 な 老 後 を 過 ご す た め に は 、 歯 の 健 康 は 欠 か せ な い 。 今 回 “ 酸 蝕 症 ” の 予 防 の た め に は 酸 性 食 物 を 長 い 間 口 の 中 に 入 れ ない 。 酸 性 食 物 を 口 に し た 後 は 、 多 く の 水 を 飲 む か う が い を す る 等 し 、 早 く 洗 い 流 す 事 の 大 切 さ が よ く わ か り ま し た 。

73歳・男性 山手町

健 康 診 断 の 結 果 、 糖 尿 病 の 予 備 軍 で 軽 い 運 動 と し て ウ ォ ー キ ン グ を す る よ う に 言 わ れ ま し た 。 そ れ 以 来 、 毎 朝 、 1 万 歩 を 目 標 に 少 し 汗 を か く 程 度 に ウ ォ ー キ ン グ を し て い ま す 。 先 日 も “ 健 康 す い た ” 第 4 8 号 に 載 っ て い た コ ー ス を ウ ォ ー キ ン グ し 、 新 し い 発 見 も し ま し た 。 こ れ か ら も い ろ い ろ と ウ ォ ー キ ン グ コ ー ス を 紹 介 し て く だ さ い 。

73歳・女性 岸部南

近 年 、 一 人 住 ま い や 、 夫 婦 だ け の 世 帯 が 増 加 し て い ま す の で 、 簡 単 で 体 に い い 食 事 の 作 り 方 等 の 参 考 メ ニ ュ ー を 掲 載 し て 頂 け れ ば 助 か り ま す 。 (例 : 認 知 症 高 血 圧 糖 尿 病 予 防 に 有 効 な 植 物 等)

81歳・女性 垂水町

今 回 、 “ 白 内 障 の ほ ん と ” を 興 味 深 く 読 ま せ て い た だ き ま し た 。 私 が 白 内 障 に な り ま し た の は 、 も う 3 0 年 位 前 の こ と で す が 、 あ の 文 面 の よ う に 詳 し く 、 わ か り や す く 書 か れ た の は 初 め て で し た 。 い ろ い ろ 書 か れ て い て 、 と て も 参 考 に な り ま し た 。 い ず れ 私 も 手 術 が 必 要 に な る か も わ か り ま せ ン が 、 こ の 頁 は 手 元 で 保 存 さ せ て い た だ き ま す 。 こ れ か ら も 医 療 の こ と お 教 え 下 さ い ま せ 。 あ り が と う ご ざ い ま し た 。

85歳・女性 千里山高塚

い つ も 健 康 す い た を 見 て い ま す 。 ま ず 初 め に 目 に 入 っ た の が 、 野 菜 を 食 べ る と い い こ と が い っ ぱ い の 紙 面 内 容 … あ ま り 野 菜 を 食 べ ない 私 は … が ん ば っ て 食 べ よ う 。 年 は と っ て も 健 康 第 一 で す か ら ね 。 次 号 も 楽 し み に し て い ま す 。

92歳・女性 千里山月が丘

6 年 前 、 白 内 障 の 手 術 を い た し ま し た 。 説 明 の 動 画 を 見 て 、 短 時 間 だ と 思 っ て も 不 安 恐 怖 で 緊 張 し 続 け た こ と も あ り ま し た 。 し か し 、 実 際 楽 に 済 む こ と が で き 、 数 日 後 、 目 を 開 い た と き 視 界 の 明 瞭 さ に 感 激 い た し ま し た 。 医 療 の 進 歩 を 実 感 い た し ま し た 。

クイズ

問 題

マス目をうめ、二重枠(□)を並びかえると、この季節に咲く身近なお花の名前になります。4つの□に解答を記入してください。

1	2	3	4	5		6
7				□		8
9	□			10		
		11	12			13
14	15				16	□
	17	18		19		20
21				22		23
24			□		25	

解答 □□□□

前回(第48号)の正解 「フウリン」
応募者数 254 名 正解者数 254 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。

たてのカギ

- 日本で三番目に高い山。
- 赤、白、口ゼ。
- 男=弟、女=?
- 1000kg=1○○。
- ⇒アナログ。
- 台所。システム○○○○。
- 2019年に日本でW杯が開催されるスポーツ。
- ドラゴン。
- 「防人」の読み方は?
- 他に類を見ない、○○○○無二。
- サッカー、ビール、ソーセージ。
- を割ったような、まっすぐな性格。
- リスやネズミは○○○類。
- ⇒メス。
- 工業○○。美観○○。風致○○。

よこのカギ

- 3月14日。
- 京都の夏の風物詩、○○○焼き。
- 辛○○。○○腕。悪○○。
- 三国志、あごひげ、赤兎馬。
- 先輩へ友達のように話す。
- 音を揺らす演奏記号。
- 鋭○○。過○○。○○感。
- 僧が着る衣。
- 私=アイ、あなた=?
- 白バイでパトロール、交通○○○○○。
- 責任あるポジションに荷が○○○。
- 「啓蟄」の読み方は?
- 室内は上靴や○○○○をお履きください。
- 「土筆」の読み方は?

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本紙に対する感想、ご意見、ご希望などを書いてください。
締切り 3月31日(木)(当日消印有効)までに(公財)吹田市健康づくり推進事業団(〒564-8550 住所不要)へ。
正解者の中から抽選で10名に図書カードを進呈します。

【前回の答え】

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
シ	ヨ	ウ	リ	ヨ	ウ	マ																							
ジ	ン	チ	シ	ミ	ン																								
ユ		キ	シ	ユ		モ																							
ホ	ク		ツ	ウ	カ	バ																							
ウ	チ	カ	ケ		タ	イ	リ																						
シ	エ	フ		キ	ン	ク																							
ヨ		エ	イ	ヨ		ラ	ボ																						
ウ	バ		ト	リ	オ	ス																							

平成28年度事業計画(案)

運動を生活習慣として身につけ、糖尿病、高血圧などの生活習慣病の予防と、健康増進を図りましょう。

本事業団では、市民の健康づくりを支援するため、平成28年度も、次のような事業や健康情報を提供する予定です。詳しくは「市報すいた」や「ホームページ」でも案内いたしますので、ふるってご参加ください。

▲みんなの健康展



▼吹田万博国際ふれあいマラソン



リズム体操&ダンスフェスティバル▶



ウォーキング会員募集

Let's try



(写真は平成27年度説明会)

ウォーキングは手軽な有酸素運動で老化防止・肥満防止・ストレス解消・生活習慣病予防といった効果があります。ウォーキングを習慣にしましょう！

平成28年度のウォーキング会員を募集します。登録受付はこの時期だけ！今すぐ会員になって歩いてみませんか。

- 対象者 吹田市民で40歳以上の方
- 登録者の目標
 - ◇1日1万歩を目標に、4月～12月の間に200万歩達成を目標とします。
 - ◇200万歩達成者には、記念証をお渡しします。
- 募集人員 200人程度
- 実施期間 平成28年4月～平成29年3月
- 参加費 無料
- 登録方法
 - ◇3月1日(火)～3月14日(月)までに、郵便番号・住所、氏名、電話番号を明記の上ハガキまたは電話・FAXで申し込んでください。説明会の案内を送付します。
 - ◇説明会で、ウォーキング会員登録申込書を提出していただいた方に、ウォーキング記録用紙(「日本列島縦断に挑戦!!」)を交付します。
- 説明会開催日時
 - ◇4月5日(火)午後2時～ 総合運動場(竹谷町37-1)



上記事業の申し込み・問い合わせ先

吹田市役所内(高層棟2階)
(公財)吹田市健康づくり推進事業団(〒564-8550 住所不要)まで
TEL・FAX6330-9966

編集後記

○今年は暖冬で桜の早咲きがあちこちで聞かれました。しかし、もうすぐ本当の桜前線の季節となりました。いつも桜の季節は、心が晴れやかになります。そしてようやく「健康すいた」第49号、春の便りをお届けすることが出来ました。今年も例年通りこの冊子は、平成28年度事業計画(案)のご案内をさせていただきます。また今年にはオリンピックの開催の年ですが、特に次の2020年は東京での開催も決まり、吹田サッカースタジアムもサッカーの会場候補になったことや、エキスポシティの賑わいもあり、4年後に、さまざまな期待の膨らむところです。

○健全な体に健全な心宿ると言われる通り、吹田市では以前より地域での軽スポーツから競技スポーツ、また生活習慣病の予防医学まで幅広い健康増進に寄与するための各種の事業を多く取り組んできました。

○あちこちの散歩道も、新芽に朝陽がめつさり春めいてきました。今年こそぜひ一度、ご家族そろって、てくてくハイイクからご参加くださいますようお願いいたします。

T・G

1、みんなの健康展

場 所 メイシアター

(吹田市文化会館)

実施予定

9月10日(土) 13:00～17:00

9月11日(日) 9:30～16:00

事業内容

○統一テーマを設定し、医療3団体など、参加団体による各種催し

○講演会・映画会の催し

○その他

2、吹田市民健康づくりフェスティバル

春季事業

①てくてくハイイク

実施予定 5月8日(日)

雨天の場合 5月15日(日)

②スカイクロス&シャトルゴルフ

実施予定 5月22日(日)

雨天の場合 5月29日(日)

秋季事業

①スポーツフェスティバル

実施予定 11月6日(日)

②吹田万博国際ふれあいマラソン

実施予定 11月27日(日)

雨天決行

3、平和・健康リレーマラソン

実施予定 7月16日(土)

○市内走行

さんくす夢広場～千里南公園(約8km)

○リレーマラソン

千里南公園内特設コース(1周約1km6時間走)

4、教室等の開催

①ヘルストレーニング教室

対象者 16歳以上の方

(高校生は除く)

場 所 片山市民プール

トレーニング室

②レディースヘルストレーニング教室

対象者 16歳以上の女性

(高校生は除く)

場 所 片山市民プール

トレーニング室

実施回数 週2回

及び時間 水曜日・金曜日 10:00～11:30

③シェイプアップ体操教室

対象者 16歳以上の方

(高校生は除く)

場 所 片山市民プール

トレーニング室

実施回数 週1回

及び時間 水曜日 13:30～15:00

④ヘルシーウォーキング教室

対象者 16歳以上の方

(高校生は除く)

場 所 総合運動場

実施回数 週1回

及び時間 火曜日 10:00～11:30

8月は休講

⑤ウォーキング会員事業

詳しくは左の別項を参照

⑥健康づくり実践教室

(ヘルシーランチの会)

場 所 未定

内 容 栄養に関する講座や実

際の食事を通して、生

活習慣病を予防する食

事習慣を学ぶ

5、健康づくり講演会の開催

年3回を目標に健康づくりをめ

ざした講演会を開催する

6、健康情報の収集と提供

○情報紙「健康すいた」の市内全戸配布

発行部数 8ページ約17万部

発行予定 平成28年8月1日、平成29年3月1日

7、健康づくり調査研究

①健康づくり事業の進め方について、先進都市等の調査研究

②その他

8、指導者の研修

健康運動指導士、健康運動実践指導者の登録更新認定講習会への参加等

9、賛助会員制度の普及及び会員の増員を図る

10、関係団体との連携強化を図る

- ①吹田循環器病予防友の会(さつき循環友会との相互の事業協力及び交流)
- ②関西大学との事業連携
- ③その他関係団体との連携