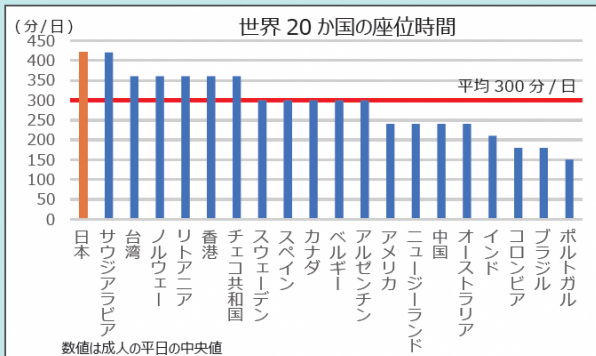


# 座りっぱなしが病気のリスクを高める！？

## 座っている時間が長い日本人

日本人は1日7時間も座っている！



座りすぎは身体活動不足につながり、健康に悪影響を及ぼすことが様々な研究で指摘されていますが、ほんの少し体を動かすだけでも、血流や代謝が促され様々な効果が期待できます。30分に1回は意識的に体を動かすようにしましょう！

### あまり体を動かさない生活

テレビやスマホを見る、座りっぱなしの仕事など

血流や筋肉の代謝低下

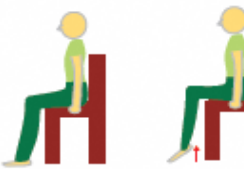
### 病気のリスクが高まる！

- ☑ 心筋梗塞
- ☑ 脳血管疾患
- ☑ 肥満
- ☑ 糖尿病
- ☑ 認知症など

## 自宅やオフィスで「ちょこスポ」

午前と午後に各20回程度やってみよう！

### 01 座りすぎの人のためのコツコツエクササイズ



- 第2の心臓と言われるふくらはぎを刺激
  - 引き締まった美脚効果も！
- point**  
座面をもってかかとの上げ下げ  
背もたれにもたれない

### 02 つまづかないためのワン・ツーエクササイズ



- 下肢筋力アップで転倒防止
  - 肩こり改善に効果的
- point**  
背もたれにもたれない  
腕を振りながら足踏み  
背中の肩甲骨から動かす

枚方市スポーツ協会では、様々なスポーツイベント・教室を開催しています。詳しくは、枚方のスポーツ情報ポータルサイト「スポっぴ」をご覧ください。



## クイズのこたえ

問題 1 の答え… ③

令和 6 年 2 月 1 日時点の枚方市の高齢化率は29.0%でした。

問題 2 の答え

A…メタボリック  
シンドローム  
B…40歳以上74歳以下



長生きの時代です。  
年に1度は検診を受けて、健康  
寿命を伸ばしましょう！

令和 6 年(2024年) 3 月発行

### 編集・発行

健康医療都市ひらかた  
コンソーシアム事務局  
(枚方市 健康福祉部 健康福祉政策課内)

TEL:(072)841-1319 FAX:(072)841-2470



# 健康医療都市 ひらかたコンソーシアム通信

～健康・医療の資源や施策が充実したまち～

Vol.38

枚方市医師会より

## 突然ですがクイズです

あなたは **健康寿命**(※) を延ばすコツ  
知っていますか？

※健康寿命とは…健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のこと

こたえは裏面！

問題  
1

枚方市の高齢化率（枚方市の総人口に占める65歳以上の方の人口の割合）で、一番近いものはどれでしょう？  
(令和6年2月1日時点)

- ①10%
- ②20%
- ③30%

「特定健康診査」に関する記載です。かっこにあてはまる言葉は何でしょう？

問題  
2

「特定健康診査は、生活習慣病の発症リスクである(A: \_\_\_\_\_)に着目した健診です。早期に発見し、改善することで生活習慣病の発症や重症化を防ぐことを目的に実施しています。対象は(B: \_\_\_\_\_歳以上 \_\_\_\_\_歳以下の人)です。」

▲枚方市医師会 会長 渡邊 一男 さん)



## あなたの声 を聞かせてください

健康医療都市ひらかたコンソーシアム通信について  
アンケートに回答いただくと  
ひらかたポイントを

アンケート  
回答フォーム

抽選で  
**100**  
名様に

**100** ポイントプレゼント♪

期間

令和 6 年 3 月 15 日(金)～ 3 月 24 日(日)



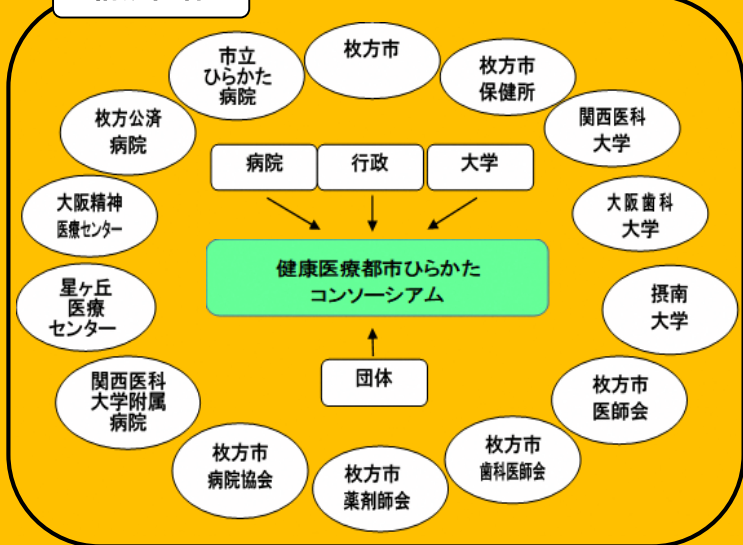
貯まったポイントは、「1ポイント = 1円」として  
お使いいただけます。  
詳しくは右記コードよりご確認ください。

ひらかたポイント  
公式Webサイト

## 健康医療都市ひらかた コンソーシアムとは？

枚方市と市内の健康と医療に関わる団体/病院/大学など計16団体がともに手を組み、市民のみなさまの健康増進や地域医療の充実に取り組んでいます。

### 構成団体



### 連携団体

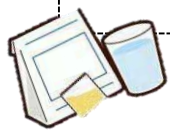
- 枚方市スポーツ協会
- 枚方寝屋川消防組合

# 「住み慣れた地域で安心して暮らすため 上手な医療のかかり方」

日時：令和6年2月22日（木）14時～15時30分  
場所：枚方市総合文化芸術センター別館  
誠信建設工業メセナホール

## 第1部（講演）

当日は110人の参加があり、地域の診療所や病院、  
歯科、薬局、それぞれの役割やメリットを学びました。  
また、「かかりつけ医」「かかりつけ歯科医」「か  
かりつけ薬局」を持つことの大切さを学ぶことができ  
る機会となり、参加者からは「医師との信頼関係が大  
切だと改めて実感することができた」「知っているよ  
うで知らなかった部分に気付くことができた」などの  
お声をいただきました。



▲枚方市保健所  
所長 白井千香さん

▲枚方市薬剤師会  
副会長 井崎重文さん



▼講演会の様子



▼枚方市歯科医師会  
理事 松木直人さん



▲枚方市医師会  
副会長 山田誠さん



## 第2部（シンポジウム）

「住み慣れた地域で安心して暮らすための地域  
医療について考える」をテーマに、シンポジウム  
を行いました。  
参加者からの発言もあり、活発な討論となりま  
した。

### 座長の枚方市保健所 白井所長 コメント

第1部のリレートークに引き続き、このテーマに  
添ったキーワード「身近・連携・信頼」を共有し  
たシンポジウムになりました。市内の各関係機関  
が、医療や保健・介護について、円滑につながる  
顔の見える関係を築いている事例の紹介もあり、  
市民のみならず、市民のみなさまの応援団がこの地域には揃って  
いることに安心されたと思います。いざという時だ  
けでなく、身近で普段から相談できる信頼関係を  
大切にしていきたいと思います。



▲シンポジウム登壇者  
写真左より、  
枚方市保健所 所長 白井千香さん（座長）  
枚方市医師会 副会長 山田誠さん  
枚方市歯科医師会 会長 長谷晋吾さん  
枚方市薬剤師会 理事 松木直人さん  
副会長 井崎重文さん

## 「健康・医療・福祉フェスティバル」

日時：令和5年10月22日（日）10時～15時30分  
場所：ラポールひらかた  
主催：枚方市医師会/枚方市歯科医師会/枚方市薬剤師会  
枚方市社会福祉協議会/枚方市



▲フェスティバル会場



▲バーチャルスポーツ体験

年代問わず楽しめるブースが多数設置されており、  
「ウォーキングイベント」や「バーチャルスポーツ体  
験（ひらかた万博関連ブース）」を初めて実施しまし  
た。のべ6684人の参加があり、様々なブースやイベ  
ントを通じて健康・医療・福祉について楽しく学びま  
した。

## 「がんについてもっと知ろう！」

日時：令和5年12月5日（火）13時～16時  
場所：枚方市文化総合芸術センター  
主催：関西医科大学



「がんに対する新しい  
試み」の講演、紅白出場  
歌手の木山裕策さんによ  
る特別講演とミニコン  
サートが行われ、130人  
の参加がありました。

## 「ひらかた健康セミナー」

日時：令和5年10月6日（金）14時～16時  
場所：市立ひらかた病院  
主催：市立ひらかた病院

寝たきり予防や健康づくりに関する講演や検査が実  
施され、31人の参加がありました。

## 「小児の炎症性腸炎疾患」「遺伝病」

日時：令和5年12月2日（土）14時～15時30分  
場所：関西医科大学附属病院  
主催：関西医科大学附属病院

オンデマンドで開催され、潰瘍性大腸炎とクローン  
病、ダウン症候群について学びました。

## 「吉田病院との災害医療連携訓練」

日時：令和5年11月25日（土）14時～16時  
場所：吉田病院  
主催：枚方市災害医療対策会議



▲記録係による経時活動記録  
▲拠点応急救護所から院内への搬送  
傷病者一覧など

災害発生時に迅速かつ適切な救護活動ができるよう  
枚方市災害医療対策会議連携訓練を実施し、143人が  
参加しました。具体的には、トリアージ、応急救護所  
の設置・運営、情報伝達などの訓練を行いました。

## 「言うとかんとわからへん！ 安心して生きるための“人生会議”」

日時：令和5年11月30日（木）14時～16時  
場所：枚方市医師会館  
主催：枚方市医師会・枚方市



当日は130人の参加が  
あり、創作落語で人生会  
議について楽しく学び、  
その後の講演で、人生会  
議の大切さを学びました。

## 「がん検診と健康づくり」

日時：令和5年11月14日（火）13時30分～14時30分  
場所：摂南大学 枚方学舎  
主催：摂南大学

当日は14人の参加があり、適切ながん検診を受診す  
ることの重要性とがん予防について学びました。

## 「健康長寿を支えるからだの細菌たち～ 細菌を学んで長生きしましょう～」

日時：令和6年1月20日（土）・27日（土）13時～15時  
場所：大阪歯科大学楠葉学舎  
主催：大阪歯科大学

2回にわたり講演会が実施され、のべ460人の参加  
があり、歯の細菌と腸の細菌について学びました。