

健康寿命をのばそう

Let's extend Healthy Lifespan

現在、国民の平均寿命が延びている一方、健康な体で自立した生活を送ることができる健康寿命は、平均寿命に比べ男女共に短いというデータが報告されています(2016年データ/厚生労働省)。健康寿命を延ばすため、多くの自治体・企業・団体が行っている様々な取り組みをご紹介します。

睡眠の質を向上 体にぴったりの枕が快眠のポイント

良質な睡眠は成長ホルモンの分泌や身体機能回復を促し、生活習慣病予防にもなる。しかしライフスタイルの変化やストレスの影響などで、現代人の睡眠時間は減少傾向にあるという。寝具専門店「心齋橋西川」はよい寝具を使うことが快眠条件の1つと考え、オーダーメイド枕を販売している。



「自遊自材」は眠りのカウンセラーが測定した高さをもとに、枕内の上下最大14箇所に分かれた部屋に素材を詰めこみ、好みの高さや高さ調整ができる。



「FIT LABO」は「フルボディレーサー」で、身体のラインを二方向から測定し、快眠を促す理想の枕とマットレスを計算する。

睡眠不足気味の現代人

睡眠不足の原因は、シフトワークや長時間勤務、インターネット利用などによる夜型生活、あるいは仕事や対人関係の悩みといった心理的ストレスがよく挙げられるが、ほかにも住環境や体質、病気、加齢によるものなどがあると言われている。

人間工学に基づいた設計

心 齋橋西川は寝具の中でも睡眠の質に大きく影響する枕に注目。独自調査で「高さが合わない」「首や肩が痛い」など3人に1人が使用している枕に不満を持っていることが分かったという。そこで同社では体形や寝姿勢、敷寝具などのバランスを考慮し人間

工学に基づいて設計した枕を提案。購入者は、プロフェッショナルによる寝姿勢などの計測で、仰向け寝や横向き寝にも対応する一人ひとりあった枕を調整してもらえ。心齋橋本店で取り扱う「自遊自材」2万5000円(税抜)は、6種類の素材で固さや触感が選べ、最大14か所の高さを細かく調整でき、自分好みの枕がオーダーできる。高槻店で取り扱う「FIT LABO」枕2万円

(税抜)～は、背面(頭・首・背中・腰・尻)と側面(側頭・首・背中)の身体のラインを立位測定して、理想の配列をもとに、枕とマットレスがオーダーできる。

心齋橋西川 心齋橋本店
中央区心齋橋筋2-8-8
TEL.0120-30-8239
心齋橋西川 高槻店
高槻市白梅町4-1 高槻西武4階
TEL.0120-38-0726

認知症予防に期待 鶏肉由来の食品素材「プラズマローゲン」

認知症の予防、脳機能、学習記憶能力を改善する効果がある「プラズマローゲン」が注目を集めている。丸大食品(高槻市)は2007年から研究に着手し、鶏肉由来のプラズマローゲンの抽出に成功、16年には事業者向け商品の販売も始めた。現在も研究を続ける傍ら、「機能性表示食品」の認可取得に向けて準備を進めている。



丸大食品株式会社本社。高槻市に本社を構え50余年。大手ハム・ソーセージメーカーとして長年愛されている。

増加傾向にある認知症

厚 労省の調査によると12年に65歳以上の約7人に1人だった認知症の高齢者数は、25年には約5人に1人に増加すると推計されている。丸大食品ではプラズマローゲンとアルツハイマー型認知症の関係性に着目。独自製法による鶏肉からの抽出に成功した。

効果を実証

プ ラズマローゲンは人間の細胞内に含まれる脂質成分の1種で、特殊な構造が高い抗酸化作用を発揮する。同社が九州大学と共同研究を行った結果、プラズマローゲンに亜アルツハイマー型認知症の原因となる脳内のゴミの一つ(アミロイドβ)の蓄積を防ぐ働

きがあることがわかった。さらに、プラズマローゲンの摂取による脳機能への効果を調べるため、60歳以上の男女に3か月間、毎日摂取してもらったところ、摂取しなかった人と比べて言語記憶力や認知機能速度



プラズマローゲンは高い抗酸化作用を発揮することができ、酸化ストレスによって引き起こされるさまざまな病気などから私たちの身を守っていると考えられています。

が高く維持されることを確認した。これまでに「学習記憶能力増強剤」「脳神経細胞新生剤」など用途特許を含め10以上の特許を取得。同社の製品は食品素材としてサプリメントや栄養補助食品への添加など幅広く展開されている。

丸大食品株式会社
高槻市緑町21-3

特定健診、がん検診の推進と 食を通じて健康への意識向上を図る

高槻市健康づくり推進課では、市民の健康づくりに関するイベントを企画運営している。がん検診や特定健診などの受診者の増加を目指し、受診料を無料とするなど、受診環境を充実させるほか、食を通じて健康に関心を持ってもらおうと「適塩レシピ」を作成したり、9月には「2019市民の健康・食育フェア」の開催を予定している。

無料で受けられる検(健)診

市 では40～74歳の国民健康保険加入者を対象に特定健診を実施。市国民健康保険被保険者証と市から送付された受診券があれば、指定の医療機関か集団健診会場無料で受診できる。保健センターでは、特定健診とがん検診が同時に受診できる「まとめて健診」(要予約)などを実施している。

メニュー紹介やイベントも

高 血圧予防を呼びかける「はいたん適塩プロジェクト」の一環として作成した「適塩レシピ」が好評で第2弾を発行している。「手軽に作れる」をコンセプトに親子での料理や忙しい人でもパッとつくれる簡単なレシピが中心。市のホームページで紹介している。また、子どもから大人まで毎年3000人

近くが参加する人気イベント「市民の健康・食育フェア」を今年は9月1日に予定。健康に関する相談や体力測定、歯科健診などのほかパネル展示や講演会、クイズラリーなど内容盛りだくさん。高槻現代劇場、入場無料。

高槻市健康福祉部 保健所 健康づくり推進課
高槻市桃園町4-15
TEL.072-674-8800



適切な塩分でおいしく食べられる工夫「適塩ポイント」をふんだんに盛り込んだレシピ集「適塩レシピ」と「適塩レシピ2」。



「2018市民の健康・食育フェア」では、骨密度や血圧測定などの健康に関するブース、食事診断や学校給食の展示などの食育に関するブースなどが設置された。