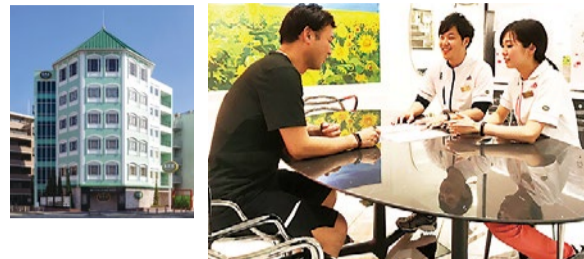


# 健康寿命をのばそう

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のできる健康寿命は、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(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。

## 将来の病気を未然に防ぐ 「新予防」で現状把握と早期発見を



**生** 活習慣病や老年症候群の兆候を早期発見し病気を未然に防ぐ「新予防」を提案するサービス「HAP(ハップ)」。普段は意識しづらい体の小さな変化を、従来の健診とHAPオリジナルの問診・健診を組み合わせることによって細かく数値化し、専門家の指導やトレーニングを定期的に受けることができる新しい未病対策の形だ。

サービスを提供するのは北摂を中心に予防・医療・介護・生活支援で展開する豊泉家ヘルスケアグループのグループ法人 株式会社豊泉家。介護や医療の現

場で、利用者の「もっと早く体の変化に気づいていれば」という声を聞き、未病対策の必要性を感じたという。昨年11月にスタートし、健康に関心がある30~70代の約500人が利用している。

会員に登録すると、まず従来の健康診断にあるような基本的な健診と認知機能健診、HAP独自の健診合わせて60項目と問診250項目で体の状態を把握する。HAPでは生活習慣病と老年症候群の要因を合わせて9種類に分類。運動能力や代謝機能、メンタルなど聞き覚えのあるものから、睡眠状況や口腔機能、ま

たコミュニティの状況まで内容は幅広い。結果に応じて食事や運動、ライフサイクルなどのプランをスタッフと作成し、会員はプランを実践しながら、ウェアラブル端末を用いて睡眠状況や脈拍といった日々の情報を記録。月1回のカウンセリングで経過を振り返りプランを立て直す。サポートするのは医師や看護師、管理栄養士、アスレチックトレーナー、理学療法士、鍼灸師、柔道整復師など体の専門家たちがそろっているため、西洋医学や東洋医学、運動・栄養療法などを組み合わせた多角的な視点でアドバイスが受けられる。

ニューヨークをイメージしたおしゃれな建物内には、ラウンジやカラオケ、レストランなどコミュニティ形成やリラックス効果を目的とした設備もあり、気軽に健康に取り組めるのもうれしい。

登録料3万円、月額利用料1万2,000円(いずれも税別)。希望者は別途有料でトレーニング指導など多数メニューも受けられる。

**豊泉家新予防センター 新予防HAP 桜塚**  
豊中市中桜塚3-2-1 豊泉家ランドマークタワー4F  
受付/月~土 9時~18時  
TEL.0120-73-1182

## おいしく食べて健康に 北摂初の「タニタカフェ®」コラボ店が登場



画像は東京のタニタカフェ有楽町店のもの。

### タニタの栄養士との 共同開発メニュー

**ベ** ストセラーになった「体脂肪計タニタの社員食堂(大和書房刊)」で知られる健康総合企業のタニタが、より多くの人に手軽においしく健康づくりを楽しんでもらいたいという思いで提案するコンセプトカフェ「タニタカフェ®」。この度、大阪で5店舗を運営する「食堂カフェpotto」とのコラボ店が北摂にはじめてオープンした。低カロリーや

減塩、野菜・食物繊維が多く摂れるなど、タニタの栄養士と共同開発したメニューが特徴だ。

### タニタ食堂レシピと 健康情報を発信

**店** 舗には、広く健康づくりを発信するため、定期的にテーマを変えた健康情報をまとめたチラシも設置している。例えば「タニタ式お酒との付き合い方」「タニタ式ダイエットの

コツ」「タニタ食堂メニューの塩分量~減塩のコツ~」「お口の健康とにおいて」「生活に取り入れる運動のコツ」など、バラエティに富んだ内容。裏面にはタニタ食堂のレシピも掲載されているので、ぜひ参考にして自宅でも活かしてみてほしい。



野菜やフローズンフルーツ、豆腐、チアシード、こんにゃくゼリーなどが入った、食べ応えのある噛むスムージー「カムジー」。



健康情報とレシピは定期的に更新される。

**食堂カフェpotto × タニタカフェ®**  
吹田紫金山公園店  
吹田市岸部北4-15-2  
TEL.06-6155-4910 ※P34の関連記事もチェック!

### 箕面商工会議所

#### 10/1(火) 国産和牛と実生ゆずの レトルト「ごちそうゆずカレー」を発売

箕面産の実生ゆずと国産和牛を使用したレトルトカレー、「ごちそうゆずカレー」(600円税別)を10/1(火)から発売します。ちよつと辛口でゆずの風味に特徴があるこだわりのカレーです。ぜひ味わってください。



ゆずのカレンダー2020も発売中です(500円税別)。

※いずれも販売者は箕面商工会議所です。

問い合わせ  
箕面商工会議所 ゆずプロジェクトまで  
TEL 072-721-1300  
http://www.minohcci.or.jp

### 吹田商工会議所

#### 「障がい者就職応援フェア inすいた」を開催します

吹田市内を中心に障がい者の雇用に積極的な企業約10社が集まり、面接ができます。併せて就労・生活相談コーナーも設けます。  
【日時】11月13日(水) 13時~16時  
【会場】千里市民センター 大ホール  
【住所】吹田市津雲台1丁目2-1 千里ニュータウンプラザ内  
【対象】就職を希望する障がい者の方  
【内容】就職面接会(障がい者求人企業約10社) 就労・生活相談コーナー(専門機関がお応えします) 予約不要、参加無料、当日は手話通訳付き  
【主催】吹田市、ハローワーク淀川、吹田商工会議所、豊中商工会議所 【協力】北おおさか地域労働ネットワーク、すいた障がい者就業・生活支援センター、淀川雇用開発協会

問い合わせ  
就職面接会及び求人に関することハローワーク淀川(TEL06-6302-4771 43#)  
詳細につきましては、吹田市HPで検索

### 豊中商工会議所

#### 11/17(日) 施行 第153回日商簿記 検定1・2・3級(豊中会場)申込受付

【窓口受付期間】大垣書店豊中緑丘店: ~10月20日(日)9時~22時  
田村書店千里中央店・緑地店: ~10月20日(日)10時~21時  
豊中商工会議所: 10月23日(水)~10月28日(月)土日祝除く9時~17時半※最終日は21時まで受付  
【ネット受付期間】~10月24日(木)  
【試験会場(予定)】大商学園高等学校(阪急服部天神駅から徒歩15分)  
【受験料】1級 7,850円、2級 4,720円、3級 2,850円(いずれも税込/ネット申込は別途手数料@700円要)

詳細・ネット申込はホームページにて「豊中 簿記」で検索!  
問い合わせ  
豊中商工会議所  
簿記検定担当(電話:06-6845-8001)  
http://www.oaana.or.jp/



## 商工会 商工会議所 通信

SYOUKOUKAI SYOUKOUKAIGISYO TSUSHIN

商工会・商工会議所は地域企業の振興や地域の活性化に日夜努力しています。でも具体的にどんな活動をしているのか知らないという人も少なくないのでは?そんな商工会・商工会議所の活動を今月も紹介します!