

# 調布市民健康づくり 始める会 おたより

会員みなさま、いかがお過ごしでしょうか。15 号をお届けいたします。じめつく季節になりました。梅雨にも負けず、健康づくりをしていますか？

5 月 24(土) 第 2 回総会 & 第 1 回市民健康塾(参加 53 名)

今年からの新企画「市民健康塾」の第 1 回「メタボ健診・保健指導」が総会終了後におこなわれました。最初に上畑会長から、メタリック症候群とは、腹部の内臓に脂肪が蓄積する状態をさし、肥満だけでなく、脂質異常症や糖尿病、高血圧に強く影響することが説明されました。



次いで、最近数年の調布市民の死亡統計が紹介され、がん、心臓病が増加し、脳卒中は減少しているものの死亡数は無視出来ないこと、がんでは、肺、胃、大腸の順に多く、女性のがんでは、子宮ガンは減っているものの、乳がんの増加が目立っていること、さらに、自殺が増えていることなどが紹介されました。そして、これまでの基本健診やがん検診などの調布市の生活習慣病対策の実績が紹介され、今年からは、基本健診にかわってメタボ対策を目的とした 40-74 歳までの特定健診が国保加入者や生活保護受給者を対象におこなわれること、他の健康保険の受給者やその家族はそれぞれの保険者の責任で、75 歳以上の場合は「後期高齢者医療制度」の健診が準備されていること、また、がん検



診はこれまでと同様におこなわれることが説明されました。なお、メタボ健診には、国や都からの補助金が出るものの、受診率を上げることや肥満が減らない場合は、今後補助金を減らされることになっており、がん検診の費用は市の一般会計からの持ち出しに頼るしかなく、効率的で実効のある検診の実施が望まれているとしました。

今年の健診については、運営委員で山梨大名誉教授の山岸春江さんと調布市健康推進課の澤里保健師が「Q & A」をもとに、今年からの健診は同じ市民でも、健康保険の種別によって実施主体が異なるので、保険加入者本人はもちろん、被扶養家族もどこで健診を受けたらよいか、健診受診券などの確認を確実にすることが必要とのわかりやす

い説明がありました。なお、メタボ健診については、専門家の間でもまだ議論があり、今後、一部見直しがおこなわれる可能性もあることが追加されました。

**市民健康塾** 上畑鉄之丞(オレンジグループ)

6月7(土) 玉川上水ヘルシーウォーキング

(参加者77名:会員67名・新規入会6名・非会員4名)

多摩川の豊富な水を江戸市中にまで引き入れる「玉川上水」は開削350年余になります。1653年4月、兄・庄右衛門、弟・清右衛門の玉川兄弟によって玉川上水(羽村～四谷大木戸間43km)が掘り始められたと伝えられます。我々は、その中間区間の緑道散策を企画しました。天候に恵まれ多くの参加者となり、多摩都市モルル「玉川上水」駅(羽村の堰から約12.5km付近)前で準備体操を全員で行い、グループごとに出発し、水路の水音を聞きながら爽やかな緑道を散策、途中小平中央公園で小休止し、さらに下流の小金井公園からのコースの選択については、昼食後参加者各人の体力、体調、時間等判断をして戴くことにしました。



小金井公園までの8.6kmコース(36名)と三鷹駅までの13.8kmコース(41名)で実施することにしました。それぞれのコースとも80歳代の方をはじめ、全員元気よく明るく、しかも無事故で、散策を楽しむことができました。参加者、係員、今回の企画に御協力下さいました皆さま、有り難うございました。

また、アンケートにご協力戴き御礼申し上げます。今回の企画について62名の回答者のうち60名より「大変良かった」、「良かった」、2名より「まあまあだった」の評価を戴きました。

**運動部会** 石坂徹(わかばグループ)

5月29日(木) 調理実習(参加者18名:会員15名、非会員3名)



今回は、東京電力調布営業センター-IH調理スイッチセンターでの、料理講習会となりました。

当日あいにくの雨でしたが、調理講師の村上先生をはじめ、東京電力の責任者を含め、早朝からのスタッフ5名の事前準備のおかげで定刻に始めることができ、参加者のご協力もあって予定より早めに終了することが出来ました。

まず、地球に優しいオール電化のお話のあと、IHクッキングヒーターと調理器具の取り扱い説明があって、火力が強くお湯の沸く時間が想像以上にはやいのにも、揚げ物の温度管理

が簡単なのにも驚きでした。

当日のレシピは、野菜炒め・野菜コロッケ・焼き鮭・大根とわかめの味噌汁の4品で、みなさん熱心に指導を受けていました。楽しいのは食事時間、他の方の作られたものを賞味しましたが「美味しい、美味しい」の声ばかりでした。食後は、村上先生から食事バランスガイドで食の大切さを教えていただき全員納得。今回の参加者の約半数が男性でしたので、さっそく夕食の準備等でご家族に喜ばれたのではないかと思います。

食楽食育の会 原川 郁男(オレンジグループ)



### わかばグループ活動報告

わかばグループでは、毎月2回、約1時間30分の体操(チェアエクササイズなど)をしております。

染地地域福祉センター-第一月曜日 午後1:30  
下石原地域福祉センター-第三日曜日 午後6時から開催しております。ご参加お待ちしております。



4/7 活動

恒例のお花見を開催しましたが、今年の桜は早過ぎて、残念でした…。皆さんお元気でお集まりになりました。

わかばグループ 山崎友子

### オレンジグループ活動報告

4月5日(土) 晴れ 参加者23名 「花めぐりWalking」 約8.6km

活動を始めて3年目。今年度最初のウォーキングも晴。幸先の良いスタートとなり、まず布多天神社の森で体操。すぐに野川・橋場橋へ。兩岸は桜並木、咲き誇る桜・桜...に喚声。野川にそって上流へ。岸边には、菜の花が一面に咲き、川辺には花イカダ。足取りも軽やかに新緑がまぶしい国立天文台に到着。桜の下で可憐に咲くスミレをながめ一休み。次



4/5 活動

の目的地・国際基督教大学を目指して天文台通りを北へ。うぐいすの声に迎えられ校内に。目の前は、ピンク一色、それはそれは見事な「花の世界、また、また喚声。花吹雪の舞う下でちょっと長めの休憩、日頃の疲れをいやす。花見を楽しんだあと、けやき並木の若葉を仰ぎ、人見街道を東に進み、野崎八幡神社へ。参拝後、武蔵境通りを南下。神代植物公園の桜並木をながめ目的地・深大寺に無事に到着。13時解散。『花めぐりウォーキング...花と新緑を堪能した春の一日でした。』

の目的地・国際基督教大学を目指して天文台通りを北へ。うぐいすの声に迎えられ校内に。目の前は、ピンク一色、それはそれは見事な「花の世界、また、また喚声。花吹雪の舞う下でちょっと長めの休憩、日頃の疲れをいやす。花見を楽しんだあと、けやき並木の若葉を仰ぎ、人見街道を東に進み、野崎八幡神社へ。参拝後、武蔵境通りを南下。神代植物公園の桜並木をながめ目的地・深大寺に無事に到着。13時解散。『花めぐりウォーキング...花と新緑を堪能した春の一日でした。』



5月3日(土) 雨 参加者 8名 「雨の中、浅間山公園へ」

5月度の例会は、Walking活動の開始から初めての雨。雨天中止との取り決めながら、朝早くから 8名が集合。今回は、例外として、雨の中、コースを変更して浅間山公園を散策。途中、雨もあがり、公園内では、ムサシノキスゲ、キンラン、キンラン、ホウチャク草など春の野草を楽しむことができました。



ムサシノキスゲ

6月7日(土) 晴 オレンジの参加者 25名 「玉川上水ヘルシーウォーキング」

6月度の活動は、始める会全体イベントに参加。天候に恵まれ、青葉と上水の流れに「いやされ」楽しく歩くことが出来ました。

次回予定

7月5日(土) 浅間山公園に山ユリを見にいきましょう。

8月2日(土) 野川をのぼって武蔵野公園を散策しましょう。

9月6日(土) 野川をくだって狛江まで歩きましょう。

(調布駅北口 9:30 集合。無料。雨天中止) **オレンジグループ 垂見明雄**

つつじ会活動報告

4月26日(土) 晴 参加者 16名

小田急線成城駅 猪股邸 こもれびの庭市民緑地 稲荷塚古墳 慶元寺 次大夫堀公園・民家園 喜多見不動 神明の森・みつ池 野川散策後解散 約 6.8 km

今回は世田谷成城学園周辺の文化財 & 歴史探索・数奇屋造りの猪股邸、古墳塚、江戸時代の農家及び土蔵、星まつりで有名な喜多見不動、ゲンジボタルの生息地みつ池等、を回り会員皆様と元気で楽しいヘルシーウォーキングができました。



4/26 活動

次回予定

7月未定 井の頭公園内散策

**つつじ会 大和田昭**

みなさまのご参加をお待ちしています。

7月 9日(水) 調理実習 - 地場野菜で楽しく美味しい料理を作ろう!

8月 23日(土) 調布市の隠れた名産品・葡萄農家との交流会

編集後記

皆さまの投稿により、このおたよりが発行することが出来ました。御協力ありがとうございました。次号へのご投稿もよろしくお願いいたします。なお、会員の皆さまからのご寄付が4月28日現在、約16万円になりました。大事に使わせて頂きます。ありがとうございました。