

これからもずっと

だま

# げんき玉

第22号

ぜろじ

## ～0次予防・1万人の輪～



タマゴケ 撮影場所／滋賀県内 撮影者／長浜市 女性写真家 山本信子 氏

タマゴケ目タマゴケ科に属するコケ植物。主に湿り気を帯びた岩上、腐植土の溜まった崖上などに群落を作ります。11~1月頃に胞子体が伸び始め、2~4月に成熟して丸い蒴（サク）ができます。

### ずっと健やかに、ますます自分らしく!

女性の身体は一生を通じて様々な変化を経験します。初経から妊娠・出産、やがては閉経へと、女性の心身は女性ホルモンの変動に大きな影響を受け、閉経後も人生は続けます。閉経（平均50歳ごろ）をはさむ前後10年の「更年期」では、多くの女性が「何となく調子が悪い」「自分らしさを失いつつある」と感じることがあります。ホットフラッシュや不眠、気分の落ち込みなど、症状は人それぞれですが、これは新たなライフステージへの移行過程です。

しかし、そのようなしんどさを「仕方ない」と諦める必要はありません。適切な知識を得て自分の身体と向き合うことで、この時期をより快適に、むしろ月経のトラブルで苦労したそれまで以上に健やかに過ごせます。運動習慣や食生活の見直し、ストレス管理など、日常生活の小さな工夫が大きな変化をもたらします。私たちは、そのようなセルフケアをおひとりおひとりの状態に合わせて支援するスマートフォンアプリ「JoyHer®」を開発し、効果検証しながら改良に努めています。すべての女性が自分の身体を理解し、どのライフステージでも自分らしく健やかに過ごせる社会を目指しています。

# ながはま0次予防コホート事業 第4期0次健診を実施しています

長浜市と京都大学大学院医学研究科が共同で市民の健康づくりと医学研究を目的に2007年度より「ながはま0次予防コホート事業(0次健診)」を実施しています。2022年度よりスタートした第4期0次健診は、市立長浜病院ヘルスケア研究センターと京都大学ながはま分室(0次健診別室)で実施し、2024年度までに2024名にご参加いただきました。ご協力くださった皆さまへ深くお礼申し上げます。

2025年度も0次健診を実施いたします。対象の方には個別に順次ご案内をお送りいたします。「0次予防」とは、一人ひとりの体质に合わせて「どのような病気になりやすい体质なのか」ということを知ることから、生活習慣などの改善や病気の予防を推進しています。

皆さまと将来世代の健康づくりのために、ながはま0次予防コホート事業に引き続きご協力をお願ひいたします。

**健診会場** 市立長浜病院 ヘルスケア研究センター・京都大学ながはま分室(0次健診別室)

**健診日程** 2025年4月2日(水)~2026年3月19日(木)の平日(年末年始を除く)

**予約受付** **完全予約制です** ※現在、新規参加の受付は行っておりません

**検査項目** 動脈硬化度測定、眼科検査(眼底・眼圧など)、健康と生活習慣に関する質問票(約500項目)、口腔衛生指導、心電図検査、体組成測定、握力測定、睡眠時無呼吸症候群検査、認知機能検査(記憶力検査)、MRI検査(頭部)、膝X線検査、24時間蓄尿検査(食塩摂取量)

〈特定健診の検査項目〉

問診、身体測定(身長・体重)、血圧測定、内科診察、尿検査、腹囲計測、血液検査(血液一般、腎機能、脂質代謝、糖代謝、肝機能、電解質など)

お問合せ:NPO法人健康づくり0次クラブ TEL 0749-50-6210

長浜市健康推進課 TEL 0749-65-7759



市立長浜病院ヘルスケア研究センター



京都大学ながはま分室(0次健診別室)



眼科検査



歯科 口腔衛生指導

# 0次講演会

2025年3月1日(土)に長浜市役所湖北分庁舎にて、「食事と栄養から健康を考える」と題して、京都大学大学院医学研究科の先生による0次講演会を開催し、たくさんの方にご参加いただきました。

参加者から日頃の食生活や添加物、発酵食品などについてたくさんの質問がありました。先生からは、このような市民との対話やご意見を取り入れることが、今後の研究が社会のために役立つには大切なことだとのご感想をいただきました。

これからも市民と大学の研究者などが交流できる場を企画します。また、ホームページ等でご案内致しますので、ぜひご参加ください。



第一部  
テーマ：「国が進める健康づくり：これから長浜ではー」  
講 師：京都大学大学院医学研究科  
社会健康医学系専攻  
健康情報学分野 教授  
医学部附属病院 倫理支援部 部長  
中山 健夫 先生



第二部  
テーマ：「大人の食育 ～次世代に伝えたいもの～」  
講 師：京都大学大学院医学研究科  
社会健康医学系専攻  
健康情報学分野 研究員  
太田はるか 先生



第三部  
テーマ：「遺伝子が教えてくれる日本食と健康的関連」  
講 師：京都大学大学院医学研究科  
人間健康科学系専攻 特定教授（兼任）  
広島大学大学院医系科学研究科疫学・  
疾病制御学 教授  
福間 真悟 先生



健康づくり0次クラブでは、医師や管理栄養士、理学療法士など各専門家と市民が交流し、心と体の健康づくりの啓発を目的とした健康座談会「おでかけ0次カフェ」を開催しています。

長浜市内地域の自治会、婦人会、老人会、サークル（子育てや文化活動など）の集まりのあるところへ、”出前”して開催しますので、参加者が健康や病気に関する身近な質問などを講師の先生と気軽に楽しく会話できる、新しい出会いと健康づくりのきっかけの場となっています。

「食事や栄養に関すること」「運動・骨に関すること」「高血圧など病気に関すること」「睡眠に関すること」などさまざまなテーマで講演を行っています。講演内容などのご相談は健康づくり0次クラブまでお気軽にお問い合わせください。



テーマ：「元気な骨、関節、筋肉を保ち健康に長生きするために」  
講 師：市立長浜病院 リハビリテーション技術科  
理学療法士 主幹 西村 圭二 先生



テーマ：「加齢とフレイル」  
講 師：長浜赤十字病院 顧問 小野 進 先生

## 【おでかけ0次カフェのお申し込みは…】

健康づくり0次クラブへお電話ください。詳しくご説明いたします。

- ・ご希望の日時や講演内容は、講師の都合なども考慮しご相談させていただきます。
- ・長浜市内で活動されている団体で、集会時などに開催します。
- ・約20名以上のご参加をお願いします。
- ・設営、機材（パソコン、スクリーン、マイク）などは当方で準備します。

## テーマ（これまでの一例です）

- ◆睡眠と健康
- ◆腰と膝の痛みについて
- ◆高血圧と動脈硬化について気をつけるポイント
- ◆いきいきと元気に過ごす秘訣  
～人生120歳に向かって～
- など

## 更年期女性の交流会@長浜

The image is a promotional flyer for a women's health exchange conference. It features a large title '更年期女性の交流会' (Exchange Conference for Postmenopausal Women) at the top, followed by the location '@ 長浜' (At Nagahama). The date '2025/1/13(月・祝)' (Monday, January 13, 2025) and time '13:30~ (開場13:00)' (13:30~ (Opening 13:00)) are prominently displayed. A yellow circle on the right says '入場無料' (Free admission). Below the title, there are four stylized illustrations of women in traditional Japanese clothing. The background shows a landscape with hills and trees. The bottom half contains five numbered sections (1-5) with descriptions and small portraits of speakers. A QR code is at the bottom right.

京都大学産科婦人科 女性健康医学研究室は、株式会社YStoryとの共同研究により更年期女性のセルフケアを支援するアプリを開発し、2023年10月からその効果を調べるため長浜をフィールドに臨床試験「更年期女性を対象としたセルフケアアプリの研究」を実施し、92名が参加されました。

この研究の報告を兼ねて、2025年1月13日(月・祝)に長浜まちづくりセンターにて、「更年期女性の交流会@長浜」を開催しました。

交流会では、更年期医療の専門家である京都大学医学部附属病院産科婦人科(研究代表者)の江川美保先生によるミニレクチャーや自律神経機能チェックを体験するコーナーを設け、たくさんの方にご参加いただきました。

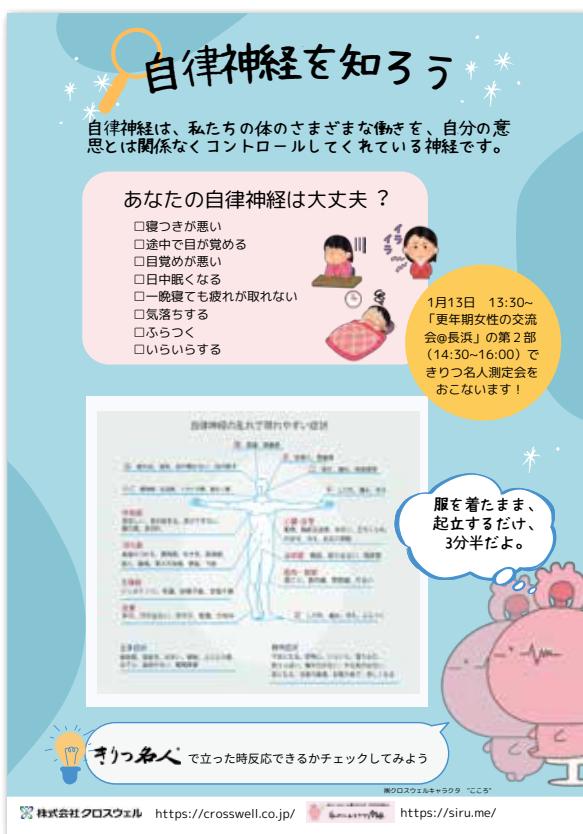
更年期に対する理解を深め、健康的なセルフケアについて考えていた  
だけの講演会となりました。



## テーマ：「更年期からもっと元気になる秘訣」

講 師：京都大学医学部附属病院産科婦人科

助教 江川 美保 先生



## 研究成果の報告



## 自律神経機能チェック

「健康づくり0次クラブ」は、長浜市と京都大学大学院医学研究科が実施している「ながはま0次予防健康づくり推進事業」の取り組みをきっかけに長浜市民の「心と体の健康づくりの輪を広げる運動」を行なう市民ボランティア団体です。

発行元：特定非営利活動法人 健康づくり0次クラブ

〒529-0341 長浜市湖北町速水2745 長浜市役所湖北分庁舎2階  
TEL:0749-50-3191 FAX:0749-50-3193 e-mail: info@zeroji-club.com  
ホームページ: <https://www.zeroji-club.com/> 健康づくり10次クラブ 検索

