

これからもずっと

だま
げんき玉

第23号

ぜろじ
～0次予防・1万人の輪～



オオバキスミレ 撮影場所/滋賀県内 撮影者/長浜市 山本信子氏

スミレ科スミレ属の多年草で花期は5～6月頃です。本州から北海道の明るく、湿気のある山林内に自生しています。大きな葉と黄色の花が特徴的なスミレで、花は明るい黄色、花のサイズは3cm程度です。花の中心部に細い縞模様が入っています。

サプリメントとの正しい付き合い方

サプリメントは、特定の栄養成分を濃縮した錠剤やカプセル状の製品で健康食品の一部とされています。年齢を重ねると、健康を保ちたい、元気に過ごしたいという思いから利用が増え、60歳以上の女性に多いことが分かっています。しかし、内閣府食品安全委員会は「これさえ摂れば、元気で長生きできる」といった薬や食品は存在しないと注意を呼びかけています。健康食品であっても、摂り方を誤ると健康を害するおそれがあります。とくに、持病がある人や薬を服用している人は注意が必要です。血圧や糖尿病の薬、抗凝固薬などは、サプリメントの成分と影響し合う場合があります。また、脂溶性ビタミン（A・D・E・K）は体内に蓄積しやすく、過剰摂取は望ましくありません。「多ければよい」と考えず、表示された上限量を守りましょう。サプリメントはあくまで補助であり、主食・主菜・副菜をそろえた食事と規則正しい生活習慣の積み重ねが健康づくりの基本です。利用する際は、自己判断に頼らず、かかりつけ医や薬剤師に相談することも大切です。正しい情報をもとに、サプリメントと上手に付き合いましょう。

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

講演会

『季節に応じた生活「養生」で健康になろう』



講師：明治国際医療大学
鍼灸学部
学部長・教授
伊藤 和憲 先生



『長浜スタディーから学ぶ新型コロナウイルスへの備えと
ソシオライフ・サイエンス研究の意義と今後』



講師：日本学士院会員、
京都大学経済研究所・
特任教授、
京都大学医学研究科附属
ゲノム医学センター・
客員教授
矢野 誠 先生



ちびっこひろば



飲食ひろば



野外ステージ



【協力】

(一社)湖北医師会、(一社)湖北歯科医師会、(一社)湖北薬剤師会、京都大学大学院医学研究科、長浜バイオ大学、市立長浜病院、長浜赤十字病院、長浜市立湖北病院、(公社)滋賀県診療放射線技師会、(一社)滋賀県作業療法士会、(公社)滋賀県臨床検査技師会、(公社)滋賀県看護協会、滋賀県湖北健康福祉事務所、(一社)長浜青年会議所、長浜市教育委員会、湖北1000人献血の会、セフィロト病院、長浜市社会福祉協議会、滋賀県赤十字血液センター、長浜市健康推進員協議会、湖北地域消防本部、長浜消防団、(株)山正、NPO法人ふれんど、おっとん、日本健康運動指導士会有志、相談支援事業所ピットイン、大道芸 南京豆一座、手打ちそば 池原そば、長浜曳山祭 月宮殿囃子方、カリコ・プア・オ・カラーニアケア、アコースティックディオ隼、(株)平和堂、生活協同組合コープしが、長浜小学校合唱団、滋賀医科大学医学・看護学教育センター、(一社)バイオビジネス創出研究会、エレコム株式会社、大塚製薬(株)、中北薬品(株)、第一生命保険(株)滋賀支社 (順不同、敬称略)

0次シンポジウム（講演会）

2026年3月7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3回目の0次シンポジウム（講演会）を開催し、たくさんの方にご参加いただきました。

このシンポジウムは、研究への患者・市民参画（PPI）活動として実施しました。

PPIとは、研究者が患者・市民の意見を聞きながら、参考になる意見を研究計画に反映して、ともに研究をデザインしていく手法のことです。今回のシンポジウムでも、参加者からたくさんの質問があり、市民と大学の研究者の交流の場となりました。

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：「国の進める健康づくりとAI時代の「自分の健康」」
 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：「毎日の選択を、みんなのエビデンスへ
 — 市民参加型研究で考える食と健康 —」
 講師：広島大学大学院医系科学研究科疫学疾病制御学 教授
 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）
 福岡 真悟 先生



市民と大学の研究者との交流の場となりました



おでかけ0次カフェ

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：「高齢者の心臓病」
 講師：長浜赤十字病院
 顧問 小野 進 先生



テーマ：「健康に老いる
 ～食事とサプリメントの考え方～」
 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



テーマ：「ながはま0次予防コホート研究から
 わかった 睡眠・睡眠時無呼吸のこと」
 講師：京都大学大学院医学研究科
 地域医療システム学講座（呼吸器内科）
 特定助教 村瀬 公彦 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

「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0次クラブ](#) [検索](#)

