

ほほえみ*

第86号

2025年7月発行

らいふ

江ノ電・鎌倉高校前駅（神奈川県）

CONTENTS

- 2…理事長挨拶
- 3…日本宝くじ協会補助事業 完了報告
- 4…公益活動報告
- 6…元気であるなら歯が命！口はフレイルのもと
- 8…訪ねある記 ～群馬県桐生市～
- 10…腎臓にもっとやさしく
- 11下部…ヘルシークッキング
- 裏表紙…脳トレにチャレンジ



一般財団法人

京浜保健衛生協会

FOR HEALTHY LIFE

<https://www.keihin.or.jp>

京浜保健

検索



理事長挨拶

一般財団法人 京浜保健衛生協会
理事長 矢作 淳



時下益々ご清栄のこととお慶び申し上げます。また、平素は格別のご高配を賜り、厚く御礼申し上げます。

俳人、中村草田男の有名な句、「降る雪や 明治は遠くなりけり」が詠まれたのは、明治が終わって約20年後でした。20年間のうちに、明治、大正、昭和と元号と時代が変わったことの、感慨があったのでしょうか。そして今年は、昭和100年にあたります。昭和の終わりから、30年以上が経ちました。

当協会は昭和47年に設立しましたが、昭和から平成、そして令和へと繋がるこの約半世紀の変化はびっくりするものがあります。自動車や鉄道など工業が主役の時代から、インターネットやAIなど情報技術が影響力を持つ時代になりました。

そして訪れた令和時代、新型コロナウイルスの流行による開催延期がありました。令和3年に東京オリンピックが開催され、今年は大阪・関西万博の開催、令和16年以降には東京と名古屋間を結ぶリニア中央新幹線の開通が予定されています。こうした社会の一連の動きは、昭和の再演を意図しているかのようです。昭和39年の東京オリンピックと同年の東海道新幹線開通、昭和45年の大阪万博の開催といった具合に出来事が続きました。高度成長期で活気のあった昭和の後を追いかけているようで、昭和にあふれていたエネルギーに対する希求なのかもしれません。社会の大きな変化がある一方で、まだ昭和時代が続いているような気がします。

100年前の日本の平均寿命は、男性が44.82歳、女性は46.54歳でした。令和5年では、男性81.09歳、女性87.14歳です。大きな差がありますが、これには乳児死亡率が大きく関係しています。今でこそ乳児死亡率千人あたり1.8人と低いですが、100年前はなんと千人あたり141.7人だったそうです。乳児死亡率以外にも、平均寿命が伸びた理由に、衛生環境の改善や、医療の進歩があったことはいうまでもありません。

2000年（平成12年）に世界保健機関（WHO）が健康寿命を提唱して以来、寿命を伸ばすだけでなく、いかに健康に生活できる期間を伸ばすかに関心が高まっています。いま、日本は「健康日本21（第三次）」で、全ての人が健やかで心豊かに生活できる社会の実現のため、健康寿命を延伸するとともに、地域、世代、社会経済状況などによる健康格差の縮小を目指しています。

また、国が推進する健康経営への企業の関心も高まっており、従業員の健康保持・増進の取り組みが、将来的に収益性等を高める投資であると考え、健康管理を戦略的に実践する企業が増加しています。

当協会は、予防医学の普及と疾病の早期発見により地域の皆さまの健康増進の一助となるよう努めてまいりました。健康診断を通じて、皆さまの健康寿命を伸ばすためのお手伝いを継続してまいります。引き続き皆さまのご支援とご指導をよろしくお願い申し上げます。

日本宝くじ協会補助事業 完了報告

(社会貢献広報事業)

このたび一般財団法人日本宝くじ協会の社会貢献広報事業による助成を受けて、下記の事業を完了いたしました。

本事業の完了に際し、一般財団法人日本宝くじ協会はじめ関係各位により賜りましたご援助ご協力に深く感謝申し上げます。

一般財団法人 京浜保健衛生協会
理事長 矢作 淳

記

- | | |
|-------------|--------------------------------------|
| 1. 事業名 | 2024年度 蓄電池式胸部X線デジタル検診車 (リフト付き) の整備事業 |
| 2. 事業の内容 | 胃胸部デジタル検診車 |
| 3. 助成金交付決定額 | 70,300,000円 |
| 4. 実施場所 | 神奈川県川崎市高津区上作延3-8-14 |
| 5. 完了年月日 | 2025年2月20日 |

新車両は、蓄電池システムを搭載した検診車となり、電源が無い所でも健診が可能で、従来の自家発電機よりも、排出ガス・騒音・振動が大幅に低減され、環境に優しく、受診者・事業場・近隣の方に配慮した健診が可能となります。また、車椅子対応リフトを搭載していることから、今まで施設に足を運ばなくてはならなかった方に対しても受診の機会を増やすことができます。

これにより多くの方に疾病の早期発見・早期治療に繋げる機会を増やすことができるようになりました。



69号車のご紹介

当協会にとって蓄電池車第3弾となる胸部専用車両が協会に加わることとなりました。大きな特長として「今後の長寿、福祉社会」へのニーズを見越して作製され、長い間協会を支えてくれた63号車の後継として製作いたしましたので、リフト付き車両となっております。また、これまでのニッケル電池から、より蓄電池能力の高いリチウム電池に切り替えましたので、これまで以上に安定した電源供給下で胸部撮影を実施することができるようになりました。持続可能な開発目標「SDGs」のひとつである「気候変動に具体的な対策を」のスローガンを実践する意味でも、検診車の蓄電池化は加速化していくものと考えます。当協会としても、積極的に新しい技術を取り入れ時代のニーズに合った健診のスタイルを構築してまいりたいと考えますので、是非新しい蓄電池車の活躍にご期待ください。

公益活動報告

私ども京浜保健衛生協会が行っている毎年の公益事業について、さまざまなお声をいただき、誠にありがとうございます。今回は、皆さまからのアンケート集計結果をご報告いたします。

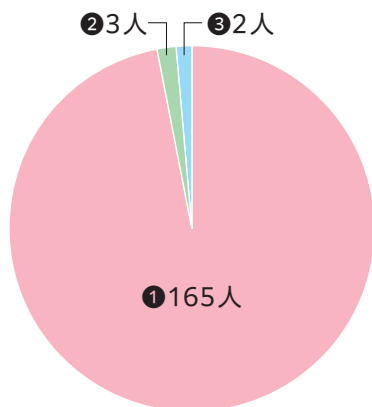
公益幼稚園 健康診断アンケート

協会では市内の幼稚園に通園されているお子様のご家族に対しまして、血液検査、骨量測定、婦人科検診を実施しております。川崎市幼稚園協会・各幼稚園のご理解とご協力により、実施することができました。

乳がん・子宮がん検査 受診人数：176名 回答率：96.0%

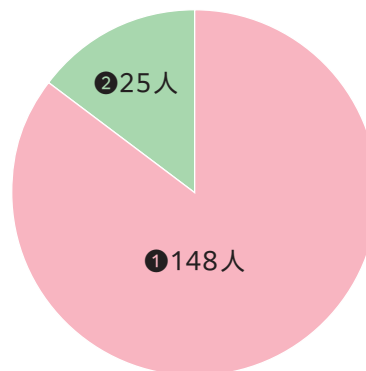
この健診をお知りになったのはどちらからですか。

- ① 幼稚園からの「お知らせ」で知った
- ② 同じ幼稚園の家族から聞いた
- ③ 別の幼稚園の園児の家族から聞いた



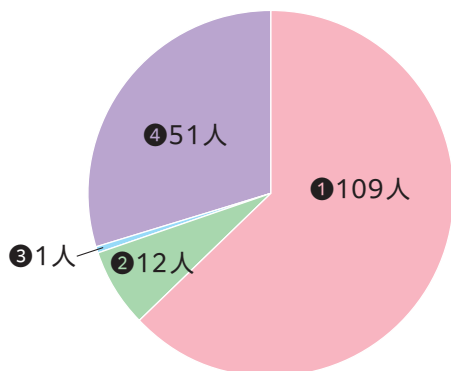
健診を実施する時間帯はどちらですか。

- ① 午前
- ② 午後



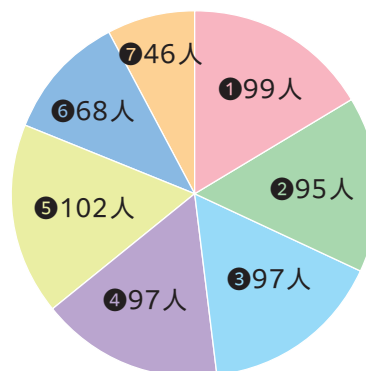
この健診を来年も受けたいと思いますか。

- ① 来年も必ず受けたい
- ② 2～3年後にもう一度受けたい
- ③ 今後は受けたくない
- ④ 卒園するので受けれない



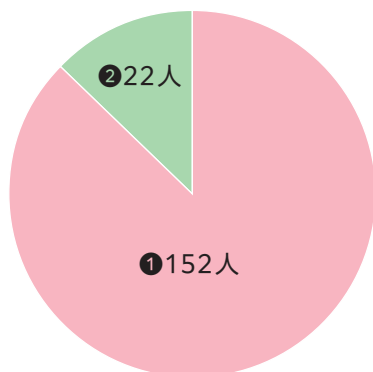
健診を実施する日は何曜日が良いですか。 (複数回答可)

- ① 月曜日 ② 火曜日 ③ 水曜日
- ④ 木曜日 ⑤ 金曜日 ⑥ 土曜日
- ⑦ 日曜日



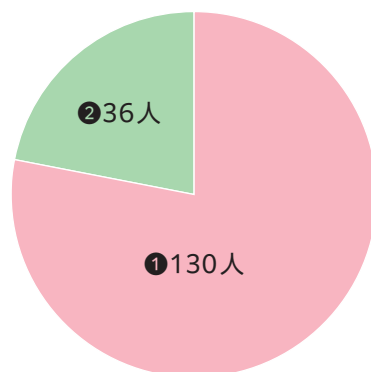
今回の健診の料金についてどのように感じますか。

- ① 料金が安くて助かる
- ② もう少し料金が上がってもいいから内容を充実してほしい



今回の検査以外で受けてみたい検査はありますか。

- ① なし
- ② ある



＼ いただいたご意見・ご要望 /

マンモとエコー
両方まとめて受けれる
ようにしてほしい。

子宮・卵巣のエコーも
含まれていて良いです。

人間ドックのように
他の検査も料金が高く
なっても受けてたい。

健診日程と時間枠を
広げて欲しい。

希望すれば
他のがん検査も
受けれると良い。

今回、腫瘍マーカーを
受けることができ、
とても有難いです。

午前の検査枠もあると
園に預けている間に來れるので、
今後枠が拡充すると
いいなと思いました。

尿検査と
内診があると
嬉しいです。

マンモグラフィーと
エコーが両方受診できると
より良いと思います。

幼稚園を卒園しても
健診を行ってほしい。

卵巣の検査や
胃の検査を受けたいです。

場所が選べると
助かります。



お客様からいただいたご意見・ご要望につきまして検討し、満足いただけるよう改善に努めてまいります。

フレイルのもと

わざわい

知って守ろう
あなたの健康



監修

東京医科歯科大学
名誉教授 川口 陽子

私たちは健康な状態からフレイル（心身の活力が低下した状態）の段階を経て、要介護状態へと衰弱していきます。健康長寿の実現にはフレイルの段階での予防が不可欠。なかでもオーラルフレイル（口の機能のささいな衰え）は食べる、飲み込む、話すことと直結しているので、低栄養や身体の健康、また、社会生活の中での人との交流に悪影響を及ぼします。

オーラルフレイルの人は
死亡リスクが**2倍以上**に！

きっかけは

ほんの小さな変化から

オーラルフレイルは「食べこぼし、むせ、発音や発声が不明瞭（滑舌の低下）」といった軽微な衰えの自覚から始まります。加齢にともない口の機能は衰えてくるものと、そのまま放置するのは非常に危険です。進行すると機能低下を引き起こし、いずれ食事が十分にとれなくなり、栄養状態が悪化して心身の健康にも大きく影響してきます。このような負の連鎖を起こさないためにも、オーラルフレイルの兆候を見逃さず、口の働きを健康（健口）に保つ工夫が大切です。

下のチェックリストでオーラルフレイルかどうか、自分で判定してみましょう。フレイルの段階で気づいてしつかり対策を行えば、進行をくい止め、もとの健康な状態にある程度まで回復させることは可能です。

■オーラルフレイルのチェックリスト (OF-5)

1	自身の歯は何本ありますか さし歯や金属をかぶせた歯は、自分の歯として数えます。インプラントは、自分の歯として数えません。	0~19本	20本以上
2	半年前と比べて固いものが食べにくくなりましたか	はい	いいえ
3	お茶や汁物等でむせることがありますか	はい	いいえ
4	口の渇きが気になりますか	はい	いいえ
5	普段の会話で、言葉をはっきりと発音できないことがありますか	はい	いいえ

出典：日本老年医学会、日本老年歯科医学会、日本サルコペニア・フレイル学会「オーラルフレイルに関する3学会合同ステートメント」(2024年4月1日)

2つ以上
に当てはまる場合は
「オーラルフレイル」

楽しく
語らい

いつも
笑顔で

おいしく
食べて



元気でいるなら歯が命！口は

歯みがきで

毎日のセルフケア

歯ブラシは優しい力で小刻みに動かし、歯間ブラシなども活用して歯垢をきれいに除去しましょう。みがき終わったら、水を含み、下を向いて上下の唇をしっかりと閉じ、**約30秒間頬をふくらませてブクブクします**。口唇や頬の動きが口周囲の筋肉トレーニングにつながります。

オーラルフレイルにならないための

3つの対策

歯科医院で

定期健診

歯を失う原因の多くは歯周病とむし歯。歯科医院で定期的に歯やお口の健康状態を確認してもらいましょう。また、抜けた歯がある人はブリッジ、インプラント、入れ歯などの治療を受けて、**食べる機能を維持**することが重要です。

歯ごたえのある

食物をバランスよく

柔らかいものばかり食べていると噛む力が衰えます。肉、魚、卵、豆腐など筋肉を作るたんぱく質は意識的に。**噛み応えのある食品、野菜や果物も毎日食べて**、栄養バランスに気をつけましょう。

お口のトレーニング

「パタカラ体操」それぞれを5回ずつ、はっきりと発音します

食事の前に
やってみよう！

パ



唇を閉じた状態から
破裂させるように発音

口を閉じる筋肉を鍛え、食事の際の食べこぼしを防ぐ

タ



舌を上あごに
しっかりつけて発音

食べ物を押しつぶして飲み込む際に働く舌の筋肉を鍛える

カ



のどの奥に力を入れて
のどを閉めて発音

飲み込む際に働くのどの筋肉を鍛え、誤嚥やむせを防ぐ

ラ



舌を丸めて舌尖を上
の前歯の裏につけて発音

食塊をまとめる際に働く舌の筋肉を鍛える

かかりつけ歯科
医院での定期的
な歯科健診が
大切です！

歯周病の予防や早期発見を目的に、住民を対象とした歯周疾患検診事業が市区町村単位で実施されています。費用補助があるために無料または大変安価に受診できます。

ただし、ほとんどの地域で40歳～70歳の10歳刻みなどと対象年齢を限定しています。10年ごとの受診では歯の健康は守れません。年に1～2回は自分でかかりつけ歯科医院を受診して、歯やお口の状態をチェックしてもらう習慣を身につけましょう。

自治体の歯周疾患検診については、お住まいの自治体のホームページなどでご確認ください。

訪ねある記

絹織物で栄えた町で、 レトロな建造物を巡る

群馬県桐生市

関東平野の北端、群馬県南東部に位置する桐生市。古くから絹織物の産地として知られ、郷土かるたの上毛かるたでは「桐生は日本の機どころ」と詠まれている。明治から昭和初期にかけて発展を遂げた繊維産業の建造物が数多く残る街並みを訪ねた。



▲矢野本店。「麒麟ビール」の看板が目印



▲旧曾我織物工場のノコギリ屋根

◀金善ビル

絹織物の町・桐生へ

東京から新幹線と在来線を乗り継ぎ約2時間、両毛線の桐生駅に到着した。北口から数分歩くと、上毛電気鉄道の西桐生駅が見えてくる。この駅舎は、昭和



▶西桐生駅

3(1928)年開業当時のもの。

西桐生駅前の交差点を東の方にしばらく歩くと、桐生織物記念館にたどり着く。昭和9(1934)年に桐生織物協同業組合の事務所として建てられたもので、スクラッチタイル張り、青緑色の洋風瓦など洋風な外観が特徴。現在は資料の展示のほか、桐生

▲桐生織物記念館

織の販売も行っている。東に進み、本町通りを右に曲がると、大正後

期に建てられた金善ビルがある。桐生市にあった金善織物の事務所として使用されていたもので、地上4階、地下1階の鉄筋コンクリート造り。当時の建築様式を伝える貴重な建築物で、当時の桐生の繁栄を象徴する建物の一つだ。

機どころ桐生の歴史は奈良時代にまでさかのぼる。あしぎぬ(絹織物の一種)を税として朝廷に納めたという記録が残っている。天正19(1591)年に、絹織物業を中心とした町づくりが行われ、一帯は桐生新町と呼ばれた。江戸時代以降は「西の西陣、東の桐生」と呼ばれるほど発展を遂げた。この一帯は、当時の町割りがよく残り、江戸後期から昭和初期の建物が歴史的な環境を今日に伝えていることから、2012年に国の重要伝統的建造物群保存地区(以下重伝建地区)に選定されている。

絹織物業で栄えた桐生



◀桐生歴史文化資料館



◀有鄰館。樹齢300年を超えるクスノキの周囲に蔵などが建ち並ぶ

資料館の北側にあるのが矢野本店店舗と有鄰館。矢野本店店舗は大正5（1916）年の建築。現在は茶葉などの販売を行っており、内部には喫茶店もある。有鄰館は酒類・味噌・醤油などの醸造を行っていた土蔵やレンガ蔵の建物群で、明治から大正期の建築。

北に数分進んだ通りの東側に、「花のにしはら」がある。現在は花屋だが、明治から昭和にかけて営業していた織物問屋「書上商店」の店舗だった。

重伝建地区を散策

本町通りを北に進むと「重伝建のまちなみ」という看板が見えてきた。重伝建地区の南端にあるのが「桐生歴史文化資料館」。桐生織物の歴史資料の展示や観光客への案内サービスを行っている。



▶平田家住宅旧店舗

作家・坂口安吾が晩年を書上邸の離れで過ごしたことで知られる。さらに北に進み、本町通りを左に入っていくと、大正11（1922）

重伝建地区の老舗で名物を堪能

古くから小麦の産地だった桐生はうどん店が数多く点在する。無鄰館

再び本町通りに戻り、北側に進むと、東側に平田家住宅旧店舗と旧店蔵がある。江戸から昭和にかけて営業した旧雑貨商で、店舗と店蔵は防火のため土蔵造りになっている。平田家住宅の道をはさんでやや北側には「北川織物工場」だった「無鄰館」がある。大正期に建てられたのこぎり屋根の工場や土蔵などが残っている。



▲森合資会社

忙しい女性が手間を減らすために幅広くになったという説がある。同店では名物のソースカツ丼も提供している。

再び本町通りを北上すると、通りの西側に大正3（1914）年に建てられた森合資会社がある。創建当時の姿を残しており、大正期の建築様式を今日に伝えている。さらに北上すると、通りの先に桐生天満宮の鳥居が見えてくる。桐生新町の町づくりに伴い、天正19（1591）年に遷座したと伝わる神社だ。以来400



▲秋冬限定だった「カレーせいろひもかわ」が定番メニューに

近くの藤屋本店で名物の「ひもかわうどん」を頂いた。きしめんのルーツともいわれる幅広の麺が特徴で、

年以上にわたり町を見守ってきた。現在も毎月第一土曜日に骨董市が開かれ、賑わいを見せる。



▲桐生天満宮

ちょっと寄り道

高津戸峡

桐生駅を起点とする「わたらせ渓谷鐵道」は、かつて足尾銅山でとれた銅を運搬していた鉄道。現在は波良瀬川沿いの渓谷をトロッコ列車が運行しており、四季折々の風景が楽しめる。

桐生駅から4駅目の大間々駅から徒歩5分の高津戸峡は、関東の耶馬溪とも言われる渓谷。遊歩道が整備されており、新緑や紅葉のシーズンには多くの観光客が訪れる。

▶高津戸峡



▶遊歩道の紅葉



腎臓

もっと

にやさしく

知って納得!
健康 Mini 情報

腎臓は機能が低下しても自覚症状はほとんど現れないため、健康診断などで異常がみつかったても放置してしまいがちに。

しかし高齢者に多い慢性腎臓病（CKD）は、進行すると心筋梗塞や脳卒中などの命に係わる病気を引き起こすリスクが高まるため注意が必要です。

※ CKD（Chronic Kidney Disease）は、何かしらの原因で腎臓の機能が慢性的に低下する状態を指す総称。

監修

赤羽もり内科・腎臓内科

院長 森 維久郎

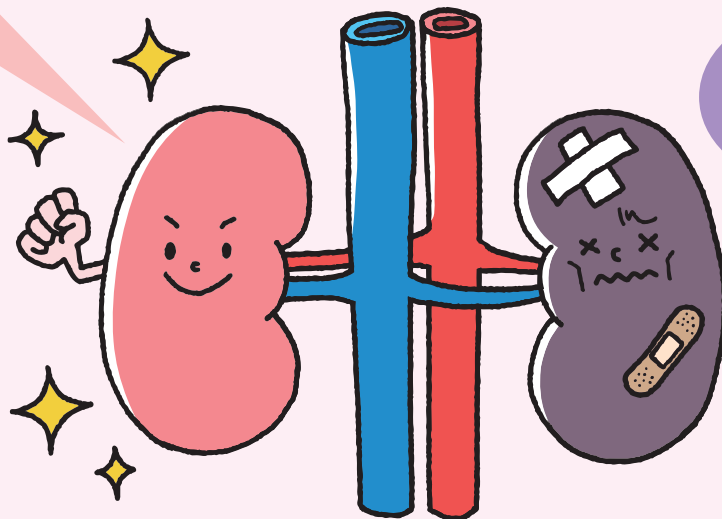
大事にしています？
腎臓のこと

腰の上のあたりの背中側に左右一個ずつある、そら豆の形の臓器が腎臓です。

腎臓は、①血液中の老廃物をろ過して尿の元をつくる、②尿の元から水分や栄養素を再吸収して体内の水分量やミネラル（塩分など）の濃度を調節し、その残りを尿として排出する、③血液を作らせたり血圧を調整するホルモンを分泌する、などの人体に不可欠な働きを担っています。

腎臓の機能は年齢とともに低下するものですが、腎炎など腎臓自体の病気のほか、高血圧・糖尿病・メタボリックシンドロームといった生活習慣病、喫煙は、腎機能を衰えさせる大きな要因となっています。

腎臓は多少機能が低下していても本人で気づくことはできませんが、そのまま放置すると手足や顔のむくみ、頻尿、息切れ、食欲不振などの症状が現れ、最終的には透析療法や腎移植が必要になってしまいます。腎機能を悪化させないためには、定期的に健康診断を受けて腎臓の状態をチェックし、異常があればすぐに医療機関を受診することが大切です。



成人の8人に1人が
CKDといわれています。

すでにCKDの治療を受けている方は、腎機能の数値が改善したといって油断せず、継続して治療を受けることが「**肝腎要**」です。

健診結果の〇〇に注目

健診で要検査・要治療といわれた方は、必ず指示に従いましょう。

クレアチニン

基準値 男性 1.0mg/dl 以下
女性 0.7mg/dl 以下

男性 1.0mg/dl 以上
女性 0.7mg/dl 以上 は要注意

低下で血液中に老廃物がたまっている可能性があります。

eGFRも要チェック

クレアチニン値に年齢と性別を加味して算出されるeGFRが60ml/分/1.73m²未満の場合も要注意です。

尿潜血

基準値 (－)

＋ は要注意

腎臓か尿路に何らかの障害があるために尿に血液が漏れ出している可能性があります。

尿蛋白

基準値 (－)

＋ は要注意

腎臓の機能が低下し、体の外に出るはずのない蛋白質が尿に漏れ出している可能性があります。

※運動後などの脱水の時は腎臓に病気がなくとも尿タンパクが陽性（＋）になることがあります。

腎臓をいたわる生活を

普段の生活を振り返ることがCKDを悪化させない第一歩です。



体重オーバーの人は減量

適正体重は
身長(m)×身長(m)×22

減量で血圧や血糖
値も改善します。



運動の習慣をつける

ウォーキングなどの
有酸素運動が減量や
糖尿病予防につながります。



塩分をひかえめに

食事でとるのは1日
6g未満が目安。
麺類のつゆは残すのが
基本です。



禁煙する

たばこは脳卒中や
心筋梗塞のリスクも
高めます。
難しければ禁煙外来へ。



イワシのトマトカレー

Healthy
Cooking

料理研究家・栄養士
今別府靖子

夏バテ予防にぴったり！

缶詰×カレー粉でできるお手軽スパイスカレーです

(1人分) エネルギー **551kcal** 塩分 **1.4g**

材料 (2人分)

イワシ水煮缶	1缶(150g)	オリーブ油	大さじ1
玉ねぎ	中1/2個	ご飯	2杯分(360g)
ズッキーニ	1/2本(約80g)	塩・こしょう	各少々
パプリカ	1/2個	パセリのみじん切り	適宜
カレー粉	大さじ1		

A	カットトマト水煮缶	1缶(400g)
	ウスターソース	大さじ1
	すりおろしにんにく*	小さじ1/2
	すりおろししょうが*	小さじ1/2

*チューブでも可

詳しいつくり方は
こちら！



つくり方

- ① 玉ねぎは薄切り、ズッキーニは輪切り、パプリカはヘタと種をとって乱切りにする。
- ② フライパンにオリーブ油を入れて中火で熱し、玉ねぎをしんなりするまで炒めたら、ズッキーニとパプリカも加えてさらに2分ほど炒める。イワシ水煮缶を汁ごと入れて **Point ①** 軽く崩しながら炒め、カレー粉を加えて全体になじませる。
- ③ Aを加えて軽く混ぜ合わせ **Point ②**、ふたをして火を弱めて5～6分煮る。
- ④ 塩、こしょうで味をととのえて器に盛り付け、お好みでパセリのみじん切りをご飯にのせる。

*甘口のカレー粉を使うと、お子さんや辛いものが苦手な方も美味しくいただけます。

Point ① イワシ水煮缶は汁ごと加えて、汁に溶け出たイワシの栄養も余さずとりましょう。

Point ② にんにくは風味とコクを出し、しょうがはイワシの臭みを和らげます。煮始めるタイミングで加えるのが風味よく仕上げるポイントです。

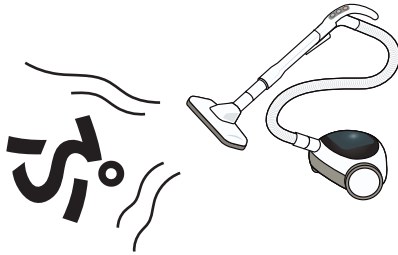


下の絵はある言葉を表しています。
それはなんでしょう？

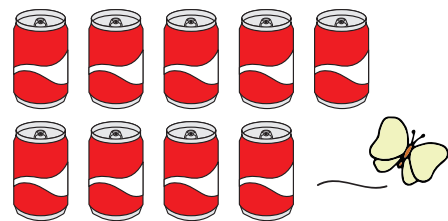
はん え
「判じ絵」は江戸時代に流行した遊び。もとは平安時代の言葉遊びから、ともいわれているよ！



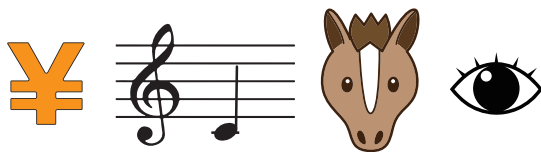
1



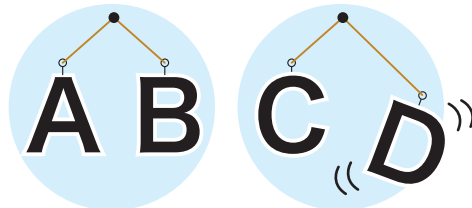
2



3



4



① スー(吸う)+「ぶ」 (「ぶ」+「う」)
② 九草(「う」+「草」)
③ えんどう豆(円を美す)+「う」+「馬」+「目」
④ フラメンコ(「う」+「らん」)

うさぎ



＊ほほえみらいふ 第86号



一般財団法人
京浜保健衛生協会
FOR HEALTHY LIFE

各種健康診断
承っております

TEL.044-330-4567(代)

〒213-0034 神奈川県川崎市高津区上作延3-8-14

FAX : 044-330-4560 URL : <https://www.keihin.or.jp>

JR南武線・武蔵溝ノ口駅南口
東急田園都市線・溝の口駅南口下車

・バス1番乗り場
・バス2、3、4番乗り場
(11・15・16・17・18・19系統)
・上作延地下車 徒歩4分
(バス所要時間:5分)

東急田園都市線・梶が谷駅下車

・バス1番乗り場 向ヶ丘遊園駅南口行(向01系統)
・上作延地下車 徒歩2分(バス所要時間:5分)

小田急線・向ヶ丘遊園駅南口下車

・バス6番乗り場 梶が谷駅行(向01系統)
・上作延地下車 徒歩2分(バス所要時間:15分)