



Let's go for a walk on a fine day!
You can feel the seasons
through the singing birds,
the air touching your face,
and the flowers in the gardens.
Let's stop walking and have a break!
You might see something new
in the ordinary view.
Step by step.
Keep on walking at your own pace
for a long, healthy and happy life.



天気がいいので散歩に出かける。
 鳥のさえずりに、
 頬に伝わる空気に、
 花壇の花に、
 季節の変化が感じられる。
 疲れたからひと休み。
 無理をしないで、
 自分のペースでゆっくりと。
 立ち止まって眺める風景にも、
 新しい発見がある。
 一歩、そしてまた一歩。
 長い距離を歩んでいくために、
 毎日の暮らしの中でできること。
 心掛けひとつで
 ころもからだも健やかに。





interview

ふくしま かずみ 福島一美さん

ハツラツヘルシークラブ副会長・健康サポーター

市主催の「すいた健康サポーター講座」を受講後、地域住民の健康づくりに取り組む。主に高齢者向けの体操や脳トレを実践する「ハツラツヘルシークラブ」を立ち上げて活動する傍ら、市の健康や介護予防に関する講座を数多く受講するなど知識の吸収に余念がない。自身の体力向上にも力を入れている。



インタビュー
すごいよ、
すいた人。

みんながいつまでも
元気でいるために

退職後、吹田市に引っ越してきた福島さん。自身でも「健康についてしゃべりだしたら止まらない」と言うほどの健康マニアです。快活な人柄は、ボランティアで参加している市主催のイベントや講習に参加する人たちとの交流に活かされています。自身が暮らす吹田市とすいたさんが大好きで、市民のみなさんに健康でいて欲しいという熱い思いが伝わってきます。

高齢化が進む中、健康寿命が重要視されています。福島さんは、一人でも多くの人に健康寿命を延ばしてもらいたいとの思いから、吹田市が取り組んでいる「いきいき百歳体操」や「かみかみ健口体操」などを広める活動をしています。いつまでも元気でいるためには、筋肉をつけることと人と交流することが重要です。高齢になると、出かけるのが億劫になりがちですが、地域で開催される健康講座へ足を運ぶことによって歩く距離が延び、人と出会っておしゃべりをする機会が

健康寿命
健康上の問題で日常生活に支障をきたすことなく暮らせる期間のこと。

contents as of 2019

健康寿命を延ばすために

歯と口腔の健康



府内初となる歯と口腔の健康づくりに関する条例を制定。口腔ケアセンターでは相談や教室、情報発信を行い、赤ちゃんから高齢者までの歯とお口の健康づくりを推進しています。

吹田市歯と口腔の健康づくり推進条例



Oral Health
Suita City enacted health-promoting regulations for teeth and oral cavities. Oral Care Center advises on oral health.

健都ヘルスサポーター



LINE公式
アカウントはこちら

吹田市の平均寿命・健康寿命は全国トップレベル。その健康寿命の更なる延伸をリードするまちを目指す、北大阪健康医療都市(健都)から、健都ヘルスサポーターが誕生。市民の健康づくりをサポートすると共に、企業や研究機関の地域実証事業のサポートによりヘルスケア分野の新製品・サービスを世の中に送り出す取組を進めています。

Kento Health Supporters

Both the healthy life expectancy and average life expectancy of Suita rank highly in Japan. Northern Osaka Health and Biomedical Innovation Town (Kento) aim at helping raise healthy life expectancy. By encouraging local demonstration projects of enterprises and research facilities in the field of health care, Kento Health Supporters are introducing new products and services to the world.

For your healthy and happy life



けん と 健都 — 健康・医療のまちづくり —

国立循環器病研究センター



脳卒中や心臓病などの「循環器病」を対象とする国内で唯一の国立高度専門医療研究センター。平成31年(2019年)に藤白台から移転。

市立吹田市民病院



急性期医療や高度医療、救急医療を担う、地域の中核病院。平成30年(2018年)に片山町から移転。

健都レールサイド公園



健都の西側に広がる公園。国立循環器病研究センターや市立吹田市民病院監修のもと、複数のウォーキングコースや健康遊具を配置。

吹田市と摂津市にまたがる北大阪健康医療都市(健都)は、国立循環器病研究センター、市立吹田市民病院のほか駅前複合施設や健都レールサイド公園などが集まった「健康・医療」のまちです。

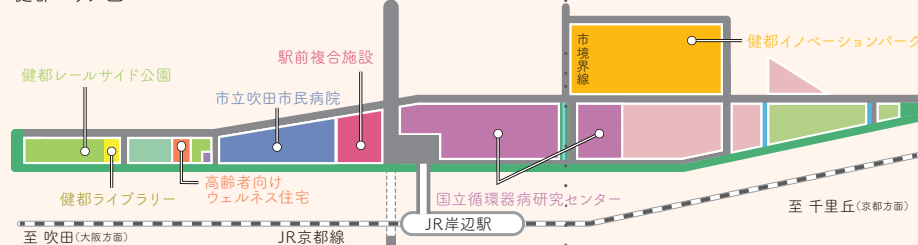
市は、市民の誰もが元気で長生きできるよう、健康づくりと医療の充実を図ります。

健都のまちづくりポータルサイト



Northern Osaka Health and Biomedical Innovation Town (Kento) is located between Suita and Settsu city. In this town, there are main facilities such as the National Cerebral and Cardiovascular Center, Suita Municipal Hospital, and Kento Railside Park together with a commercial complex.

健都エリア図



すいたは、
すこやか！

健

健康・医療
Health

心も体も元氣いっぱい。
まちぐるみで高める健康への意識。