町田市みんなの健康だより春号（vol40）2023年3月1日号、　1面

index

●ひきこもり支援相談窓口について 2面

●心によりそうゲートキーパー 2面

●災害時のこうくうケア 3面

●食べたくなるなる！野菜レシピ 3面

●フレイル予防 4面

●受診前にメモ作成を 4面

「プレコンセプションケア」を知っていますか？

　「コンセプション」とはおなかに新しい命を授かること、「プレコンセプションケア」とは若い男女が将来の妊娠やライフプランを考え、日々の生活や健康に向き合うことです。プレコンセプションケアは、女性だけでなく、女性の健康を支えるパートナーやご家族にも知っていただきたいことです。

さんがつついたちからようかは女性の健康週間です

　女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごすことを総合的に支援するため、厚生労働省では3月1日～8日を「女性の健康週間」と定めています。厚生労働省の研究班が作成した、すべての女性の健康を支援するための情報提供サイト、「女性の健康推進室 ヘルスケアラボ」、をご覧ください。

生活を整えましょう

●適切な体重の管理

●栄養バランスを整える～食事の基本は主食・主菜・副菜～

●適度な運動をとり入れる

●禁煙する＆受動喫煙を避ける

●アルコールは控えめに、　女性の適量は、チューハイ（アルコール度数5％）なら250ml程度

●ストレスをためこまない

●がん検診を受ける

問合せ　健康推進課 成人保健係、☎、0 　4 　2の7　 2 　5の5　 1 　7　 8 、FAX、 ０　５　０の３　１　０　１の４　９　２　３

子宮けいがん検診

対象、20歳以上の偶数年齢の女性費用、1,000円

　子宮けいがんは20代後半から増加します。原因は80％の女性が一度は感染するといわれるHPV（ヒトパピローマウイルス）です。

にゅうがん検診

対象、 40歳以上の偶数年齢の女性費用、 2,000円

　にゅうがんは30代から増加します。ブレスト・アウェアネス（乳房を意識する生活習慣）を実践し、異常に気づいたら医師に相談しましょう。

●かかりつけの婦人科をもつ

　女性は月経に伴う症状や、更年期のホルモンバランスによる症状で、日常生活に支障をきたすことがあります。きがるに相談できる婦人科を見つけましょう。

●予防接種を受ける

問合せ　保健予防課 保健予防係、☎、０　４　２の７　２　５の５　４　２　２、 FAX 、０　５　０の３　１　６　１の８　６　３　４

・子宮けいがん予防ワクチン（HPVワクチン）の接種についてはホームページをご覧ください。

・妊娠中にふうしんに感染すると、おなかの中の赤ちゃんが影響を受ける場合があります。抗体かが低い場合は、妊娠前に予防接種を受けましょう。

以下、①、②に該当する場合は、ふうしんの予防接種や抗体検査の助成制度を利用できることがあります。詳細はホームページをご覧ください。　　①…妊娠を希望する女性やその配ぐうしゃ　②…予防接種を公的制度のもとで接種できなかった世代の男性

●性感染症を予防する

問合せ　保健予防課 感染症対策係、☎、０　４　２の７　２　４の４　２　３　９、 FAX、 ０　５　０の３　１　６　１の８　６　３　４

　せい感染症の中には、不妊の原因になったり、妊娠中に感染するとおなかの中の赤ちゃんの健康に影響するものがあります。特に、ここ数年、梅毒の報告すうが急増しています。そのため、せい感染症から身を守ることが大切です。予防について知識をもち、感染予防対策を行いましょう。また、感染の心配がある場合は、受診や検査をしましょう。

●中央図書館で特集コーナー、「女性の健康週間」を開催（３月１０日から４月１２日）

　女性の健康に関する本や、がん検診等のリーフレットを設置しています。

発行：町田市　編集：町田市保健じょ 健康推進課〒194-8520 東京都町田市森野2の2の22、 ☎、０　４　２の７　２　４の４　２　３　６。 FAX、 ０　５　０の３　１　０　１の４　９　２　３町田市ホームページ、www.city.machida.tokyo.jp

次号の発行は2023年しちがつの予定です

町田市メール配信サービス

登録するとメールやLINEで医療や健康に関する情報が受け取れます

町田市みんなの健康だより春号（vol40）2022年3月1日号、　2面

こんなときはご相談ください！

ひきこもり支援相談窓口について

問合せ、　保健予防課 精神保健係、保健じょ中町庁舎は、☎、０　４　２の７　２　２の７　６　３　６、鶴川保健センターは、☎、０　４　２の７　３　６の１　６　０　０

　近年は、はちまるごーまる問題として、高齢の親が子どもを支える世帯が増加していることで注目を集める「ひきこもり」。　厚生労働省の定義によれば、ひきこもりとは、「就学や就労などの社会的参加を回避している」、「目的があれば外出するが、家族以外との親密な交流がない」、という状態が6カ月以上続き、概ね家庭にとどまっていることを意味します。　こうした状況に陥る原因は、病気や障がいのみでなく、人間関係や失敗体験といったことなど人それぞれ。悩みを相談する相手がいないなど、置かれた環境によっては誰にでも起こりうるものです。　ひきこもりに直面する家族は、ときには孤立することもありますが、これは当事者だけの問題ではありません。抱え込まず、第三者に相談することが大切です。町田市では保健師による相談を受け付けています。

家族がひきこもっているご家族へ

・１、解決を急がないでください

　早期の解決を望み、家族が外出や就労をくり返し促すのは逆効果。本人はひきこもる自身の状況を必死に悩んでいるので、周囲に言われるほど焦り、自信を失い、ますます殻にこもってしまいます。本人のペースで回復できるように見守ってあげましょう。

・２、原因やきっかけの詮索は、やめましょう

　ひきこもりに至る背景はさまざまです。原因を見つけて取りのぞこうという考えは、必ずしも解決にはつながりません。

・３、まずはご家族が元気になりましょう

　家庭内の和らいだ雰囲気は、ひきこもる本人によい変化をもたらします。ご家族が趣味などで楽しく過ごしたり、同じ悩みをもつ親のグループワークに参加して気持ちを軽くすることが解決につながるものです。

ひきこもりの相談例

●相談者、　　家族

●当事者、　　20代（ひきこもりれき、約10年）

●相談手段、　電話

●相談内容　子どもが小学校高学年で不登校となり、中学校卒業ごから自宅にひきこもり、昼夜逆転でゲームをする生活に。家族との会話は最低限のみで外出もなし。このさきどのように関わっていけばよいか知りたい。保健じょ（保健予防課）による支援　相談者であるご家族と面談し、心配に寄り添いながらご本人の様子を伺いました。面談を重ねるうちにご家族の気持ちがやわらぎ、保健じょに相談していることをご本人にも話すようになられたのです。私たち保健師もご自宅でご本人にお会いすることができ、定期訪問を重ねるうち、一人で外出できるようになりました。就労意欲もめばえ、現在は保健師より就労支援機関のご紹介をおこなっています。

おしえて薬剤師さん

Ｑ、花粉症に市販の薬を服用しています。薬選びで気をつけることはありますか？　 また、目薬は開封しても、シーズンの２からさんかげつ間なら品質に問題ないですか？

Ａ、花粉症には一般的に抗ヒスタミン薬と呼ばれる薬が使われることが多いです。抗ヒスタミンやくは色々と種類があり、服用回数、効果の強さ、副作用(主に眠気)は様々です。ある程度の効果が得られ、副作用が日常生活に支障をきたさないものを選択することが望ましいです。また、花粉症は人により症状が異なりますので、ご自身の症状に合った薬を選択しましょう。ご不明、ご心配な点があれば購入時に薬剤師や登録販売者にご相談ください。　また、目薬は一般的に開封すると雑菌が繁殖しやすいので、使用期限内でも早めに使い切りましょう。目薬に記載されている使用期限は、あくまで未開封の状態のものです。　万が一、開封後の目薬に浮遊物等が見られるようでしたら、使用を中止してください。品質保持のため、保管及び取り扱い上の注意を確認し、使用するようにしてください。

回答者

一般社団法人町田市薬剤師会、理事、オリーブ薬局、佐久間 やすのぶ先生、

皆で守ろう大切な命

心によりそうゲートキーパー

3月は自殺対策強化月間です

問合せ、　健康推進課 健康推進係、☎、０　４　２の７　２　４の４　２　３　６、　FAX、 ０　５　０の３　１　０　１の４　９　２　３

さんがつは、進学・就職・転居などの環境変化でストレスを抱えやすい時期です。月別自殺者数がもっとも多いことから、厚生労働省では3月を「自殺対策強化月間」と定めています。　町田市でも普及啓発活動を実施しており、身近な人の悩みに気づき、支える人である「ゲートキーパ―」の役割について周知するため、ポスターとクリアファイルを市内各駅などで掲示・配布します。　これらの作成にあたっては、応募27点から市長賞に選ばれた、森まりのさん（町田デザイン＆建築専門学校2年）の作品が採用されています。

周囲が気づく悩みのサイン

以前と比べて表情が暗く、元気がない体調不良の訴えが多くなる仕事や家事の能率が低下、ミスが増える周囲との交流を避けるようになる遅刻、早退、欠勤（欠席）が増える趣味やスポーツ、外出をしなくなる飲酒量が増える

自死遺族のつどい、「わかちあいの会」

しがつ2日、日曜日 午後2時から4時

じゅういちがつついたちから30日

町田市総合健康づくり月間2022健康づくりに取り組んだ30にち間！

・2022年11月1日から11月30日まで、「町田市総合健康づくり月間2022」を開催しました。期間中は体験会やオンラインセミナーなどが行われ、子どもから高齢者まで3000人を超える人が参加しました。今年も11月に開催予定ですので、ぜひご参加ください。

町田市みんなの健康だより春号（vol40）2023年3月1日号、　3面

あなたの命を守ります！災害時のこうくうケア

問合せ、　保健総務課 保健医療係、☎、０　４　２の７　２　２の６　７　２　８、　FAX、 ０　５　０　の３　１　０　１の８　２　０　２

　非常用持ち出し袋に、歯ブラシは入っていますか？　「さい優先すべきことは食べ物や寝る場所の確保。災害で大変な時、はみがきなんて二の次」と思う人もいるかもしれません。しかし、万一の災害から逃れることができても、そのごに口の中を不潔にしていれば、命を落としてしまう危険があるのです。

こうくうない細菌が招く肺炎　阪神・淡路大震災では、災害関連死の約4分の1に及んだのが肺炎で、そのほとんどはご嚥性肺炎であると考えられています。また、東にほん大震災では、地震発生から約1～2週間後に肺炎で死亡した人の数がもっとも多かったと報告されています。　ご嚥性肺炎とは、本来なら食道を通るはずの食べ物や唾液が、誤って気管に入り込み、この唾液に含まれる細菌が肺に入って引き起こす炎症のこと。つまり、こうくうないの細菌が多いほど発症リスクは高まります。かれいによる筋力の低下で、唾液をせきこんで外に出すことが困難になる高齢者は、特に注意が必要です。普段から備えましょう　ご嚥性肺炎の予防法は、こうくうないを清潔に保つことです。普段から、はみがきや歯科医院での定期健診により、口の中を清潔に保ちましょう。また、非常用持ち出し袋にこうくうケア製品を常備しておきましょう。歯ブラシや液体ハミガキ、しかんブラシやデンタルフロス、入れ歯を使っている人は、義歯用ブラシなど、使い慣れたものをいれておくといいでしょう。被災時のこうくうケア方法　災害直後、とりわけ避難じょの生活では、トイレや洗面じょの数も少なく、ライフラインの断絶により、水が十分に使えないことが予想されます。そんな時でも、少量の水で工夫してみがく方法があります。もし歯ブラシがない場合には、ハンカチやティッシュペーパーを指に巻いて汚れをぬぐったり、少量の水やお茶でうがいをするのも効果的です。　また、こうくうないをきれいに保つ唾液は、年をとるにつれて減少し、乾いた状態では細菌が増えやすくなります。そんな時には、唾液を出しやすくするマッサージをしてみましょう。

阪神・淡路大震災　関連死死因別割合2004年5月14日づけ、神戸新聞記事より作図

肺炎、24%

心不全、16%

心筋梗塞等、10%

呼吸不全等、8%

脳内出血、6%

脳梗塞、5%

腎不全、4%

肝硬変等、2%

気管支炎、2%

その他、25%

水が少ないときの歯みがき

・１、約30mlの水を用意

・２、歯ブラシを濡らして歯をみがく

・３、歯みがきの合間に、歯ブラシの汚れをティッシュペーパーで拭き取る

・４、水を少しずつ口に含み、２～３回に分けてすすぐ

液体ハミガキやせんこう液は水の代わりになります（その際、水でのすすぎは不要）うがい薬も口を清潔に保つのに効果的です

歯ブラシがない時のこうくうケア

・食後に少量の水やお茶でうがいをしましょう・ハンカチやティッシュペーパーで歯の汚れをとりましょう

唾液を出しやすくするマッサージ

・耳の下、頬、顎の下を手で揉んだり、温めると唾液が出やすくなります

野菜を使ったレシピ

「和食」のイメージをひと工夫

食べたくなるなる！野菜レシピ

レシピ提供元：東京家政学院大学しょくもつ学科1年生

　今年度のテーマは、食べたくなる「野菜」のレシピ。普段の食事でよく使う野菜をひと工夫。ちょっとオシャレで新しいメニューをご紹介します。

問合せ、　保健予防課 保健栄養係、☎、０　４　２の７　２　２の７　９　９　６、　FAX 、０　５　０の３　１　６　１の８　６　３　４

●大根のカプレーゼ

栄養成分量（1人ぶん）エネルギー：102kcalたんぱく質：4.3g 食塩相当量：0.5g

材料（2人ぶん）

トマト…1/2個（100g程度）、　モッツァレラチーズ…40g、　大根…輪切り1cm（40g程度）、　大根の葉…1本（6g程度）、　塩…少々、　オリーブオイル…おおさじ2/3杯

レシピ

・１、トマト、モッツァレラチーズを輪切りにする。２、大根は皮をむいて薄くスライスする。３、大根の葉は細かく刻んで電子レンジで600ワットで1分加熱する。４、トマト、モッツァレラチーズ、大根を交互に乗せる。５、４に大根の葉をちらし、オリーブオイルをかけ回したら完成。

レシピ作成者より

「和食」のイメージの強い大根ですが、カプレーゼにいれてイタリアンにしてみました！トマトとモッツァレラチーズの食感に加え、大根と大根の葉の歯ごたえをお楽しみください！

●かぼちゃもち～みたらしふう～

栄養成分量（1人ぶん）エネルギー：136kcalたんぱく質：1.7g 食塩相当量：0.6g

材料（2人ぶん）

かぼちゃ…1/8個、　片栗粉…おおさじ2杯、　塩…ひとつまみ、　無塩バター…10g、　（タレ）、砂糖…こさじ１杯、　醤油…おおさじ1/3杯、　みりん…おおさじ2/3杯

レシピ

・１、かぼちゃの種とワタを取り、一口大に切る。２、耐熱容器にかぼちゃをいれ電子レンジで600ワットで5分あたためる。３、かぼちゃが柔らかくなったら、つぶして片栗粉と塩をいれてよく混ぜ、一口大に丸める。４、タレの材料を混ぜあわせておく。５、無塩バターをフライパンにいれ、両面をちゅうびで焼き、焼き目がついたらタレを加え、からませて完成。

レシピ作成者より

小さなお子様と楽しく簡単に作ることができるかぼちゃもち。お水を少し加えると、もちもち食感を調整できます！

町田市みんなの健康だより春号（vol40）2023年3月1日号、　4面

医師に伝えることをメモして受診しましょう

問合せ、　保健総務課 保健医療係、☎、０　４　２の７　２　２の６　７　２　８、 FAX、 ０　５　０の３　１　０　１の８　２　０　２

　病院を受診した際、医療従事者へ症状をうまく伝えられなかった、という経験はないでしょうか。　診察は、自身が受ける医療を決める大切な機会。限られた時間内で症状や要望をしっかりと伝えるためには、医療従事者とよりよいコミュニケーションをとるための準備をしておくとよいでしょう。

受診前に準備しよう！メモ作成のポイント

病気やケガの状態・からだの異変　・いつから　・どこに　・どのような病気やケガをしてから受診までの期間　・どのような変化があったか自分のこと　・病歴　・治療中の病気　・飲んでいる薬お医者さんに聞きたいこと　・時間の都合もあるので優先順位をつける家族の情報　・アレルギーや重大な病歴など

お医者さんも常に患者の体の状態を把握することはできません。からだのコトはできるだけ詳しく伝え、分からないことは遠慮なく聞きましょう！

町田市医療安全支援センター、　医療安全相談窓口

　「近くの医療機関を知りたい」、「医療従事者の説明がわからない。対応が気になる」、そんな内容でお悩みの際にご利用ください。・☎、０　４　２の７　２　４の５　０　７　５、　受付日時、月曜・火曜・木曜・金曜午前9時から正午、午後1時から4時、（祝日、年末年始は休み）

今日からはじめるフレイル予防！

問合せ、　健康推進課 成人保健係、☎、０　４　２の７　２　５の５　１　７　８、 FAX、 ０　５　０の３　１　０　１の４　９　２　３

　フレイルとは、年齢とともに心身の機能が低下し、要介護に陥る危険性が高まった状態です。しかし、フレイルは取り組みにより健康な状態に戻ることが可能です。　フレイルを予防・改善するために大切なのが、「栄養」、「運動」、「社会参加」、の３本ばしらと「こうくうケア」。その中でも、日々の生活で取り組みやすいのが運動です。まずは、簡単な運動から始めてみましょう。

壁腕立てふせ

・１、壁から腕の長さぶん、離れて立つ。背筋を伸ばし、おなかをへこませ、あごを引き、足を肩幅よりやや開いて姿勢を安定させる・２、手を壁にあて、ゆっくり4秒かけてひじを曲げ、4秒かけて元に戻す★回数、10回を1にち、3セット

椅子ウォーク

・１、椅子に浅く座り、両手で椅子を軽くつかむ・２、足を肩幅に開き、おなかをへこませる・３，やや前かがみにする・４，膝を高く上げ、足踏みを60秒行う★回数、1にち、3回程度

体調に合わせて無理のない範囲で行いましょう

たばこを吸わない人への配慮　お忘れなく！

問合せ、　町田市受動喫煙防止対策相談窓口、☎、０　４　２の８　６　０の７　８　３　０、午後1時から５時（土日祝日・年末年始除く）

　たばこは、立ちのぼる煙や喫煙者が吐き出す煙にも多くの有害物質が含まれており、非喫煙者がこれらを吸い込むことでも体に悪い影響があります。お互いに気持ちよく過ごすために、受動喫煙防止のマナーを守りましょう。

・2022年度、薬物乱用防止ポスター・標語事業　、入賞作品のご案内

問合せ　、健康推進課 健康推進係、☎、０　４　２の７　２　４の４　２　３　６、 FAX、０　５　０の３　１　０　１の４　９　２　３

　青少年の薬物乱用防止対策の一環として、ポスターと標語を募集しました。　市内中学校からポスター414作品、標語462作品の応募があり、選考の結果、東京都薬物乱用防止推進・町田地区協議会会長賞に、4作品、市長賞に、2作品が選ばれました。　また、会長賞の、安井いりすさんの作品は、東京都選考で優秀賞に選ばれました。

作品は町田市ホームページでもご覧いただけます

■ポスター部門

会長賞

安井　いりすさん（鶴川中学校2年）、4福保健やく第3730号

おはら　やまとさん（薬師中学校2年）

たかだ　のぞみさん（山崎中学校2年）

市長賞

久保　みちるさん（成瀬台中学校1年）

佳作

石川　凛さん（町田第一中学校3年）

植村　遵さん（町田第一中学校3年）

たかはし　咲希さん（町田第一中学校3年）

渡邉　ちからさん（町田第一中学校3年）

町田　みのりさん（南成瀬中学校1年）

■標語部門

会長賞

薬物は 、あなたの未来を、 狂わせる、　やまさき　かいしさん（町田第三中学校1年）

市長賞

人生を、 自分で壊して、 どうするの？、和田　くららさん（町田第三中学校3年）

佳作

一度のあやまち、 未来をつぶす、 福元　さゆきさん（町田第三中学校3年）ちょっとまって！、本当にいいの？、 手を出して…。、　増田　しおんさん（町田第三中学校3年）やめよう 、薬物乱用、自分の未来を守るために、　かわはら　りおさん（町田第三中学校2年）やらないよ、 この一言が 、大切だ、 大庭　ゆいなさん （南成瀬中学校1年） 「やってみる？」、 断る勇気が、 自分を守る、 藤田　夏帆さん（南成瀬中学校1年）

読者プレゼント

　アンケートにお答えいただいた読者の皆様から、抽選でプレゼントを進呈します。ご記入いただいたご感想やご意見は、今後の編集に役立てます。

●明治TANPACTミルク

・1ケース（200ml×にじゅうよん本）5名様

・１本あたりの糖質は牛乳の半分、たんぱくは10ｇというにゅう飲料。おなかの不快感の原因となりがちなにゅう糖を分解したラクトフリータイプで、おいしくたんぱくを摂取できます。まろやかなミルク風味！

●ザバス　ミルクプロテイン脂肪ゼロミルク風味

・1ケース（200ml×にじゅうよん本）5名様

カラダづくりに有効なミルクプロテインのほか、ビタミンD・ビタミンB6を配合したにゅう飲料。ミルク風味で、効率的にたんぱく質15gを摂取できます。運動後のおやつ、間食がわりにも最適です！

応募方法

応募フォームにて、①、住所、②、氏名、③、年齢、④、電話番号、⑤、希望賞品、⑥、アンケートの答えを入力し、ご応募ください。応募締切：2023年3月31日金曜日

応募フォーム

次のURLを入力して下さい。

https://pro.form-mailer.jp/fms/d0f77f68278153

当選者の発表は、プレゼントの発送をもって代えさせていただきます。ご記入いただいた個人情報は抽選・発送のために利用し、当紙面発行に関する業務委託さき（株式会社タウンニュース社）以外が取り扱うことはございません。

プレゼント提供：株式がいしゃ明治

町田市保健じょのご案内

■FAX番号保健総務課,０　５　０の３　１　０　１の８　２　０　２、健康推進課,０　５　０の３　１　０　１の４　９　２　３保健予防課,０　５　０の３　１　６　１の８　６　３　４、生活衛生課,0　４　２の７　２　２の３　２　４　９

市庁舎7階　,〒194-8520,　町田市森野,2の2の22

●保健総務課

総務係,　０　４　２の７　２　４の４　２　４　１保健医療係,　０　４　２の７　２　２の６　７　２　８

●健康推進課

健康推進係,　０　４　２の７　２　４の４　２　３　６成人保健係,　０　４　２の７　２　５の５　１　７　８

●保健予防課

保健予防係,　０　４　２の７　２　５の５　４　２　２感染症対策係,　０　４　２の７　２　４の４　２　３　９

健康福祉会館,　〒194-0013,　町田市はら町田,5の8の21●保健予防課

母子保健係,　０　４　２の７　２　５の５　４　7　１、　０　４　２の７　２　５の

５　１　２　７歯科保健係,　０　４　２の７　２　５の５　４　１　４、　０　４　２の７　２　５の５　４　３　７

保健じょ中町庁舎　、〒194-0021、　町田市なかまち、2の13の3●保健予防課

精神保健係,　０　４　２の７　２　２の７　６　３　６

難病保健係,　０　４　２の７　２　２の０　６　２　２

保健栄養係,　０　４　２の７　２　２の７　９　９　６

●生活衛生課

愛護動物係,　０　４　２の７　２　２の６　７　２　７環境衛生係,　０　４　２の７　２　２の７　３　５　４食品衛生係,　０　４　２の７　２　２の７　２　５　４

鶴川保健センター、　〒195-0062、　町田市大蔵まち1981の4●保健予防課,　０　４　２の７　３　６の１　６　０　０

この印刷ぶつは、印刷用の紙へリサイクルできます。　この広報しは、企画から印刷まで外部へ委託しており、100,000部作成し、1部あたりの単価は14円です（職員人件費を含む）。