

# 町田市 みんなの健康をより



2019年11月1日号  
Vol.30

発行：町田市 編集：町田市保健所健康推進課  
〒194-8520 東京都町田市森野2-2-22  
☎042-724-4236 FAX050-3101-4923  
町田市ホームページ www.city.machida.tokyo.jp  
次号の発行は2020年3月1日(日)の予定です。



携帯電話用  
QRコード

## 今号の紙面

- 2面 >健康シグナル  
静かに忍び寄る糖尿病  
今日からはじめよう、健康習慣！  
>カラダ NAVI  
リスク検診を受けて胃がん予防
- 3面 >そこが知りたい！  
アルコール依存症について  
>健康レスキュー  
感染症についてよく知り  
無料検診で早期の対応を
- 4面 >食材使い切りレシピ  
最低限の皮むきで食品ロス削減！  
>REPORT  
講演内容から学ぶ「患者と医師の  
良好コミュニケーション術」

特集

## 今日も楽しく 歩いて 健康づくり

お問い合わせ 健康推進課 健康推進係 ☎042-724-4236

健康づくりのためには、毎日少しずつでも歩くことが大切です。歩いていると体のみならず、気持ちもすっきりしてきます。とはいえ、歩かなければ！と意気込むと負担になりがち。そこで「誰でも、いつでも、どこでも、気軽に」実行できる健康づくりの一つとして散歩をおすすめします。町田市では、市内のおすすめの散歩コースをご紹介するウォーキングマップを作成中です。紅葉も見頃を迎えたこの時期、今日から歩きはじめてみませんか？

### はじめることが大切

「歩く」ことによる健康的な体づくりの目安は、1日8,000歩といわれています。この目安に達していない人は、少しでも歩数を増やすため、まずは1日1,000歩、時間にして約10分多く歩くことを意識してみましょう。内閣府の「東京オリンピック・パラリンピックに関する世論調査(2015年)」では「1年間に行った運動やスポーツがあるか」という質問に、50.8%がウォーキングをあげ、最も高い値を示しました。ウォーキングをはじめたきっかけは「手軽にできる」「お金がかからない」「いつでもはじめられる」という答えがあげられました。日常生活で自由に実践できることが大きな魅力のようです。

### 歩くことの効果とは？

思い立ったらすぐ、気軽に実行できるウォーキング。自身のタイミングで行えるので習慣化しやすく、長く続けられることも大きな魅力です。歩くことには以下のようなさまざまな効果が期待できます。

#### 生活習慣病予防

血糖値や、血圧を下げる効果があります。また「がん」「心筋梗塞」「脳卒中」などの発症リスクを下げるといわれています。

#### 心肺機能の向上

全身の持久力(粘り強さ)がつくことによって体力の維持・向上につながります。

#### 肥満を防ぐ

エネルギー消費量の増加によって、腹囲や体重の数値が下がることが期待できます。

#### ストレス解消

歩いていると季節の変化を感じたり、景色を眺めたりすることが楽しめるので、自然と気分転換になりストレス解消につながります。



### 歩くときのポイント

#### 歩く前後にストレッチで体をほぐそう

事故防止と運動後の疲労軽減のため、歩く前後に筋や関節をほぐす軽い運動を必ず行いましょう。

- 1 ひざの屈伸  
上体を前に倒し手でひざを押した後、ひざを曲げ腰を落とす
- 2 浅い伸脚  
上体を前に倒して、次に後ろに倒す
- 3 上体の前後屈  
上体を前に倒して、次に後ろに倒す
- 4 体側  
右腕を上にあげ、体は左側に倒す。反対側も同様に
- 5 上体の回旋  
指を組んで裏返して高くあげ、ゆっくり背伸びをする
- 6 背伸びの運動  
指を組んで裏返して高くあげ、ゆっくり背伸びをする
- 7 手首・足首の回旋  
手首を回し、足はつま先で大きな円を描くように回す
- 8 軽い跳躍  
つま先部分に十分余裕があり、きつくないもの
- 9 深呼吸

#### 歩きやすい服や靴を

気候にあった動きやすい服と、歩きやすいスポーツシューズがおすすめ。

#### 交通安全を心がけよう

普通の道路などを歩く場合は、車などに要注意！

#### 水分補給を忘れずに！

夏場はとくに飲み物を持参し、こまめな水分補給が重要です。四季を通じ、汗をかいたら水分補給を。



### 歩く前に注意！

事故防止のため、その日の天候をチェック！また腰痛、ひざ痛、高血圧などがある人は体調と血圧を確認し、体の不調や痛みがある場合は無理をしないことが大切！

### 散歩におすすめのコースのご紹介

町田市ならではの歴史を伝える旧跡や豊かな自然、発展する新エリアまで、全15のおすすめコースが掲載されたウォーキングマップを作成中です。散歩を楽しみながら健康づくりにつなげていただくため、ぜひご活用ください。

- |   |  |  |
|---|--|--|
| <b>コース1</b> 南町田・鶴間周辺「誕生、南町田グランベリーパーク」<br>距離 約5.2km 歩数 約7,430歩 時間 約1時間18分 消費カロリー 約234kcal<br>出 南町田グランベリーパーク駅 見 水道みちなどの旧跡と新開発のエリア | <b>コース6</b> 三輪町・三輪緑山周辺「古墳時代の横穴墓めぐり」<br>距離 約8.8km 歩数 約12,570歩 時間 約2時間12分 消費カロリー 約396kcal<br>出 鶴川駅 見 横穴墓群や三輪南遺跡群など古墳時代の旧跡  | <b>コース11</b> 小山田坂台・小山田町周辺「鶴見川、始まりの地へ」<br>距離 約5.6km 歩数 約8,000歩 時間 約1時間24分 消費カロリー 約252kcal<br>出 谷戸池公園 見 緑の北部丘陵と鶴見川源流           |
| <b>コース2</b> つくし野周辺「住宅地に映える緑を訪ねて」<br>距離 約3.8km 歩数 約5,430歩 時間 約57分 消費カロリー 約171kcal<br>出 つくし野駅 見 つくし野殿山市民の森など、公園の緑                 | <b>コース7</b> 大蔵町・真光寺周辺「鶴川の親水歩道・尾根緑道」<br>距離 約10.6km 歩数 約15,140歩 時間 約2時間39分 消費カロリー 約477kcal<br>出 鶴川駅 見 川岸の歩道や鶴川台尾根緑道など      | <b>コース12</b> 下小山田町周辺「のどかな谷戸と小山田緑地」<br>距離 約7.0km 歩数 約10,000歩 時間 約1時間45分 消費カロリー 約315kcal<br>出 小山田緑地サービスセンター 見 奈良ばい谷戸など伝統的な里山風景 |
| <b>コース3</b> 南成瀬・成瀬周辺「恩田川遊歩道と成瀬の足跡」<br>距離 約4.2km 歩数 約6,000歩 時間 約1時間3分 消費カロリー 約189kcal<br>出 成瀬駅 見 恩田川遊歩道、成瀬城跡などの和の世界              | <b>コース8</b> 薬師池公園「町田の名勝地・薬師池公園」<br>距離 約4.0km 歩数 約5,710歩 時間 約1時間 消費カロリー 約180kcal<br>出 薬師ヶ丘バス停 見 園内の日本庭園や四季の自然             | <b>コース13</b> 小山町・小山ヶ丘周辺「町田街道と多摩境の眺望」<br>距離 約6.8km 歩数 約9,710歩 時間 約1時間42分 消費カロリー 約306kcal<br>出 多摩境駅 見 五輪ロードレース開催地と眺望           |
| <b>コース4</b> 原町田・中町周辺「菅原道真公の町田三天神」<br>距離 約7.8km 歩数 約11,140歩 時間 約1時間57分 消費カロリー 約351kcal<br>出 町田駅 見 町田天満宮、菅原神社など市内の三天神             | <b>コース9</b> 山崎町・野津田町周辺「古道が繋ぐ七国山と野津田公園」<br>距離 約4.8km 歩数 約6,860歩 時間 約1時間12分 消費カロリー 約216kcal<br>出 野津田車庫バス停 見 鎌倉井戸、鎌倉古道上ノ道など | <b>コース14</b> 相原町(梅ノ木沢)「相原・七国峠の古道を辿る」<br>距離 約5.4km 歩数 約7,710歩 時間 約1時間21分 消費カロリー 約243kcal<br>出 相原駅 見 七国峠などの古道の足跡を辿る            |
| <b>コース5</b> 成瀬台・東玉川学園周辺「稜線から見る成瀬台」<br>距離 約8.6km 歩数 約12,290歩 時間 約2時間9分 消費カロリー 約387kcal<br>出 玉川学園前駅 見 古道や緑道のある丘陵地を周遊              | <b>コース10</b> 忠生・常盤町周辺「尾根緑道の桜並木」<br>距離 約7.6km 歩数 約10,860歩 時間 約1時間54分 消費カロリー 約342kcal<br>出 忠生公園前バス停 見 尾根緑道(旧戦車道)と谷戸の自然     | <b>コース15</b> 相原町(大地区)「町田市最高峰・草戸山」<br>距離 約5.0km 歩数 約7,140歩 時間 約1時間15分 消費カロリー 約225kcal<br>出 青少年センター入口バス停 見 標高364mの山頂からの眺望      |



#### ウォーキングマップの配布予定場所はこちら

11月10日(日)キラリ☆まちだ祭、11月15日(金)より各市民センター、保健所、そのほか市関連施設で配布予定です。

- 距離 歩数 時間
- 消費カロリー
- 出発・ゴール 見所



**健康  
シグナル**

# 静かに忍び寄る糖尿病 今日からはじめよう、健康習慣！

**お問い合わせ**  
健康推進課 成人保健係 ☎042-725-5178  
保健予防課 保健栄養係 ☎042-722-7996  
保健予防課 (歯科保健担当) ☎042-725-5414

11月14日は「世界糖尿病デー」です。糖尿病は自覚症状が少ないことが多く、医療機関や健康診断でその疑いを指摘されても、治療を受けないケースがしばしば見受けられます。重症化を予防するためには早期発見・早期治療が重要で

## 糖尿病とは？

すい臓から出るホルモンのインスリンが十分に働かないために、血液中を流れるブドウ糖（血糖）が増えてしまう病気です。血糖値が高いままで放置されると、全身の血管が傷つき、さまざまな合併症を引き起こします（図1参照）。合併症が起きる前に、早いうちから適切な治療を受けることが必要です。

## 身体活動量を増やそう

血糖値を下げる運動には、ややきつと感じるくらいの有酸素運動と筋力トレーニングが効果があるといわれ、少なくとも週3日、できれば毎日（1回につき20～60分、1週間に150分以上）行うことが推奨されています。まとまった時間が取れないなどで、運動をしたくてもなかなか難しい人は、毎日の身体活動量を少しだけ増やすことから始めましょう。

## バランスのいい食事を意識

糖尿病を予防するためには適正なエネルギー量でさまざまな種類の食品をバランスよく食べることが大切です。そのためには毎食、

主食・主菜・副菜をそろえた食事を意識しましょう。

主食とは、米、パン、めん類などの穀類、主菜とは、魚や肉、卵、大豆製品などを使った、副食の中心となる料理、副菜とは、野菜などを使った料理です。

穀類は毎食とり、糖質からのエネルギー摂取を適正に保ちましょう。また、たっぷりの野菜と毎日の果物で、ビタミン、ミネラル、食物繊維を補給しましょう。牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせ、十分なカルシウム摂取を忘れないようにしましょう。塩分を控えめにし、男性は一日8g未満、女性は一日7g未満を心がけましょう。そして動物、植物、魚由来の脂肪をバランスよくとることが大切です。

## 血糖コントロールにはお口の健康が大事

糖尿病があると免疫力が低下し、歯周病関連細菌に感染しやすくなります。一方で、歯周病があると血液中に炎症因子が増えていき、インスリンの働きを妨げ、血糖コントロールを悪くさせます。このように糖尿病と歯周病は相互に影響し合っています。血糖値改善のためには、お口の健康を見直し、改善することも大切です。

歯周病予防のケアのポイントとして、セルフケアでは普段のみがき方に加え「歯と歯肉の境目を意識してみがくこと（図2参照）」を心がけましょう。あわせて歯科医院での定期健診やクリーニングも受けましょう。

**図1 〈高血糖の血管イメージ〉**

高血糖状態が続くと血管の壁を傷つけ、糖尿病網膜症や糖尿病腎症、糖尿病神経障害、脳梗塞、心筋梗塞などの合併症を引き起こします。

**図2 〈歯肉に炎症がある方におすすめのみがき方〉**

歯ブラシを歯と歯肉の境目に向けて45°の角度で当て、軽い力で小刻みにみがきます。歯ブラシが届かない歯間や、ブリッジの下などはフロスや歯間ブラシでケアしましょう。

### 糖尿病を見逃さない！セルフチェック

以下の項目がいくつか当てはまる方は、早急に検査を受け合併症予防の適切な治療を受けましょう。また、自身の体のチェックのために、1年に1度は健康診断を受けましょう。

<input type="checkbox"/> 血糖が高いといわれたことがある	<input type="checkbox"/> 糖尿病の親、兄弟・姉妹がいる	<input type="checkbox"/> あまり運動をしない
<input type="checkbox"/> 肥満気味である	<input type="checkbox"/> 40歳以上である	<input type="checkbox"/> 車に乗る機会が多い
<input type="checkbox"/> 高血圧といわれて、薬を飲んでいる	<input type="checkbox"/> 外食が多い	<input type="checkbox"/> 妊娠時に尿から糖が出たといわれた
<input type="checkbox"/> 野菜をあまり食べない		

町田市成人健康診断の詳細は、町田市代表電話(☎042-722-3111)、または町田市ホームページをご確認ください。  
<http://www.city.machida.tokyo.jp/iryo/iryo/seijinkenkosha/seijinkenshin.html>

参考：東京都福祉保健局「健康ステーション」、スマートライフプロジェクト、国立国際医療研究センター糖尿病情報センター、「食生活指針の解説要領」文部科学省・厚生労働省・農林水産省、日本糖尿病対策推進会議リーフレット(一部改変)

**カラダ  
NAVI**

# 胃がん発生のリスクを高めるピロリ菌 リスク検診を受けて胃がん予防

**お問い合わせ**  
健康推進課 成人保健係  
☎042-725-5178

部位別がん罹患数を見ると、胃がんは、男性で1位、女性で3位です。ピロリ菌（ヘリコバクターピロリ）は、胃がん発生のリスクを高めることがわかっています。世界保健機関（WHO）も疫学調査からピロリ菌は確実な発がん因子と認定し、除菌に胃がん予防効果があると示しました。胃がんリスク検診を受けて、自分の「胃の健康度」を知り、胃がんを予防しましょう。

## ピロリ菌がおよぼす影響

ピロリ菌は幼少期に感染すると、胃の粘膜内に住み着いて

胃粘膜の炎症を起こします。胃粘膜の慢性炎症により、萎縮性胃炎（胃の粘膜が薄く萎縮した状態）となり、胃がんに進展しやすくなります。ピロリ菌に感染した人全員が胃がんになるわけではありませんが、国内の研究からも、ピロリ菌陽性者では陰性者に比べて、その後に発生する胃がんのリスクが5倍以上であることが示されています。

## 胃がんリスク検診とは？

胃がんリスク検診は胃がんそのものを見つける検査ではなく、人の胃のなかに生息するピロリ菌の

感染の有無と、ペプシノゲン判定による胃粘膜の萎縮度を血液検査で調べ、胃がんになりやすい状態かどうかのリスクの大きさをA～D群に分類します。

## 早めに精密検査を受けましょう

「B」「C」「D」と判定された方は早めに内視鏡検査（胃カメラ）を受けましょう。内視鏡検査を受けた結果、除菌治療が必要と判断される場合もあります。除菌治療に成功すると、胃がん発生リスクは約1/3程度に減るといわれています。しかし、除菌治療後も

定期的な内視鏡検査が必要になるため、医師に相談しましょう。

### 町田市胃がんリスク検診（ABC検診）

町田市に住民票があり、ほかで受ける機会のない方が、1度だけ受けることができます。

- 対象** 30歳以上(2020年3月31日時点)で過去に胃がんリスク検診を受けたことがない方
- 期間** 2020年2月29日まで
- 自己負担金** 800円  
※30歳・40歳(2020年3月31日時点)の方、生活保護受給者等の方は無料
- 申込方法** 実施医療機関に直接お申し込みください。

胃がんリスク検診の詳細は町田市代表電話(☎042-722-3111)、または町田市ホームページをご確認ください。

<https://www.city.machida.tokyo.jp/iryo/iryo/gankenshin/iganrisk.html>

## 〈胃がんリスク検診と受診後の対応について〉

ピロリ菌感染によって胃粘膜の萎縮が進むほど、胃がんが発生しやすくなる状態を示しています。

判定	A群	B群	C群	D群	※検診対象外 E群 (ピロリ菌除菌済)
胃の状態	胃粘膜萎縮はほぼない	胃粘膜萎縮は軽度	胃粘膜萎縮が進んでいる	胃粘膜萎縮が高度	長期経過で胃粘膜萎縮が改善傾向
胃がんのリスク	低			高	除菌で胃がん発生リスクが34%低下
年間胃がん発生予想頻度	非常に低い	1,000人に1人	500人に1人	80人に1人	500人に1人
検査後の対応	自覚症状がある場合は、医療機関を受診する	精密検査（内視鏡検査）を受け、必要な対応を医師と相談する			定期的内視鏡検査を受ける。具体的には医師と相談
今後の対応		定期的内視鏡検査を受ける。具体的には医師と相談			

参考：認定NPO法人日本胃がん予知・診断・治療研究機構の胃がんリスク検診HP、胃がんリスク検診(ABC検診)マニュアル改訂2版、認定NPO法人日本胃がん予知・診断・治療研究機構

そこが  
知りたい!

## あなたの飲み方は大丈夫？ アルコール依存症について

お酒は、「百薬の長」とも「万病のもと」ともいわれます。適量の飲酒は健康にいいといわれますが、多量のお酒は心身に好ましくない影響を及ぼします。

### アルコール依存症とは？

飲み過ぎが習慣化している人のなかには、時間や場所を選ばずに、どんなことをしてでもお酒を飲まずにはいられなくなる状態の人がいます。そして飲みはじめたらやめることができなくなるという状態におちいる人もいます。

この段階は、もしかしたらアルコール依存症かもしれません。

大量のお酒を長期にわたって飲み続けることで、お酒がないといられなくなる状態がアルコール依存症です。

その影響が精神面にも身体面にも表れ、仕事ができなくなるなど生活面にも支障が出てきます。

また、アルコールが抜けるとイライラや神経過敏、不眠、頭痛、吐き気、下痢、手の震え、発汗、頻脈、動悸などの離脱症状が出てくるので、それを抑えるためにまた飲んでしまうということが起こります。

### アルコール依存症になると…

アルコール依存症が進むと、体や精神に悪いばかりではなく、飲酒運転で摘発されたり、職場でのトラブルが重なって失業する、というように社会・経済的な影響がだんだん大きくなっていきます。友人や家族との関係も影響を受け、自分にとって大切なものを失うことになってしまいます。

### こんなことはありませんか？

以下の要素がある人は、依存症の可能性が高いといえます。

- 「今日だけは飲まない!」と約束しても飲んでしまう。
- 以前のアルコール量で酔えなくなり、たくさん飲むようになった。
- 健康や仕事に悪影響があると指摘されても飲酒を止めない。
- 2～3日飲酒しないと不快な症状が出て、また飲んでしまう。
- 健康を害したり、仕事や生活上で失敗をしても、飲酒を止めない。
- 飲酒最優先の生活になり、なんとか飲める方法を考えて行動

#### お問い合わせ

保健予防課 町田地域保健係、南地域保健係 ☎042-725-5127  
保健予防課 堺・忠生地域保健係 ☎042-722-7636  
保健予防課 鶴川地域保健係 ☎042-736-1600

し、飲んでしまって周囲を失望させる。

### 適正飲酒とは？

20歳、60kgの男性がビール500mlを完全に代謝するには4時間以上かかり、2本以上飲めば翌日も体内にアルコールが残ります。一日の適正飲酒とされるアルコールの量は、右下の図をご覧ください。

まずは日頃から量をコントロールできる飲み方をすることが大切です。1週間に1～2日は飲まない日をつくるという習慣を身につけるようにしましょう。

### 専門機関への相談や保健所にもご相談を

自分や家族の飲み方に不安を感じることはありませんか？ 依存症の要素や右記のC.A.G.E.テストで思い当たる場合がある場合は、迷わず相談機関や専門医療機関に相談しましょう！ まだ依存症といえないまでも少し不安があるという段階での相談も有効です。

保健所では、アルコール依存症の対応や専門医療機関についてのご相談に応じています。心配なことがありましたらご相談ください。

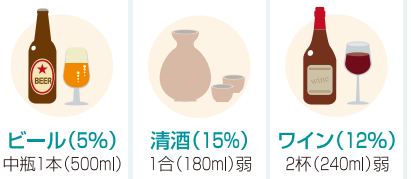
### アルコール問題チェックリスト (C.A.G.E.テスト)

下の項目が2項目以上あてはまれば、飲み方に問題があります。

- あなたは今までに、自分の飲酒を減らさなければいけないと感じたことがありますか？(Cut down)
- あなたは今までに、周囲の人に自分の飲酒について批判されて困ったことがありますか？(Annoyed by criticism)
- あなたは今までに自分の飲酒についてよくないと感じたり、罪悪感をもったことがありますか？(Guilty feeling)
- あなたは今までに、朝酒や迎え酒を飲んだことがありますか？(Eye-opener)

#### <1日のお酒の適量=2ドリンクの目安>

10g=1ドリンク。お酒の量(ml)×[アルコール度数(%)÷100]×0.8=純アルコールの重さ(g)



※飲酒習慣のない人に対してこの量の飲酒を推奨するものではありません。

## 健康 レスキュー

## 感染症についてよく知り 無料検査で早期の対応を

性行為によって感染する病気を総称して性感染症といいます。症状が軽い場合や、出ないこともあり、知らない間に進行していたりします。無自覚のまま、ほかの人に感染させてしまうことのないよう、性感染症をよく知り、検査を受けて早期に治療しましょう。性感染症に関する、より詳しい情報については、東京都性感染症ナビホームページをご覧ください。http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/seikansensho/



### HIV

毎年12月1日は世界エイズデーです。令和元年度のキャンペーンテーマは「UPDATE! 話そう、HIV/エイズのとなりで～検査・治療・支援～」です。ただし理解で、HIVやエイズに対する根強い誤解や偏見をなくし、誰もが生活しやすい社会をつくりましょう。

### HIV・エイズとは？

HIVとはヒト免疫不全ウイルスを意味し、HIV感染とは体内にHIVが住み着いた状態をいいます。

エイズとは「後天性免疫不全症候群」の頭文字で、HIVに感染し

たあとに免疫力が低下し、感染症などの症状が出た状態をいいます。

### 感染ルートはおもに3つ

性行為による感染、母子感染、血液感染があります。日本では感染経路のほとんどは性行為です。唾液や尿からの感染はなく、日常生活では感染しません。性行為での感染を予防するためには、コンドームの正しい使用が有効です。

町田市保健所では月に1回、匿名、無料、予約不要でHIV検査を実施しています。心配な方は検査を受けましょう。また、電話でも感染への不安や心配事などの相談に応じています。

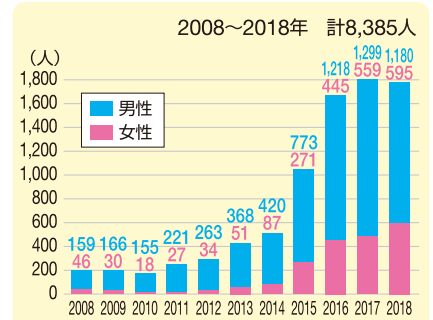
### 梅毒

### 梅毒とは？

近年、梅毒患者は、男性が20～40歳代で、女性は20歳代で急増しています。感染後にしこりや発疹などの症状が出て、その後いったん治まるため発見が遅れがちです。梅毒は早期の発見・服薬で完治しますが、治療せずにいると数年かけて進行し、心臓や脳などに重大な合併症を起こすこともあります。妊婦の感染では奇形や死産、早産が起こることがあります。梅毒に感染しているかどうかは検査してみないとわかりません。

町田市が毎月定期的に行っている検査では、HIV検査と同時に性感染症の検査を受けられます。感染の心配のある人や、妊娠を希望する人は、自分のため、大切な人のためにも検査を受けましょう。

### <東京都における梅毒男女別患者報告数推移>



### 2019年度 HIV検査のご案内 ～早期発見・ 早期治療のために～ 予約不要・匿名・無料

詳しくは町田市ホームページをご覧ください。

実施日 11月21日(木)、12月12日(木)、2020年1月16日(木)、2月20日(木)、3月12日(木)

時間 13:30～14:30

※感染の機会から60日以上経過してから検査をお受けください(60日以上経過しないと正しい結果が得られません)。  
※検査希望者は梅毒、性器クラミジア感染症・淋菌感染症などの性感染症検査も同時に可能です。

### 毎月の検査

場所 町田市保健所中町庁舎1階

検査内容 HIV抗体検査(血液検査)・性感染症検査(尿検査)

検査結果 原則検査日の1週間後。結果により、それ以降になることもあります。



レッドリボン  
エイズへの偏見を持たず、エイズとともに生きる人々を差別しないというメッセージを表します。





## 最低限の皮むきで食品ロス削減!

日本では年間600万トン以上の食品ロスが発生し、その約半分は家庭から捨てられています。「食品ロスの削減の推進に関する法律」も施行され、この問題は今、注目されています。今回は食品ロス削減のなかでも『過剰除去』に目を向けた食材使いきりレシピをご紹介します。レシピをご提供いただいた『幼保連携型認定こども園さふらん』の栄養士、安藤百合子さんのお話では「ごぼうとにんじんは、スポンジでこしこしと泥

を落とし、こすり洗いをしていくと薄く皮がむけます。野菜専用のスポンジをつくっておくと大活躍します。ムダもなくせて、皮との中の栄養素も逃さずに食べられます。切り方は少々太めにすることで加熱後、柔らかく仕上がります。ごぼうだけでなくじゃがいもも入れることで、子供たちも食べやすく、園の人気メニューのひとつです。大人向けには七味唐辛子をふりかけたピリ辛もおすすめとのこと。ぜひお試しください。

お問い合わせ 保健予防課 保健栄養係 ☎042-722-7996

### きんぴらごぼう

栄養成分量 (1人分) エネルギー量: 79kcal  
食塩相当量: 0.4g

#### 材料 (2人分)

- ・ごま油 小さじ1 (4g) ・ごぼう (30g)
- ・じゃがいも (20g) ・にんじん (10g)
- ・冷凍むきえだまめ (10g) ・豚ひき肉 (30g)
- ・酒 小さじ1 (5g) ・しょうゆ 小さじ1 (6g)
- ・砂糖 小さじ1/2 (1.5g) ・ごま 適量

#### 作り方

- 1 ごぼうとにんじんの皮は、野菜専用スポンジなどでこしこすり洗い。じゃがいもは皮をむく。ごぼうは縦半分に切って斜め切り、じゃがいもはくし形切り、にんじんは千切りにする。
- 2 ごま油でごぼう、豚肉、じゃがいも、にんじんを順に入れて炒める。火が入ってきたらえだまめを入れてしんなりするまで炒める。2~3分、フタをして火を通す。
- 3 すべての調味料を入れ、味を調べて炒り煮し、ごまをふる。



レシピ提供: 学校法人松本学園『幼保連携型認定こども園さふらん』



## 講演内容から学ぶ 「患者と医師の良好コミュニケーション術」

お問い合わせ  
保健総務課 保健医療係  
☎042-722-6728

町田市医療安全支援センターでは、2018年11月14日に東京医療センターの尾藤誠司医師を講師としてお招きし、「内科医に教わる患者と医師の良好コミュニケーション術」というテーマの講演会を市民の方に向け実施しました。講演内容から、医師、歯科医師などの医療従事者から説明を受けるときに気に留めておきたいことをご紹介します。

### 説明を受ける前に...

自分自身や家族がけがをしたり病気になると、不安で落ち着かないものです。

現在の状態や治療内容について聞きたいことをあらかじめメモをして説明に備えましょう。また、同行者と一緒に相談したいときは、事前に医療従事者に伝えておきましょう。

### 確認しておくといポイント

患者、家族として、以下の事柄についてよく知るようにしましょう。

- 自分や家族のけがや病気、障害はどんなものなのか。
- この状態は、何が原因で起こっているのか。
- このけがや病気をそのまま放っておくとどうなるのか。
- これから受ける医療行為の目的について。
- 医療従事者はあなたにどんな検査や治療をすすめているのか。
- 最初に提案された検査や治療以外に、どんな方法があるのか。
- 検査や治療を受けることで得られる効果。
- 検査や治療を受けることで起こりうる副作用などの懸念事項。
- 治療効果や副作用の大きさ、起

こりうる確率。

- 副作用や事故を防ぎ最小限に抑えるために医療従事者がどのような工夫をしようとしているか。
- いくつかの方法のなかで医療従事者の立場から最もすすめられる選択肢はどれか。そして、なぜそれをすすめるのかに関する根拠。
- 実際にあなたに医療行為を行う人は誰か。どんな職種の医療従事者か。その人の経験と実績。

### これから受ける医療に関して

医療従事者からの説明を理解するのは大変な作業です。医療従事者の説明がよくわからないときは、そのことをしっかり伝えましょう。治療にあたっては、医療従事者と十分話し合って、納得したうえで進めましょう。

### 町田市医療安全支援センター 医療安全相談窓口のご案内

「受診したいので、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」「主治医に聞きたいことがあるが、どう切り出してよいかわからない」などの内容でお悩みの方はご利用ください。

☎042-724-5075

受付日時  
月曜日・火曜日・木曜日・金曜日  
9:00~12:00、13:00~16:00  
(祝日、年末年始はお休み)



### 町田市保健所のご案内

	課名・係名	主な業務
A 市庁舎7階	保健総務課	総務係 ☎042-724-4241 健康危機管理に関する企画及び調整、地域保健に係る統計及び調査、救急医療
	健康推進課	保健医療係 ☎042-722-6728 診療所、薬局等の開設許可・監視指導、災害医療
		健康推進係 ☎042-724-4236 自殺防止等の普及啓発、健康に関する情報発信
	保健予防課	成人保健係 ☎042-725-5178 成人健診・がん検診等
保健予防係 ☎042-724-4239 予防接種、医療費助成(結核、感染症)		
B 健康福祉会館	母子保健係 ☎042-725-5422 母子手帳の交付、妊婦健康診査、乳幼児の健康診査	
	事業第一係 ☎042-725-5437 歯科健診・歯科健康教育	
	保健予防課(町田地区、南地区)	町田地域保健係 ☎042-725-5127 母子保健・成人保健・精神保健・難病保健に係る保健指導、健康づくり推進員地区活動、感染症予防と普及啓発・発生時対応
C 保健所中町庁舎	南地域保健係 ☎042-725-5127 歯科健診・歯科健康教育	
	保健予防課(堺・忠生地区)	事業第二係 ☎042-722-0626 栄養相談、栄養・食生活に関する講習会、栄養成分表示相談、食育推進、特定給食施設指導、国民健康・栄養調査
	保健栄養係 ☎042-722-7996 母子保健・成人保健・精神保健・難病保健に係る保健指導、健康づくり推進員地区活動、感染症予防と普及啓発・発生時対応	
	堺・忠生地域保健係 ☎042-722-7636 犬の登録、狂犬病予防注射済票の交付、適正飼育に関する普及啓発、飼い主のいない猫の不妊・去勢手術の費用補助、犬の捕獲・収容、迷い犬・迷い猫の連絡受付	
D 鶴川保健センター	生活衛生課	愛護動物係 ☎042-722-6727 理容所・美容所・クリーニング所・公衆浴場・旅館・興行場等の営業許可・監視指導、住まいの衛生に関する相談・アドバイス
	環境衛生係 ☎042-722-7354	食品衛生係 ☎042-722-7254 飲食店等の営業許可・監視指導、食中毒の防止・調査
		鶴川地域保健係 ☎042-736-1600 母子保健・成人保健・精神保健・難病保健に係る保健指導、健康づくり推進員地区活動、感染症予防と普及啓発・発生時対応、歯科健診・歯科健康教育

### 町田市保健所の所在地

#### A 市庁舎7階

〒194-8520  
東京都町田市森野 2-2-22

#### B 健康福祉会館

〒194-0013  
東京都町田市原町田 5-8-21

#### C 保健所中町庁舎

〒194-0021  
東京都町田市中町 2-13-3

#### D 鶴川保健センター

〒195-0062  
東京都町田市大蔵町 1981-4

鶴川保健センターが2017年4月から鶴川市民センターに併設されています。鶴川地域の健康に関する各種ご相談をお受けしています。

この印刷物は、印刷用の紙へリサイクル適性(A)

この広報紙は、企画から印刷まで外部へ委託しており、130,000部作成し、1部あたりの単価は18円です(職員人件費を含みます)。