

町田市 みんなの健康をより



2020年3月1日号
Vol.31

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7月1日(水)の予定です。



携帯電話用
QRコード

今号の紙面

- 2面 >そこが知りたい！
安心・安全な災害時の「食」の備え
>健康レスキュー
今日からはじめよう！ ロコモ予防
- 3面 >健康シグナル
結核のことを知ろう
>ココロNAVI
自殺対策強化月間啓発活動
>カラダNAVI
女性の健康週間 検診の受診を！
- 4面 >食材使い切りレシピ
覚えておこう！ バッククッキング
>ピックアップ News！
なくそう！ 望まない受動喫煙
>TOPICS
薬物乱用防止入賞作品のご紹介

特集 むせにご注意！ 口の機能が衰える オーラルフレイル

お問い合わせ 保健総務課 保健医療係 ☎042-722-6728

飲むとき、食べるとき、むせることはありませんか？
つばを飲むなど普通の行為でさえむせてしまうことも。
それは口の働きが衰えている状態、
『オーラルフレイル』かもしれません。
最初は口のささいな衰えからはじまり、
やがてそれが全身の健康にまで、
影響をおよぼします。
予防改善につとめて元気な暮らしを維持しましょう。

オーラルフレイルとは？

オーラルは口腔、フレイルは虚弱を意味し、口の機能が衰えていく状態をあらわします。滑舌が悪くなる、口から食べ物をこぼす、飲み込みにくい、かめな食品が増えるなど、ささいな口腔機能の低下からはじまります。オーラルフレイルは、体の衰え（フレイル）と大きくかかわっています。早めに気づいて、対応することが大切です。

オーラルフレイルが抱えるリスク

近年、高齢者を対象とした研究で、オーラルフレイルは、フレイルや、サルコペニア（加齢や疾患による筋肉量の減少）に関連があり、要介護状態への移行や総死亡のリスクが高まることがわかってきています。オーラルフレイルを放置すると身体機能の低下を招く可能性があります。

オーラルフレイルを チェックしましょう

次の項目に当てはまることがありますか？ 思い当たる項目がある人は、早めに対策しましょう。

チェックして早めの対応を！

- むせる、食べこぼす
- 食欲がない、少ししか食べられない
- 柔らかいものばかり食べる
- 滑舌が悪い
- 口が乾く、口のおいが気になる
- 自分の歯が少ない、あごの力が弱い

出典：公益社団法人日本歯科医師会

オーラルフレイルの予防と対策

口の機能のささいな衰えを見逃さず、健康を保ちましょう。

- 歯みがきを行い、歯と歯肉をケアする
- かかりつけ歯科医を持ち、定期的にチェックする
- 口の体操やカラオケなど、口や舌を使う
- かみごたえのある食品を献立に入れる
- バランスのよい食事をとる

高齢者歯科口腔機能健診を受けましょう

町田市では、オーラルフレイルの予防と早期発見を目的に、町田市歯科医師会の協力のもと、高齢者歯科口腔機能健診を行っています。

- | | |
|---|---|
| 対象者 町田市に住民票があり健診日時時点で71歳以上の方 | 申込方法 直接歯科医院にお申し込みのうえ、お受けください。予約が必要な歯科医院もありますので、事前に電話などでご確認のうえ、お申し込みください。 |
| 内容 問診、むし歯、歯列・かみ合わせ、歯の清掃などの状況検査、嚥下機能評価、咀嚼能力評価、歯科保健指導（お口の体操など） | 費用 500円 |

高齢者歯科口腔機能健診の詳細は、保健予防課事業第一係（☎042-725-5437）または、町田市ホームページをご確認ください。

町田市 高齢者歯科健診

検索

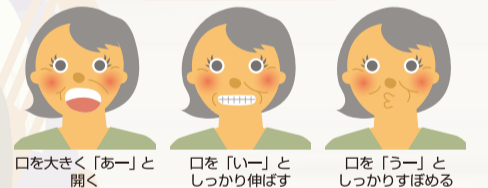
口の体操をしましょう

食事の前や時間が空いたときなどに、毎日続けると効果的です。

① 口のトレーニング

スムーズにかむのに欠かせない口周りの筋肉をトレーニングします。

口と周囲の体操



口を大きく「あー」と開く
口を「いー」としっかり伸ばす
口を「うー」としっかりすぼめる

頬の運動



右頬をふくらます
左頬をふくらます
両頬をすぼめる

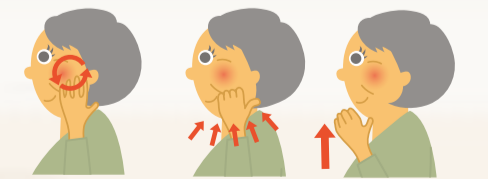
舌の体操



舌を右・左に動かす
舌を前・後に動かす
舌を上・下に動かす

② 唾液腺のマッサージ

加齢や内服薬の影響で唾液分泌が低下することがあります。やさしい力でマッサージして唾液の分泌を促しましょう。



● 耳下腺への刺激
人差し指から小指までの4本の指を頬にあてて、上の奥歯のあたりをうしろから前に向かって回します。（10回）

● 顎下腺への刺激
親指をあごの骨の内側の柔らかい部分にあて、耳の下からあごの下まで5か所くらいを順番に押します。（各5回）

● 舌下腺への刺激
両手の親指をそろえ、指の腹で、あごの真下から舌を突き上げるようにして、ゆっくりと押します。（10回）

そこが
知りたい!

はじめよう！ 安心・安全な 災害時の「食」の備え

お問い合わせ

保健予防課 保健栄養係
☎042-722-7996

食べることは、生きること。地震などの災害時にできるだけ普段の状態に近い食事をとれるよう準備しておくことで、自分や家族への影響を最小限にすることができます。普段から備えておけば、いざというときの安心感がちがいます。ここで紹介する情報をヒントに必要な備えを進めましょう。

日ごろの備蓄は ローリングストックで！

ローリングストックとは、普段使う食品を少し多めに買い、賞味

期限を確認して古いものから使い、そのつど買い足しておくこと。つねに一定量の食品が家にある状態を保ちます。備蓄品を食べてローリング（回転）させることで無駄を省くことがポイント。おもに災害時に使う「非常食」だけでなく、日常でも災害時にも使えるものをバランスよく備えることが大切です。

災害時は「食」の 衛生にも要注意！

●食品備蓄時の確認事項

- 消費・賞味期限の確認
 - 冷暗所で保管しているか
 - 汚染されやすい床や地面に食品を直置きしていないか
 - アレルギー物質の確認
 - 調理・喫食時の確認事項
 - 食品の外観（色や容器の破損）や、においに異常はないか
 - 調理前の手洗い
 - 盛りつけは素手でなく、使い捨て手袋やラップを使用
- 災害時には停電で冷蔵ができない、断水でこまめな洗浄が困難などの状況が考えられます。そのよ

うなときには先に要冷蔵食品を食べること、食べる直前に火を通すメニューを選ぶこと、調理の際はあらかじめ材料を一口大に切っておいて、加熱後に切らずに済ませることなどを意識するようにしましょう。長時間放置された食品は食中毒の恐れが高まるため、思い切って処分することも大切です。

災害時も意識することは、平常時と大きくは変わりません。日ごろから衛生的な取り扱いを心がけるようにしましょう。

備蓄しておきたい食品

食事に配慮の必要な方がいる家庭はさらに備えが大切です！

乳幼児や高齢者は避難所で配られる食事が食べられないことがあり、個人に合わせた特殊食品の備蓄が必要です。物流機能の停滞に備え、特殊食品は2週間分の備蓄を推奨しています。

●乳幼児

粉・液体ミルク、哺乳瓶、紙コップ、使い捨てスプーン、多めの飲料水、レトルトなどの離乳食、好物の食品、飲み物

●高齢者

レトルトやアルファ化米のおかゆ、缶詰、レトルトやフリーズドライ食品、インスタントのみそ汁やスープ、食べ慣れた乾物、栄養補助食品、好物の食品、飲み物

●食べる機能（かむこと・飲むこと）が弱くなった方

レトルトの柔らかいごはんやおかゆ、スマイルケア食などの介護食品、缶詰、レトルトやフリーズドライ食品、とろみ調整食品、好物の食品、飲み物

●食事療法の必要な方

医師の処方した食事療法に基づいて備える。食事の際は、総エネルギー量を考慮する。
〈例〉
高血圧→減塩に配慮した食品
腎臓病→低たんぱく質、低カリウムの食品

●食物アレルギーの方 原因食物、アレルギーが含まれていない食品

アレルギー対応の粉ミルクなど
※食品ではないが、アレルギーを知らせる札、緊急薬も。

主食 (体のエネルギー源)	無洗米、パックごはん、レトルトおかゆ、乾麺(パスタやうどんなど)カップ麺、乾パンなど。
主菜 (たんぱく質。食事のメインとなるおかず)	レトルト食品やフリーズドライ食品(丼やカレー、パスタソース)、缶詰(肉や魚、水煮大豆など)、乾物(高野豆腐や大豆など)。
副菜 (ビタミン・ミネラル・食物繊維を補う。野菜の煮物やサラダ)	乾物(切干大根、わかめなど)、缶詰(コーン、トマトなど)日持ちする野菜類(玉ねぎ、じゃがいも、にんじんなど)、インスタントみそ汁、即席スープなど。
飲料 (生命維持に欠かせない水など)	飲料水と調理用水を合わせて1人当たり1日3リットル、野菜や果物ジュース、お茶など。
その他 (災害時、気持ちが落ち着く好物や嗜好品)	果物缶詰、ドライフルーツ、各種菓子、各種調味料、ふりかけ、ジャムなど。

参考文献：農林水産省 災害時に備えた食品ストックガイド(平成31年3月発行) 農林水産省 要配慮者のための災害時に備えた食品ストックガイド

健康 レスキュー

健康長寿を目指して 今日からはじめよう！ ロコモ予防

お問い合わせ

健康推進課 成人保健係
☎042-725-5178

ロコモについての知識を深め、早めに予防に取り組むことが大切です。いつまでも自分らしくいきいきと生活していくために、ロコモ予防をはじめましょう。

ロコモとは？

「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)」の略称で、骨や関節、筋肉など運動器の衰えが原因で、「立つ」「歩く」といった移動機能が低下している状態です。ロコモが進むと日常生活が制限され、さらに悪化すると、支援や介護が必要になる可能性が高くなります。

ロコモ度をチェック！

7つの項目はすべて、骨や関節、筋肉などの運動器が衰えているサイン。1つでも当てはまれば、ロコモの心配があります。0を目指してロコトレ(ロコモーショントレーニング)をはじめましょう。

1 片脚立ちで靴下がはけない

- 2 家のなかでつまずいたり、すべったりする
- 3 階段を上がるのに手すりが必要である
- 4 家のやや重い仕事が困難である
- 5 2キロ程度(1リットルの牛乳パック2個程度)の買い物をして持ち帰るのが困難である
- 6 15分くらい続けて歩くことができない
- 7 横断歩道を青信号で渡りきれない

若いうちから運動習慣を

骨や筋肉量のピークはおおよそ20～30代で、骨や筋肉は適度な運動や生活活動で刺激を与え、適切な栄養をとることで強く丈夫に維持されます。弱った骨や筋肉では、40代や50代で体の衰えを感じやすくなり、60代以降、思うように動けない体になってしまう可能性があります。

徒歩で通勤する、階段を使う、家事の合間にストレッチ、テレビを見ながらロコトレなど、今より

10分多く体を動かすことがロコモ予防につながります。

バランスのよい食事を

きちんと食べて「ロコモに負けない体」をつくるためには、必要な栄養素を毎日3回の食事からとることが大切です。そのためには、1日3回の食事に主食(ごはんやパンなど)・主菜(肉、魚、

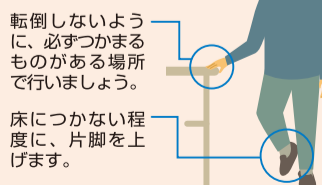
卵、大豆製品など)・副菜(野菜、海藻など)をそろえましょう。さらに牛乳・乳製品や果物などを組み合わせると、バランスのよい食事になります。1食のなかで主食・主菜・副菜をそろえることがむずかしい場合は、1日の食事のなかで、あるいは1週間のなかでトータルに。無理なくそろえるのが続けるコツです。

ロコトレで元気な足腰を！

ロコトレ(ロコモーショントレーニング)はたった2つの運動。毎日続けることが肝心です。

バランス能力をつける「片脚立ち」

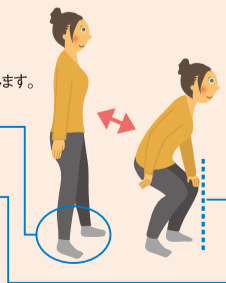
※左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。



- 姿勢をまっすぐにして行うようにしましょう。
- 支えが必要な人は、十分注意して、机に両手や片手をつけて行います。
- 指をついただけでもできる人は、机に指先をつけて行います。

下肢筋力をつける「スクワット」

※深呼吸をするペースで、5～6回くり返します。1日3回行いましょう。



- 肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。つま先は30度ぐらい開きます。
- ひざは、つま先より前に出ないように、またひざが足の人差し指の方向に向くように注意して、お尻をうしろに引くように体をしずめます。
- 動作中は息を止めないようにします。
- ひざに負担がかかり過ぎないように、90度以上曲げないようにします。
- 太ももの前やうしろの筋肉にしっかり力が入っているか、意識しながらゆっくり行いましょう。
- 支えが必要な人は、十分注意して、机に手をつけて行います。

**健康
シグナル**

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

**結核のことを知って
予防に役立てましょう**

3月24日は世界結核デーです。世界では1年に1,000万人が新たに結核を発病し160万人が亡くなっています。国内でも1日に46人の新たな患者が発生し、6人が亡くなっています。1950年代までは日本の死亡原因の1位でしたが、医療などが向上し服薬で完治する時代になりました。しかしながら、今も深刻な感染症です。

結核の感染と発病

結核菌がせきやくしゃみといっしょに空気中に飛び散り、周囲の人が直接吸い込むことで感染します。多くは免疫で結核菌が抑えられますが、感染者の1~2割が発病するといわれます。感染後6か月から2年の発病が多いのですが、長い年月を経てから、免疫力が弱まると発病することもあります。

発病後の症状は？

発病すると、せき、たん、発熱などの症状が出ますが、かぜの症状に似ているため発見が遅れることもあります。これらの症状が2週間以上続いたり微熱や体重減少が続いたら早めに受診しましょう。また、感染すると重症になりやすい乳児の予防には、BCG接種が有効です。必ず接種するようにしましょう。

日ごろからできること

定期健康診断を受診し、精密検査が必要な場合は必ず受けましょう。早期発見は本人の重症化を防ぎ周囲への感染を防ぐためにも重要です。またバランスのよい食事、十分な休養、睡眠、適度な運動、禁煙などの健康的な生活を心がけましょう。

結核健診について

町田市では16歳以上で町田市に在住、在学、在勤者のうち、健診受診希望日の前後1年間、胸部エックス線検査を受ける機会のない方を対象に同検査を実施しています。詳細は町田市ホームページをご確認ください。予約方法：町田市イベントダイヤル ☎042-724-5656（受付時間：7:00~19:00）

町田市 胸部エックス線健診



**ココ
NAVI**

お問い合わせ
 健康推進課 健康推進係
 ☎042-724-4236

**3月は自殺対策強化月間
啓発活動を行います**

町田市では関係者と連携して、自殺防止の推進に取り組んでいます。

普及啓発キャンペーン

身近な人の悩みに気づき支える「ゲートキーパー」の普及啓発としてポスターとクリアファイルを作成しました。学校法人東京町田学園 町田・デザイン専門学校のご協力で、15点の応募作品からデザインを選定し、同2年生の木村明日香さんの作品が市長賞に選ばれました。

自殺対策普及啓発キャンペーンとして、ポスターを町田市市内各駅やバス車内、医療機関や薬局などで掲示し、ゲートキーパーの手引きを記載したクリアファイルを市内各駅などで配付します。

総合相談会を開催

自殺の背景には健康問題、家庭問題、失業・多重債務など経済・生活問題が絡みあっています。

市ではそれらの悩みの解決に向けた糸口をいっしょに探すため、精神保健福祉士・弁護士や、女性悩み事相談員・ハローワーク相談員・社会福祉士・保健師・高齢者支援センター職員などの行政職員などが無料相談に応じる総合相談会を開催します。相談のほか、申請や手続きの助言や関係機関、行政の担当窓口などをご案内します。

わかちあいの会を開催

家族や親しい人を自死で失った方々が語り、支え合う集いです。

総合相談会のお知らせ

対象 市内在住、在勤、在学の方
日時 3/5(木)11:00~16:00
 (受付時間:10:45~15:15)
会場 町田市生涯学習センター 7階ホール
 ※直接会場へおいでください。
 ※匿名での相談、家族・友人の相談もできます。
 ※混雑状況により、お待ちいただく場合や、相談件数により受付終了時刻が早まる場合があります。

**「わかちあいの会
『まちだ』ゆっくりカフェ**

日時 偶数月の第一日曜日、14:00~16:00
会場 わくわくプラザ町田3階 第一会議室
参加費 100円
問い合わせ office@izoku-center.or.jp
主催 新月の会
後援 町田市



普及啓発キャンペーンポスターデザイン：町田デザイン専門学校2年生 木村 明日香さん

**カラダ
NAVI**

**女性の健康週間にあわせて
健康習慣のひとつに検診を！**

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、厚生労働省は毎年3月1日から8日までを「女性の健康週間」と定め、女性の健康づくりを国民運動として展開しています。この機会に定期的な子宮頸がん・乳がん検診を習慣にしましょう。なお、3月11日までは金森図書館で特集コーナーを開催中です。

子宮頸がんとは？

近年、39歳以下の日本人女性で子宮頸がんの発症や死亡が増えています。発症に関連するヒトパピローマウイルス（HPV）は、おもに性交渉で感染します。約80%の女性が生涯のうち一度は感染するごくありふれたウイルスですが、

免疫の働きなどで自然に治る人がほとんどです。しかし、一部の人が持続感染し、さらに、その一部の人のがんに進行します。

子宮頸がん検診では、がんになる前の「前がん病変」や、ごく初期のがんを高精度に発見できます。20歳を過ぎたら、2年に1回、子宮頸がん検診を受けましょう。

乳がんとは？

女性に一番多いがんで、40~50代をピークに発症や死亡が増加しています。日本人女性の約11人に一人が生涯で乳がんにかかる可能性があります。早期発見と適切な治療を受けた場合、90%以上は治ります。定期的な自己触診と、40歳を過ぎたら、2年に1回、乳がん検診を受けましょう。

お問い合わせ
 健康推進課 成人保健係
 ☎042-725-5178

〈乳がん触診の方法〉

目で見てチェック ひきつれ、くぼみ、ただれがないか、鏡の前で両腕を上下したり肘を前後に動かして確認。

触ってチェック 乳房やわきの下にしこりがないか、乳頭から異常な分泌物はないかを確認。あお向けに寝たり、浴室で石けんをつけて触るとわかりやすくなります。



子宮頸がん検診・乳がん検診のご案内

通年実施です。詳しくは、市役所代表(☎042-722-3111)

[子宮頸がん検診]	[乳がん検診]
費用 1,000円	費用 2,000円
対象 20歳以上*で偶数年齢の女性	対象 40歳以上*で偶数年齢の女性

※年度末(2019年度は2020年3月31日)時点の年齢です。

「もったいない!!」から始めよう **食材を使い切りレシピ**

覚えておこう！ パッククッキング

パッククッキングは、食材を耐熱性のあるポリ袋に入れて、鍋などで湯せんし加熱する調理法です。洗い物を出さずに簡単に温かい料理をつくれるため災害時の調理法として、注目されています。

ポイントは、①耐熱温度130℃以上のものか、湯せん対応の記載がある高密度ポリエチレン製のポリ袋を使用、②1袋に入れる量は1~2人分、③食材と調味料をポリ袋に入れ空気をしっかり抜く、④加熱後ふくらむので袋の上端を

しっかり結ぶ、⑤なべ底に皿や布巾を敷くと袋が破れにくい、の5点。

災害時は停電などで冷凍食品が溶けて使えなくなることが想定されます。食材を無駄にしないためにも早く使うことが必要です。そのままでは食べづらい冷凍野菜もパッククッキングでおいしく調理できます。今回ご紹介するレシピは冷凍野菜や缶詰、ルウを活用し、食材や調味料を変えればかんたんにアレンジも可能。いざというときのためにぜひご活用ください。

お問い合わせ 保健予防課 保健栄養係 ☎042-722-7996

ツナ入りシチュー

栄養成分量 (1人分) エネルギー量：194kcal
食塩相当量：2.2g



レシピ提供：町田市保健所

材料 (2人分)

- ・冷凍ミックスベジタブル (60g)
- ・冷凍ブロッコリー (60g)
- ・冷凍かぼちゃ (100g)
- ・ツナ缶 水煮 1缶 (80g)
- ・シチュールウ 2個 (35g)
- ・水 180ml

作り方

- 1 ポリ袋 (130℃耐熱または湯せん可能な高密度ポリエチレン製) に冷凍野菜とツナ缶、シチュールウ、水を入れ、全体をなじませ、空気を抜いて袋の上部で口を結ぶ。
- 2 沸騰した鍋に1を入れ、20~30分間加熱し取り出す (加熱するときは、袋が破れないように鍋底に皿や布巾を敷くとよい)。

ピックアップ News!

なくそう！ 望まない受動喫煙 2020年4月から屋内は原則禁煙になります

お問い合わせ

健康推進課 健康推進係
☎042-724-4236

受動喫煙とは他人のたばこの煙にさらされることで、すぐに現れる健康への影響は目やのどの痛み、せきなどがあります。長期的には肺がんや乳幼児突然死症候群、虚血性心疾患などのリスクを高めます。受動喫煙による年間死亡者数は約1万5千人、肺がんのリスクは約1.3倍になるといわれています。

こうした受動喫煙による健康被害を未然に防ぐことを目的とし、国では健康増進法の一部を改正、東京都では東京都受動喫煙防止条例を制定しました。これまで段階的に施行され、2020年4月1日には全面施行となります。みなさまのご協力をお願いします。

対象となる施設

これまで、2019年7月からは学校や医療機関、介護老人保健施設、

児童福祉施設、行政機関などが原則敷地内禁煙となり、9月からは保育所、幼稚園、小・中学校、高校などが屋外も含め禁煙となりました。同時に、飲食店では店内の喫煙状況を示す店頭表示が義務化されました。

2020年4月以降は、飲食店や宿泊施設、体育館、劇場、美容院、事務所、娯楽施設ほか、多数の人が利用する施設が「原則屋内禁煙」となります。

〈飲食店の店頭表示例〉



飲食店などでは、禁煙か喫煙室があるかが入口の表示でわかります。

喫煙場所が限られる 今こそ、禁煙にトライ！

「ニコチン依存症」は治療が必要な病気です。禁煙するのに遅すぎることはありません。禁煙外来で、医師の専門的なサポートのもとで禁煙につなげましょう。

町田市 禁煙外来マップ



町田市受動喫煙防止対策専用相談窓口

受動喫煙対策について下記に関することは、町田市の専用相談窓口でご相談ください。

電話 ☎042-860-7830 来所 市庁舎7階 705窓口

受付 平日8:30~17:00 (4月1日からは10:00~17:00)

- 相談内容
- ・改正健康増進法・東京都受動喫煙防止条例に関すること。
 - ・施設内の規制に関すること。
 - ・施設内 (屋内) の喫煙所 (喫煙設備) に関すること。
 - ・受動喫煙による健康被害に関すること。
 - ・飲食店や事業所などの施設管理者からのお問い合わせなど。

TOPICS

薬物乱用防止ポスターと 標語 入賞作品のご紹介

薬物・危険ドラッグの危険性や薬物乱用防止を強く訴えるため、中学生にポスターと標語を募集しました。市内中学校から多くの作品が寄せられ、ポスター部門の会長賞を受賞した岩見 怜泉さんの作品は、東京都選考の優良賞にも入賞しました。入賞された作品をご紹介します。

お問い合わせ

健康推進課 健康推進係
☎042-724-4236

町田市保健所の所在地・連絡先

A 市庁舎7階 (健康推進課)

〒194-8520
東京都町田市森野 2-2-22
☎042-724-4236 (健康推進係)

B 健康福祉会館

〒194-0013
東京都町田市原町田 5-8-21
☎042-725-5471

C 保健所中町庁舎

〒194-0021
東京都町田市中町 2-13-3
☎042-722-0621

D 鶴川保健センター

〒195-0062
東京都町田市大蔵町 1981-4
☎042-736-1600

この印刷物は、
印刷用の紙へリサイクルできます。



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)。

ポスター



標語

- 会長賞 「ちょっとだけ」誘いの言葉に 押されるな 断る力 身に付けよう
武蔵岡中学校2年生 高橋 すずなさん
- 市長賞 薬物を やったら最後 ぬげせせない
武蔵岡中学校2年生 村上 月愛さん
- 佳作 一度だけ だまされなくて 甘い罠
南中学校3年生 川喜田 梨桜さん
- 佳作 「少しだけ」 弱い気持ちに 負けないで 断る勇気で 健康な体
南中学校3年生 丸山 美涼さん
- 佳作 薬物を使った人生 幸せか 断る勇気で 未来を拓け
南中学校3年生 水谷 恵建さん
- 佳作 危険薬物 断るの勇気 希望の未来
南中学校3年生 横山 瑠乃さん
- 佳作 「一度だけ」 そう簡単には ぬげられない そんな薬物 ダメ絶対
真光寺中学校2年生 新 亜子さん