町田市みんなの健康だより夏号（ボリューム38）2022年しちがつついたち号

インデックス

●肝炎ウイルス検診、 2面

●生きるのがつらいと打ち明けられたら、 2面

●がん予防の鍵は健康習慣＋検診、 3面

●食べたくなるなる！野菜レシピ、 3面

●自宅で簡単トレーニング、 4面

ウィズコロナ時代の健康づくり対策しっかり、気持ちは前向き

問合せ、保健予防課、保健予防係、電話、0 4 2、7 2 5、5 4 2 2、ファックス、0 5 0、3 1 6 1、8 6 3 4

　「マスク着用」、「3密回避」、「テレワークの推奨」など、長引くコロナかですっかり定着した新しい生活様式。その一方、外出機会の減少による体力低下、生活リズムの乱れ、栄養バランスの偏りなどの問題を抱える人が増えています。ウィズコロナ時代を元気に明るく生きるために、健康づくりについて考えてみましょう。

出典：厚生労働省、コロナかでの「新・健康生活」のススメ

●休息・睡眠

質の良い十分な睡眠で心身を健康に

　リモートワークやオンライン授業で「おうち時間」が増え、生活リズムが乱れがちな人が増えています。睡眠時間は増加傾向にある一方、睡眠の質が改善したと感じる人は少ないようです。要因として考えられるのは、外出自粛によるストレス。就寝前はスマホなどの明るい光を避け、質の良い十分な睡眠を確保することで心身の健康を保ちましょう。

●生活活動・運動

家の片づけや掃除も立派な運動

　外出自粛は、「筋力」、「歩行速度」、「認知機能」の低下を招きます。特に高齢者では転倒、骨折、認知症の発症などの危険が高まります。家事や仕事、趣味などで、これまでより「プラス10分間」を目標に、からだを動かす機会を増やしましょう。コロナかで運動習慣がなくなってしまった人も、感染対策を行いつつ再開できる運動があるかもしれません。

座りっぱなしは危険！

一日11時間以上座っている人は、4時間未満の人に比べ、死亡リスクが40％高まると言われています。テレワークちゅうでも、30分ごとに3分程度、最低でも1時間に5分程度は立ち上がり、からだを動かしましょう。

●栄養・食生活

主食・主菜・副菜は健康な食事の第一歩！おうち時間の増えた機会に食生活を見直して

　食事の時間は、コミュニケーションの機会です。この機会に家族と食事の内容について話し合ってみたり、一緒に食事を作る時間を増やしてみるのも良いかもしれません。コロナかで外食の機会が減少傾向ですが、たまには知人と外食をしたり、ランチタイムに同僚と食事をとる中で楽しく会話すると、ストレス解消にもなります。もちろん、この時も感染対策をしっかりすることが重要です。

食事の基本は主食・主菜・副菜

主食とは、ご飯・パン・麺類などを主な材料とした料理主菜とは、魚・肉・卵などを材料とした料理副菜とは、野菜・海藻などを材料とした料理

コロナかでも、健診や持病治療のための受診は重要です

　コロナ感染の懸念から、全国的に健診や持病治療のための受診を控えることが多くなっています。しかし、コロナかでも病気の進行は待ったなし。しっかり感染対策をしながら、定期的な受診を心がけ、からだの状態を知ることが命を守るために大切です。

マスク着用で高まる熱中症リスク

　マスクを着けると体内に熱がこもりやすくなり、熱中症のリスクが高まります。感染症対策としてのマスク着用はもちろん重要ですが、夏場などは熱中症の予防の観点から、マスクを外すことが推奨される場合があります。

問合せ、健康推進課健康推進係、電話、0 4 2、7 2 4、4 2 3 6、ファックス、0 5 0、3 1 0 1、4 9 2 3

各施設におけるマスクの必要性については、各施設にご確認下さい。

熱中症警戒アラートの活用を！

　熱中症の危険が高いと予測された際、環境省が注意を呼びかける「熱中症警戒アラート」。メールやLINEにより、選択した地域の情報を受け取ることができます。利用は無料。情報取得にかかる通信料は利用者負担です。

マスク着用時の３つの注意点、

激しい運動は避ける、のどが渇いていなくても、こまめに水分補給、気温・湿度が高い時は特に注意しましょう。

民間協定企業も熱中症対策推進中です。

大塚製薬株式がい社は、熱中症の危険を呼びかけるポスターを作成、

株式がい社いとうえんは、自動販売機で注意喚起をしています。

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、 電話、0 4 2、7 2 4、4 2 3 6、ファックス、0 5 0、3 1 0 1、4 9 2 3、町田市ホームページ、www.city.machida.tokyo.jp

次号（健康づくり月間特別号）の発行は、2022年10月中旬の予定です

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

健康トピックス

肝炎ウイルス検診

今まで受けたことのないかたは、ぜひ検診を受けましょう

しちがつ28日は、世界・日本肝炎デーです

問合せ、健康推進課 成人保健係、電話、0 4 2、7 2 5、5 1 7 8、ファックス、0 5 0、3 1 0 1、4 9 2 3、

　肝臓は、「沈黙の臓器」と呼ばれています。肝炎ウイルスに感染していても、無症状のことが多く、自分でも気付かないあいだに病気が進行してしまう可能性があります。 　ウイルス性肝炎は、血液や体液を通じて感染します。感染がわかったら、早期に治療を行うことで、肝硬変や肝臓がんなどの深刻な病状に進行するのを防ぐことができます。　ウイルスに感染しているかは、検査をしないとわかりません。そのため、一生に一度は検診を受けましょう。

●町田市肝炎ウイルス検診のご案内

内容、血液検査、（HBs抗原・HCV抗体）、対象、年度内に40歳になるかたを含む、40歳以上で、過去に肝炎ウイルス検診を受けたことのないかた、費用、無料

なお、39歳以下向けの肝炎ウイルス検査は、新型コロナ感染症の拡大防止のため、当面のあいだ、実施を中止しています。再開する際には、町田市ホームページにその旨を掲載予定です

肝炎ウイルス、キュー&エー

Ｑ、検査は何をするの？Ａ、採血です。Ｑ、健康診断じゃダメなの？Ａ、通常の健康診断では、肝機能検査だけ行われている場合が多いです。Ｑ、もし、陽性判定を受けたら？Ａ、精密検査が必要です。早めに、専門医療機関を受診してください。Ｑ、ウイルスで、がんになるの？Ａ、肝がんの原因の約60％が、肝炎ウイルスによるものとされています。

健康キュー＆エー、 おしえてドクター

回答者、

公益社団法人、東京都町田市歯科医師会、広報担当理事、星野ともふみ先生、南町田駅前歯科

Ｑ、歯ブラシの毛さきが、すぐに開いてダメになります。ゴシゴシみがけばきれいになると思うのですが、ちからを入れ過ぎているのでしょうか？

Ａ、ちからのいれ過ぎは、歯や歯ぐきに余計な負担をかけてしまいます。ゴシゴシとみがく人は、歯ぐきとの境目の歯が摩耗していることが多いです。この状態は、「くさび状欠損」と呼ばれ、むしばではないのに歯がしみやすくなったり、詰め物をする必要がでてきたり、と、一生懸命みがいているのに、歯を痛めるという逆効果を招いてしまいます。　ところで、ゴシゴシとみがく人は、グーで歯ブラシを持って、左右に大きく動かしていないでしょうか。理想的なみがきかたとは、ペンを持つように指３本で握り、「こする」よりも「振動させる」というイメージです。３本指ならちからがはいりすぎることなく、歯ブラシも長持ちします。　さて、歯ブラシの交換時期は、いっかげつ程度と言われています。毛さきが少し開いた状態では２割程度、さらに開いた状態になると、４割程度も清掃効率が低下してしまうのです。毛さきが開きつつある状態では、歯みがきをしても、思ったよりきれいになりません。　近年、毛さきが極細の歯ブラシが販売されていますが、ゴシゴシとみがいてしまう傾向が強い人には、オススメできません。毛さきがすぐ丸まってしまい、清掃効率もすぐに落ちてしまいます。　最後に、歯科医院では歯みがき指導もおこなっています。はみがき方法に自信がない人は、むしば治療や、歯石取りの際に指導を受けてみてはいかがでしょうか。

皆で守ろう大切な命

生きるのがつらいほどの悩み打ち明けやすい環境で支援

問合せ、健康推進課健康推進係、電話、0 4 2、7 2 4、4 2 3 6、ファックス、0 5 0、3 1 0 1、4 9 2 3

　人がストレスを感じる要因は、「配偶者の死」、「失業」といった、悲しみや困難に限りません。「結婚」、「特別な業績」など、喜ばしい出来事にもストレスを感じるのです。その度合いが大きくなれば、生きるのがつらいとさえ感じる人もいるかもしれません。　もし、悩んでいる人の存在に気づいたら……。そんな時、大切なのは積極的な声がけ。「眠れてる？」、「元気ないね。よかったら話して」など、声のかけかたに正解はありません。もしかすると、「大丈夫」と、そっけなく返されてしまうこともあるでしょう。でも、肝心なのは、「気にしてくれる人がいる」と相手に気づかせること。普段から声がけを重ねることが、悩みを打ち明けやすい環境づくりにつながるのです。　では、いざ、悩みの相談を受けたら——。そんな時は、自分や社会の価値かんはひとまず置いておき、相手の気持ちを否定せずに話を聞いて、「一人で抱えてつらかったね」と、ねぎらうことが大切です。さらに、悩みの内容に応じて、弁護士、保健師、医師など、専門機関を紹介してあげ、その後も、「必要なら話を聞くよ」という見守りの姿勢を継続しましょう。

出典：YouTube配信ゲートキーパー養成講座、講師、伊藤次郎氏、（NPO法人OVA代表理事）

みんなの健康掲示板

■AEDを、無料で貸し出しています

予約・問合せ、保健総務課、総務係、電話、0 4 2、7 2 4、4 2 4 1、ファックス、0 5 0、3 1 0 1、8 2 0 2、

　意識を失って倒れている人への、速やかな救命手当が、その人の生存率を大きく高めます。　AED、（自動体外式じょさいどうき）は、心電図を読み取り、必要に応じて電気ショックを流して、しん停止からの回復を促す高性能な医療機器です。使い方はとても簡単で、電源ボタンを押すと、機器が、音声メッセージで使い方をしじしてくれます。　町田市では、市民が参加する非営利イベントを開催する町内会や、自治会などの団体を対象に、AEDを無料で貸し出しています。ハイキング等で市外に出かけるイベントを開催する場合であっても、AEDを貸し出していますので、ご活用ください。

貸し出しについて。費用は無料。期間は、なのかかん。要件として、医師や看護師、AEDの操作方法を含む救命講習を修了した人を、期間中に会場に配置すること。申込方法、貸し出し希望期間の、2カ月から7日前までに、保健総務課に有資格者の資格証の写しと共に、申込書をご提出ください。

日本人の死因第１位は「がん」予防の鍵は健康習慣＋検診

問合せ、

健康推進課成人保健係、電話、0 4 2、7 2 5、5 1 7 8、ファックス、0 5 0、3 1 0 1、4 9 2 3、

　生涯でがんになる日本人の割合は、2人に1人。さらに、3人に1人はがんで亡くなっています。身の回りに起きて、初めて意識することが多いと思いますが、普段から気にかけると、良いことがあります。　まず、「がんになるリスクを減らすためのいつつの健康習慣」です。

１。たばこは、やめる、

吸わない人もたばこの煙を避ける、

２。適正体重維持、

太りすぎも、やせすぎも注意、

３。身体活動量を増やす

無理のない範囲で、活動量を増やす

４。食生活を見直す、

塩分の取りすぎに注意、野菜や果物は多めに、熱いものは冷ましてから、

５。お酒は適量、

ビールなら、1日500ml程度、

これらいつつすべてを実践することで、男性で43％、女性で37％も、がんになるリスクが下がるという調査報告があります。　これに加えて大切なのが、「がん検診」です。がんの初期は、自覚症状がないことがほとんど。コロナかのため、「落ち着いてから行こう」とさき延ばしにしてしまうと、がんの発見を遅らせてしまいます。定期的にがん検診を受けることで、早期発見、早期治療につながることが期待されます。　自身の健康維持のために、いつつの健康習慣を実践し、がん検診を受けましょう。

町田市が実施するがん検診等、

●大腸がん検診、

さいべん容器に2日分の便を採って提出。便の中に、血液が含まれているか検査します。

費用、800円、（成人健康けんさ、特定健康けんさ等と同時に受けた場合は500円）、

対象者、40歳以上のかた、受診間隔、1年に一度

●にゅうがん検診、

にゅうぼうを透明の板ではさみ、エックス線で撮影します。左右それぞれ、2回ずつ圧迫して撮影します。

費用、2,000円、対象者、40歳以上で偶数年齢の女性、受診間隔、2年に一度

●子宮けいがん検診、

問診・視しん・ないしんのほか、子宮けい部の細胞を専用のブラシ等で採取する検査を実施します。

費用、1,000円、対象者、20歳以上で偶数年齢の女性、受診間隔、2年に一度

●胃がんリスク検診、

胃がんそのものを見つけるのではなく、血液検査により、胃がんになりやすい、リスクの大きさを調べる検査です。

費用、800円、対象者、30歳以上で、過去に胃がんリスク検診を受けたことのないかた、受診間隔、生涯に一度、

なお、町田市では2022年度中に、肺がん検診を開始する予定です。詳細は決まり次第、広報まちだ・町田市ホームページ等でお知らせします。

野菜を使ったレシピ、

キュウリもトマトも食べたくなるなる！野菜レシピ、

　今年度のテーマは、食べたくなる「野菜」のレシピ。野菜独特の風味を和らげ、美味しく食べられる簡単メニューをご紹介します。

問合せ、保健予防課保健栄養係、電話、0 4 2、7 2 2、7 9 9 6、ファックス、0 5 0、3 1 6 1、8 6 3 4、

●キュウリとトマトのポン酢和え、

材料（2人ぶん）、

キュウリ、1/2本、（50g）、トマト、1/2個、（80g）、・ホールコーン缶、おおさじ3、（30g）、・A、（しょうゆ、酢、各こさじ1/2、レモン果汁、こさじ1/4、砂糖、こさじ1/3、塩、ひとつまみ）、

レシピ、

①、キュウリは、はんげつぎりにし、サッとゆでて冷ます。②、トマトは湯むきし、サイコロ状に切る。③、ホールコーンはみずけを切っておく。④、Aを混ぜ合わせ、ポン酢を作る。⑤、①から③を混ぜ合わせ、④と和える。

栄養成分量（1人ぶん）、エネルギー量：27kcal、食塩相当量：0.4g

レシピ提供元、町田市子ども生活部子育て推進課

　市立保育園では食中毒予防のため、キュウリやトマトなどのなま野菜はゆでたり、湯むきしたりしています。ご家庭では、なまでも大丈夫ですが、キュウリはゆでると青臭さが抜け、味が染み込みやすくなります。トマトもひと手間かけて湯むきすると、口当たりがよくなり、小さなお子さんは、食べやすくなります。ご家庭でぜひお試しください。

暑い日もポン酢でさっぱり！

　簡単手作りポン酢で、夏野菜をさっぱりと食べられるレシピです。今回は、キュウリを、はんげつぎりにしましたが、かくぎりにしても違った食感が楽しめます。缶詰の代わりに、旬のトウモロコシで作っても良いですね。ツナ、ゆでたとりささみ肉、春雨を入れてもおいしいです。なお、本コーナーで紹介したポン酢は、しょうゆを加えた「ポン酢しょうゆ」です。

紙上講座、

用具がなくても大丈夫！自宅で簡単トレーニング

問合せ、FC町田ゼルビア、電話、0 4 4、5 7 8、1 9 8 9、

講師：齋藤なおし、（町田ゼルビアスポーツクラブ）、日本スポーツ協会公認、アスレティックトレーナー、日本SAQ協会認定、SAQレベル2インストラクター、

（町田市とFC町田ゼルビアは、健康づくりに向けた包括的連携に関する協定を締結しています）

　外出機会が減って運動ぶそくになり、筋力や体力の衰えを感じることはありませんか？健康寿命を延ばすために、自宅で簡単に取り組める筋力トレーニングをご紹介します。コロナに負けるな！

6つの運動を、セットで取り組みましょう

無理せず、マイペースでOK！

①、じょうはんしん・かはんしんの連動で、たいかん強化

クロスモーション（でんぶ・けんこうこつ）、左右10回×3セット、でんぶとけんこうこつを連動させる。上半身は、左右に回すように

つらくても、腰はまっすぐにたもちましょう！

②、ないてんきん、をきたえて、おうきゃくも改善

アダクション（内もも）10回×3セット、息をはきながら、股にはさんだボール、（クッションでも可）を、つぶすように内ももに力を入れる、

腰をそらせたら、効果が半減します！

③、下半身安定で、ケガ予防

レッグカール（ハムストリングス）、左右10回×3セット、ひざを曲げ、かかとをお尻に近づける、曲げたひざが、軸足の前に出ないよう注意しましょう、

●腰痛予防にも効果的

④、背伸び運動10回、息を吸いながら両腕を上に伸ばし、はきながらおろす

おろすときも、背筋はピーンとまっすぐにしましょう！

●目指すは、キュッとあがったお尻

⑤、ストレッチ（臀部）、片方の足の膝の上あたりに足をかけ、さらにおなかを足に近づける。１０秒間、呼吸は止めずにおこないます。

●スキニーパンツをカッコよく履きこなす！

⑥、アダクション（臀部）、左右10回×3セット、壁に両手をついて立ち、すり足の要領で、片方の足を斜め後ろに下げる。腰はそらないようにしましょう。

新型コロナワクチン接種情報

感染・重症化予防にワクチン接種を

新型コロナウイルスワクチン接種特設ページは、町田市ホームページで公開中です

問合せ、新型コロナワクチン接種相談コールセンター、電話、0 4 2、7 3 2、3 5 6 3、おかけ間違いにご注意ください

　1回目、2回目接種後の感染予防効果や、重症化予防効果は、時間の経過に伴い、じょじょに低下していくことが示唆されています。3回目、4回目と接種を受けることで、ワクチンの効果を維持することが期待されています。

　町田市でも、しちがつから武田社ワクチン（ノババックス）の接種が始まります

　接種会場・予約方法等詳細については、広報まちだ、しちがつついたち号、及び、町田市ホームページでご確認下さい。

●3回目接種について

●対象者：12歳以上のかた、（ノババックスは18歳以上のかた）

●使用ワクチン：ファイザー、モデルナ、ノババックスなお、ワクチンの種類により、接種間隔が異なります

●4回目接種について

●対象者：60歳以上のかた、18歳以上、59歳までの基礎疾患等のあるかた、

●使用ワクチン：ファイザー、モデルナ

ワクチン啓発動画を、路線バス車内、町田駅前などで公開しています。ぜひ、ご覧ください。

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。

●ミネラル梅

1ケース（500ml×二十四本）5名様

梅のさわやかな酸味で、スッキリごくごく飲める熱中症対策飲料です。発汗で失われるナトリウム、疲労感を軽減させる働きがあるクエン酸を配合。スポーツやレジャーなどさまざまな場面でお楽しみいただけます。

●カロリーメイトリキッド（フルーツミックス・カフェオレ・ヨーグルト味）

1ケース（200ml×三十本）5名様

からだに必要な11種類のビタミン、5種類のミネラル、タンパク質、脂質、糖質をバランスよく摂取できる栄養食。スッキリとした飲み心地で、食事がとれない時、時間がない時などに、手軽に栄養を補給できます。

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：2022年しちがつ31日（日曜日）

応募フォーム

紙面にある二次元コードを読み込むか、次のURLを入力して下さい。

[https://pro.form–mailer.jp/fms/8 9 6 1 0 0 f 9 2 5 8 2 5 7](https://pro.form–mailer.jp/fms/8%209%206%201%200%200%20f%209%202%205%208%202%205%207) 。

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：株式がい社いとうえん、大塚製薬株式がい社

（町田市と両社は包括的連携協定を締結し、町田市民の健康づくりに向けた取り組みをおこなっています。）

町田市ほけんじょのご案内

■ファックス番号一覧保健総務課、0 5 0、3 1 0 1、8 2 0 2、健康推進課、0 5 0、3 1 0 1、4 9 2 3、保健予防課、0 5 0、3 1 6 1、8 6 3 4、生活衛生課、0 4 2、7 2 2、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、7 2 4、4 2 4 1、保健医療係、0 4 2、7 2 2、6 7 2 8、

●健康推進課

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

●保健予防課

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

健康福祉会館、〒194-0013、町田し原町田5の8の21、●保健予防課

母子保健係、0 4 2、7 2 5、5 4 7 1、0 4 2、7 2 5、5 1 2 7、歯科保健係、0 4 2、7 2 5、5 4 1 4、0 4 2、7 2 5、5 4 3 7、

ほけんじょ中町庁舎、〒194-0021、町田しなかまち2の13の3、●保健予防課

精神保健係、0 4 2、7 2 2、7 6 3 6、

難病保健係、0 4 2、7 2 2、0 6 2 2、

保健栄養係、0 4 2、7 2 2、7 9 9 6、

●生活衛生課、

愛護動物係、0 4 2、7 2 2、6 7 2 7、環境衛生係、0 4 2、7 2 2、7 3 5 4、食品衛生係、0 4 2、7 2 2、7 2 5 4、鶴川保健センター、〒195-0062、町田市おおくらまち1981の4、●保健予防課、0 4 2、7 3 6、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、十万部作成し、1部あたりの単価は14円です（職員人件費を含む）。