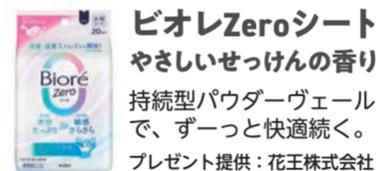




読者プレゼント



読者アンケート回答で
抽選で20名様にプレゼント!

※応募方法など詳細は4面をご覧ください。



今年も暑いぞ!

熱中症対策は万全に

問合せ 健康推進課 健康推進係 ☎042-724-4236 050-3101-4923

夏本番は、熱中症対策の本番でもあります。熱中症は、気温や湿度が高い中で体の水分や塩分のバランスが崩れ、体温が正常に調整できなくなることで起こります。大人から子どもまで、誰にでも起こり得ますが、しっかりと対策すれば、防ぐことができます。予防方法や対策を学び、夏を楽しく乗り越えましょう。

熱中症を防ぐ4つのポイント

- 1 暑さを避ける**
暑い環境に居続けると、熱中症の危険性が増します。涼しい服装や日傘、帽子を使用し、暑さを避けましょう。
- 2 こまめに水分・塩分補給**
のどが渇く前にこまめに水分・塩分補給。目安は1日あたり1.2リットル、1時間ごとにコップ1杯の水分です。
- 3 適切にエアコンを使用**
昼夜問わずエアコンを使用し、温度調節をしましょう。扇風機と併用すると効果がアップします。
- 4 暑さに備えた体づくり**
暑さに慣れていないと熱中症リスクが高まります。体が暑さに慣れる暑熱順化に取り組み、体温の調整をやすくしましょう。

知っている人は使っている

熱中症警戒アラート

環境省と気象庁では、熱中症警戒アラートと熱中症特別警戒アラートを発表しており、翌日・当日の熱中症リスクを呼び掛けています。

熱中症警戒アラートは、熱中症の危険性に対する「気づき」を促すものです。翌日・当日の最高暑さ指数(WBGT)が予測値で33に達する場合に発表されます。

熱中症特別警戒アラートは、都道府県内のすべての観測場所で、翌日の暑さ指数(WBGT)が予測値で35に達する場合に発表されます。すべての生活行動で熱中症のリスクがあり、人の健康にかかわる重大な被害が生じるおそれがあります。

メール配信サービスに登録すると、熱中症警戒アラート等が発表された際に、いち早く情報を受け取ることができます。



▲環境省HP「熱中症特別警戒アラート」

熱中症予備軍かも? 脱水症セルフチェック

【皮膚のつまみ上げ】

- ①手の甲の皮膚をつまみ上げて離す
- ②もとに戻るのに2秒以上かかれば「脱水症」の可能性がります



【爪押し】

- ①手の親指の爪を逆の指でつまむ
- ②つまんだ指を離し、白かった爪の色がピンク色に戻るのに3秒以上かかれば「脱水症」の可能性がります



熱中症になったら

- 風通しが良く涼しい場所へ避難
- 首、脇の下、足の付け根を冷やす
- 経口補水液などで水分・塩分補給

知っていますか? クーリングシェルター

危険な暑さから避難できる一時的な休憩場所のクーリングシェルター(指定暑熱避難施設)は、熱中症特別警戒アラートが発表されたら開放されます。自宅など涼しい環境が確保できる場合、クーリングシェルターへの移動は必須ではありません。



町田市民間協定企業も熱中症予防を応援しています

大塚製薬株式会社



▲熱中症予防啓発ポスター

花王株式会社 & FC町田ゼルビア



▲FC町田ゼルビアの試合でFC町田ゼルビアと花王株式会社が連携して熱中症対策の啓発イベントを実施

index

- 1面 今年も暑いぞ! 熱中症対策は万全に
- 2面 健康Q & A/健康シグナル「肝炎ウイルス検診」/受動喫煙のリスクと配慮/健康トピックス「がん検診」
- 3面 まち☆ページズ 夏野菜レシピ/皆で守ろう大切な命/ちょこトレ!/紙上講座「こころの病気」
- 4面 上手な医療のかかり方/みんなの健康掲示板

発行 町田市 編集 町田市保健所 健康推進課 健康推進係
〒194-8520 東京都町田市森野2-2-22 ☎042-724-4236 050-3101-4923
町田市ホームページ www.city.machida.tokyo.jp

町田市メール配信サービス・LINE

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





夏のお出かけに虫よけスプレーは欠かせませんね。薬局でも「子どもにはどれを使えばいい?」「効果が強い方が安心?」とよくご質問をいただきます。

虫よけスプレーを選ぶポイントには「成分」と「使う場面」です。主な成分は「ディート」「イカリジン」「天然成分」の3つがあり、成分表示に記載されています。ディートは蚊やブヨ、アブ、マダニに加え、ノミやイエダニなど多くの虫に高い効果を発揮します。高濃度ほど持続時間も長くなり、本格的なアウトドアにぴったり。ただし6カ月未満の赤ちゃんには使えず、各年齢で使用回数の制限があります。

A 虫よけスプレーを選ぶポイントは「成分」と「使う場面」です。

Q 虫よけスプレーの種類がたくさんあって悩んでいます。選び方のポイントと子どもにも安全に使うには?

健康 Q & A

はい! 私が答えます。



あります。子どもにこの成分のスプレーを使う時は、霧状に噴射するエアゾールタイプであっても直接噴霧せず、一度大人の手に取り、子どもの肌には軽くはたくように塗ると安全です。イカリジンは年齢制限がなく、においも少ないため子どもにも使いやすいでしょう。服の上からでも使えます。ディートと比べて対応する虫は、蚊、アブ、ブヨ、マダニに限定されませんが、散歩や登下校といった、身近なシーンでの使用をおすすめします。

回答者



一般社団法人 町田市薬剤師会 所属
亀山 一成 先生
稲垣薬局町田駅前店

健康 シグナル **肝炎ウイルス検診**

まだの人は今年こそ!

問合せ 健康推進課 成人保健係
☎042-725-5178 ☎050-3101-4923

7月28日は世界・日本肝炎デーです。今まで肝炎ウイルス検診を受けたことが無い方は、この機会に受けましょう。肝臓が肝炎ウイルスに感染すると肝細胞が壊され、肝硬変や肝がんへと病状が進行するおそれがあります。感染が分かったら専門医を受診し、定期検査や適切な治療を受けて病気の進行を防ぐことが大切です。

知っておきたい 肝炎の基礎 Q & A



Q. どうして「沈黙の臓器」といわれるの?



A. 肝臓は痛みを感じる神経がないんだよ。



Q. 健康診断の肝機能は問題ないよ?



A. 肝機能ではウイルスの感染は分からないよ。

18~39歳の方は **肝炎ウイルス検査**

費用 無料 内容 血液検査 (HBs抗原・HCV抗体検査)

対象 18~39歳以下で初めて肝炎ウイルス検査を受ける方

詳しくはこちら(保健予防課) ▶

問合せ 保健予防課 感染症対策係
☎042-722-0626



40歳以上の方は **肝炎ウイルス検診**

費用 無料 内容 血液検査 (HBs抗原・HCV抗体検査)

対象 40歳以上で初めて肝炎ウイルス検診を受ける方

詳しくはこちら(健康推進課) ▶



受動喫煙のリスクと配慮

問合せ 町田市受動喫煙防止対策相談窓口
☎042-860-7830 ※午後1時~5時(土日祝・年末年始除く)

たばこの煙は、肺がんや脳卒中といった病気のリスクを高める可能性があります。喫煙する方は決められた場所で喫煙し、周りの方や場所に十分な配慮をしましょう。



▲受動喫煙防止対策

健康 トピックス

毎年38万人が死亡 二段構えの対策でがんリスクを減らそう

「健康習慣」と「がん検診」が必要です

問合せ 健康推進課 成人保健係 ☎042-725-5178 ☎050-3101-4923



日本のがんによる死亡者数は年間38万人を超え、死亡原因の第1位となっています。2人に1人が罹患するがんのリスクを減らすためには、**健康習慣の実践**(下記)と**がん検診**が有効です。

下図の健康習慣5つは、すべてを実践するとがんになるリスクが約4割低くなると推計されています。できることから取り組みましょう。また、適切な方法で定期的ながん検診を受けることが、がんの早期発見・治療につながり、さらに身体的・精神的・経済的負担を軽くすることにつながります。がん検診で「**要精密検査**」と言われたら必ず医療機関を受診しましょう。

がんリスクを減らす 5つの健康習慣

お酒は適量
ビールなら1日500ml程度

たばこはやめる
吸わない人もたばこの煙を避ける

適正体重維持
太りすぎもやせすぎも注意

食生活を見直す
・塩分のとりすぎに注意
・野菜や果物は多めに
・熱いものは冷ましてから

身体活動量を増やす
無理のない範囲で活動量を増やす

町田市が実施するがん検診

① 対象者 (2026年3月31日時点の年齢) ② 費用 ③ 受診間隔

受診方法

① 実施医療機関へ直接申し込み
実施医療機関 ▶

② 受診

③ 結果説明

大腸がん検診

採便容器に2日分の便を採ります。便の中に血液が含まれているか検査します。

40歳以上の方
800円
1年に一度

肺がん検診

胸部のエックス線検査をします。
*50歳以上で喫煙指数が600以上(例:1日20本×30年=600)の方は3日分のたんにがん細胞が混じっていないかの検査を追加を行います。

40歳以上の方
1500円 (*の方は2000円)
1年に一度

乳がん検診

乳房を片方ずつ板で挟み、左右とも2回ずつ圧迫してエックス線検査をします。(マンモグラフィ)

40歳以上で偶数年齢の女性
2000円
2年に一度

胃がんリスク検診

血液検査により、胃がんになりやすいか否かを調べる検査です。
※胃カメラではありません。

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方
800円
生涯に一度

子宮頸がん検診

視診・内診の他、子宮頸部の細胞を専用のブラシなどで採取し検査します。

20歳以上で偶数年齢の女性
1000円
2年に一度

子宮頸がん予防接種

子宮頸がんの原因となるHPVウイルスの感染を防ぐことができるワクチンを接種します。

接種日時点で小学6年生~高校1年生相当の女子
上記対象者は自己負担額なし ▲詳しくはこちら
問合せ 保健予防課 保健予防係
☎042-725-5422

大腸がん検診、肺がん検診は成人健康診査・特定健康診査などと同時に受けた場合、金額がお安くなります。

上手な医療のかかり方

メモの準備で 漏れなくスムーズ

医師とのコミュニケーションで困った経験はありませんか？
症状や困りごとを確実に伝えることができれば、適切な医療につながります。あなたも上手な医療のかかり方を始めてみましょう。

問合せ 保健総務課 保健医療係 ☎042・722・6728 050・3101・8202

メモを準備しよう

医師に自分の状況について伝え漏れがないようにメモを準備しましょう。自分の情報を確実に伝えることで、スムーズで適切な医療を受けることができます。

診察メモ

症状について

- どんな症状？
- いつから症状がある？
- どんな時(運動、安静時など)に症状は現れる？
- どのようなつらさ？(ガンガン、ズキズキ、ビリビリなど)

自分のこと

- 持病やアレルギーはある？
- 今飲んでいる薬は？
- どんなことに困っている？
- 症状で一番気になることは？

持ち物

- メモ ● 保険証 ● お薬手帳 ● 診察券
- 医療証 ● 過去の検査結果 など

かかりつけ医をもとう

大きな病院を受診する前に、まずは「かかりつけ医」に相談しましょう。かかりつけ医は総合的に診察し、専門医の受診や精密検査が必要な時に受診先を紹介してくれます。この他、かかりつけの歯科医や薬局・薬剤師がいると安心です。



質問は、何度でも

医師の説明に疑問を感じても、緊張して質問できないことはよくあります。しかし、診察は医師に一对一で話をする絶好の機会です。納得いかない点は、何度でも質問をしましょう。



あなたの「かかりつけ」を見つけよう

医療情報ネット「ナビイ」では、診療日や診療科目といった一般的な情報に加え、対応可能な疾患や治療内容、提供しているサービスなどを検索できます。



▲医療情報ネット「ナビイ」

医療に関する相談窓口

市内のクリニックを受診した方または市民は
町田市医療安全相談窓口
☎042・724・5075
平日(水曜除く) 午前9時～正午、午後1時～4時
相談は原則30分以内 来所相談は電話で予約

都内の病院を受診した方は
患者の声相談窓口
☎03・5320・4435
平日 午前9時～正午、午後1時～5時

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 ☎042・724・4241 050・3101・8202

意識を喪失した人への速やかな救命手当が生存率を大きく高めます。

AED(自動体外式除細動機)は自動で心電図を読み取り、電気ショックで心停止から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、機器が音声で使い方を指示してくれます。

町田市では、市民が参加する非営利イベントを催す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。ハイキングなどで市外に出かけるイベントであっても、AEDを貸し出していますので、ご活用ください。

- 費用** 無料 **期間** 7日間
- 要件** 医師や看護師、救命講習(AEDの操作方法を含む)を修了した人を期間中に会場に配置すること
- 申込方法** 貸出希望期間の2か月から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提出



メール・LINEで健康情報が受け取れます

問合せ 健康推進課 健康推進係 ☎042・724・4236 050・3101・4923

町田市では、市政に関する情報をメールやLINEで配信しています。登録は簡単で、画面の指示に従えば1分程度で配信登録ができます。

配信情報は、関心のある情報を選んで受け取れます。「健康づくり情報」の配信を希望すると、町田市が行う健康診査事業、がん予防対策推進事業などの情報が届きます。医療や健康に関する情報では、夜間や休日等の当番医療機関の情報が配信されています。詳細は、右記二次元コードを確認してください。



▲町田市メール配信サービス・LINE

健康川柳

19名77句のご応募をいただきました。ご協力ありがとうございました。

陽を浴びて 健やかな心と身体が宝物 85おじさん
 体を浴びて 身体づくりのリズムとる まあ坊
 健康は 散歩誘われ 健脚に 後期高齢青年部
 健康は 自分に贈る 感謝状 労働安全コンサルタント
 朝体操 川治い散歩で 飯旨し 万華鏡

※健康川柳は地域情報紙「タウンニュース町田版5/8号、5/15号」で告知し、5/25まで募集しました。

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の中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っています。



ビオレZeroシート やさしいせっけんの香り (1包20枚入)

ふくととき水分たっぷり、ふいたあと瞬感さらさら。持続型パウダーヴェールで、ずっと快適続く。

読者アンケート回答で
抽選で20名様にプレゼント!

プレゼント提供: 花王株式会社
(町田市と同社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)

応募要項

応募方法

下記応募フォームにて、①住所②氏名③年齢④電話番号⑤アンケートの回答—を入力し、ご応募ください。

応募締切

2025年7月31日(木) (必着)

応募フォーム

<https://pro.form-mailer.jp/fms/643aebcf333545>



※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先(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。

| 町田市保健所のご案内 | | FAX番号一覧 | |
|------------------------------------|-------|---------|--------------|
| 庁舎 | 課名 | 係名 | 電話 |
| 市庁舎7階 〒194-8520 町田市森野2-2-22 | 保健総務課 | 総務係 | 042・724・4241 |
| | | 保健医療係 | 042・722・6728 |
| | 健康推進課 | 健康推進係 | 042・724・4236 |
| | | 成人保健係 | 042・725・5178 |
| 健康福祉会館 〒194-0013 町田市原町田5-8-21 | 保健予防課 | 保健予防係 | 042・725・5422 |
| | | 母子保健係 | 042・725・5471 |
| | 保健予防課 | 歯科保健係 | 042・725・5127 |
| | | | |
| 保健所中町庁舎 〒194-0021 町田市中町2-13-3 | 保健予防課 | 感染症対策係 | 042・722・0626 |
| | | 精神保健係 | 042・722・7636 |
| | | 難病保健係 | 042・722・0622 |
| | 生活衛生課 | 保健栄養係 | 042・722・7996 |
| | | 愛護動物係 | 042・722・6727 |
| 鶴川保健センター 〒195-0062 町田市大蔵町1981-4 | 保健予防課 | 環境衛生係 | 042・722・7354 |
| | | 食品衛生係 | 042・722・7254 |
| | | | 042・736・1600 |