

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 Fax 050-3101-4923 町田市ホームページ www.city.machida.tokyo.jp
次号の発行は2020年11月1日(日)の予定です。



町田市メール
配信サービス
詳細は4面

町田市 みんなの 健康だより

2020年7月1日号
Vol.32
News for everyone's health in Machida City

感染症から身を守ろう！

お問合せ 保健予防課 保健予防係 ☎042-724-4239 Fax 050-3161-8634

わたしたちの身の回りにはさまざまな感染症の危険が潜んでいます。自分自身や家族などの大切な人を守るために、基本的な予防法を改めて知っておきましょう。

1 うつらない・うつさないために

感染症予防の基本は手洗いです。特に外出先から帰った後、調理前、食事前、咳やくしゃみを手でおさえてしまった後など、こまめに手を洗うようにしましょう。また、感染していても発熱などの自覚症状が出ない場合があります。知らない間に他の人にうつさないためにも、咳エチケットを守りましょう。

正しい手の洗い方

- 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- 手の甲をのばすようにこすります。
- 指先・爪の間を念入りにこすります。
- 指の間を洗います。
- 親指と手のひらをねじり洗います。
- 手首も忘れずに洗います。

POINT 石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

咳エチケット

- マスクを着用する(口・鼻を覆う)
- マスクがない時は、ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う
- とっさの時は、袖で口・鼻を覆う

POINT せきやくしゃみを手でおさえると、その手で触ったドアノブなど、周囲のものにウイルスが付着します。ドアノブなどを介して他の人にうつす可能性があるため、マスクやハンカチ等を使用しましょう。

蚊が媒介する感染症にも気を付けよう！



夏は、蚊媒介感染症にも注意が必要です。病原体を保有する蚊に刺されることで起きる感染症で、デング熱やジカウイルス感染症などがあります。外出する際は、できるだけ肌の露出が少ない服装をして虫よけスプレーを使うなど、蚊に刺されないようにしましょう。また、蚊の幼虫は、屋外に放置された子どものおもちゃや植木鉢の皿など、水が溜まっている場所に発生します。水溜まりを除去・清掃して、蚊を発生させないようにすることも重要です。蚊媒介感染症に関する詳しい情報は、東京都感染症情報センターをご確認ください。



東京都感染症情報センター

2 体調を整える生活習慣

体調を整えるには、生活リズムを整え、適切な睡眠・食事・運動を行うことが大切です。感染症に負けない健康な身体をめざしましょう！

睡眠

個人差はありますが、成人に必要な睡眠時間は6時間以上8時間未満といわれています。脳が覚醒してしまうので就寝前はスマホやパソコンなどの使用を控え、エアコンや扇風機などで室内を快適な温度に保つようにしましょう。

運動

適度に身体を動かすことで、体力が付き、生活習慣病の予防にもつながります。外出自粛や自宅待機が続くことで溜まった、ストレスや運動不足の解消にもなります。2面では、FC町田ゼルビアのトレーナーとコーチがレクチャーしてくれる軽運動を紹介しています。ぜひ、マネしてみてください！

食事

主食・主菜・副菜のバランスがとれた食事を、朝・昼・晩の3食摂取することが大切です。夏は暑さから食欲が落ちがちですが、少量でもいいので食事で栄養をとりましょう。4面では、かじきと高野豆腐を使ったレシピを紹介しているので、参考にしてみてください。

クチコミ みんなの健やか習慣

運動不足とストレス解消のため、毎朝ストレッチを行っています。動画配信サイトでトレーナーさんの動きに合わせて行っているの、自宅で1人でも楽しく継続できています。(20歳代、会社員男性)



スーパーマーケットへの食料品の買い物は、混雑を避けるため、昼食前や夕食前には行かないようにしています。(60歳代、女性)



毎日の公園での犬の散歩が日課です。これまではお昼に行っていましたが、今は公園が比較的空いている朝に行っています。(80歳代、女性)



新型コロナウイルス感染症を想定した「新しい生活様式」について

厚生労働省から、新型コロナウイルス感染症専門家会議からの提言を踏まえ、新型コロナウイルス感染症を想定した「新しい生活様式」の具体的な実践例が示されました。

《一人ひとりの基本的感染対策》

感染防止の3つの基本は、(1)身体的距離の確保、(2)マスクの着用、(3)手洗いです。「新しい生活様式」では、人との間隔はできるだけ2m(最低でも1m)空ける、外出時は症状がなくてもマスクを着用するなどの具体的な実践方法が示されているほか、仕事の時はテレワークやオンライン会議を活用するなど、日常生活の様々な場面を想定した事例が示されています。詳しくは、厚生労働省HPをご参照ください。



厚生労働省HP



気軽に体を動かそう!

FC町田ゼルビア発 どこでも軽運動レクチャー

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

感染症を防ぐには、心と体の健康を保ち、体調を整えることが大切です。睡眠・栄養・体力維持などがあげられますが、自宅にいる間、軽運動を継続的に行うことで、体力の低下防止と健康の維持が期待できます。

地元のプロサッカーチーム「FC町田ゼルビア」では、チームのホームページで『#いまゼルビアができること』と題して、みなさんが自宅で楽しく過ごすためのさまざまな取り組みを行っています。選手からのメッセージ動画や「おうちで#ゼル塾」と題し、親子で一緒に楽しみながら勉強できる教材も用意。ここでは、チームのトレーナーとコーチによる家でできる軽運動の動画をご紹介します。ぜひ、サイトにアクセスして、動画を見ながら体を動かして、感染症に負けないからだづくりを心がけましょう。

運動する際の注意点

換気の悪い「密閉空間」、多数が集まる「密集場所」、間近で会話する「密接場面」の「三密」を避けるともに熱中症にも注意しましょう。換気と水分補給を忘れずに!



ゼルビー ©FCMZ

やってみよう! ゼルビア発 軽運動動画

全世代向け

腰のストレッチ



背中を丸めたり反らせたりします



YouTube

全世代向け

座って出来るストレッチ



肩のストレッチ



YouTube

お子さん向け 二人組で!

バランスボールキャッチ



慣れてきたら投げる場所をかえてみよう



Instagram

親子向け 二人組で!

親子で出来るボールタッチ



どちらが上に投げるか決めてボールをなげあってみよう。役割を交代してもいいね



Instagram



動画はこちらをチェック! ほかにたくさんの軽運動が紹介されています。

#いまゼルビアにできること 検索 <https://www.zelvia.co.jp/news/news-152922/>



若者たちの悩みを支える相談先

ストレスの多い現代社会では、大人と同様に若者も多くの悩みを抱えています。学校でのいじめ、家庭内暴力、将来への不安などさまざまです。そんな悩みを抱える若者のために相談窓口が設置されています。どんな些細なことでも構いません。不安なことがあったら一人で悩まず、まず誰かに相談してみましょう。右の掲載している「若者たちの相談先」以外にも、差別を受けて悩んでいる方、職場でのいじめや就労に不安のある方などの相談先も設けています。

また、新型コロナウイルス感染症の影響によって生活資金に影響があった方を対象に、特別貸付を行っています。ウイルスによる不安感や、外出自粛によって

増えたDVの相談なども受けています。今、悩みを抱えている方は、下のQRコードから、相談先を確認してみてください。もちろん、若者以外からの相談も受け付けています。

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



町田市「悩み」の相談先一覧ページからご確認ください。

若者たちの相談先

- 東京都若者総合相談センター「若ナビα」 ☎03-3267-0808
人間関係の悩みや不安など、本人や家族を対象に電話・メールで相談を受け付けています。
- bondプロジェクト ☎070-6648-8318 LINE相談ID:@bondproject
DV、親子、家族、生き方、LGBTなど、10代20代の生きづらさを抱えた女の子の支援相談を行っています。
- 24時間子供SOSダイヤル ☎0120-078-310
いじめ問題や子どものSOS全般を、夜間・休日を含め24時間受け付けています。

新型コロナウイルスの影響で生活資金にお困りの方へ

- 緊急小口資金・総合支援資金(生活費)
- 町田市社会福祉協議会 ☎042-722-4898
新型コロナウイルス感染症の影響による休業や失業等により生活資金で お悩みの方々へ、特別貸付を実施しています。
- 無利子・無担保無利子融資(事業費)
- 中小企業金融相談窓口 ☎03-3501-1544
新型コロナウイルス感染症による影響により業況が悪化した事業性のあるフリーランスを含む個人事業主等に対し、無利子・無担保で融資を行います。

受付時間や連絡先メールアドレス、LINE IDなどは左記QRコードから確認することができます。

町田市 みんなの健康だより

News for everyone's health

次回発行は **11/1日** を予定しております。

「町田市みんなの健康だより」に 広告を載せませんか?

今後の発行予定	広告枠サイズ
2020年11月1日 2021年3月1日	122mm x 63.5mm

原稿〆切・掲載料金などの詳細はお問合せください。

町田市みんなの健康だより 広告取扱担当 (委託会社:株式会社ばど)
tel.080-4632-3930 平日10:00~18:00



自覚なく起こる夜間の熱中症 対策して快適な夏をすごそう!

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

7月に入り気温の高い日が続きますが、みなさんは熱中症対策をしていますか? 日中は風通しの良い服装を心がけるなどの対策をとっている方がほとんどだと思いますが、忘れてはいけないのが夜間の対策です。

集合住宅の上層階や断熱効果が高くない住宅では、日中から夜間にかけて建物内に熱がこもりやすくなります。こもっているにもかかわらず、防犯のために窓を締め切り、電気代がもったいないからとエアコンや扇風機もつけずに就寝すると、寝ている間に熱中症となる危険があります。日中であれば、身体のだるさや立ちくらみなどの症状に自身や周りが気付くことができますが、

就寝時はそうした判断ができず、対処が遅れてしまう可能性があるのです。夜間の熱中症を起こさないためには、こまめに水分・塩分をとる、通気性・吸湿性・吸水性・速乾性に優れた素材の衣服着用する、エアコンや扇風機を一晩中つけっぱなしにして寝る、遮光カーテンやすだれで、窓から入る直射日光を遮断するなどが有効です。水分補給は、「喉が渇いた」と感じる前に行うことが大切です。特に、起床後、就寝前、入浴前後は忘れず摂取しましょう。アルコールでの水分補給は尿の量が増えて体内の水分を余計に排泄してしまうのでやめましょう。また、エアコンや扇風機の風は直接身体に当てず、室内の空気を循環させ

るような風向きにすると身体の冷えすぎを防ぎ、翌朝に感じるだるさを軽減できます。



ご家族や同僚等身近な方の熱中症が疑われる場合は、落ち着いて対処しましょう。最初の措置が肝心です。

目眩や吐き気、意識障害、手足のけいれん、高体温などの症状が見られる場合、風通しの良い日陰やクーラーの効いた室内に移動し、水分補給をさせてください。水分補給が自力できない、呼びかけに応じないなどのときは、すぐに救急車を呼びましょう。衣服をゆるめ、ペットボトルの水や氷などで首の付け根、脇の下、太腿の付け根を中

心的に冷やします。症状が改善されない場合は、医療機関に運びましょう。

東京都の熱中症患者のうち約4割が住宅内で発症しています。乳幼児や高齢者は体温調節機能が低いので、周りの方が体調の変化などに注意して見てあげてください。



環境省 熱中症予防情報サイト

令和2年度の熱中症予防行動

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

新型コロナウイルスの出現に伴い、感染症予防の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密(密集、密接、密閉)」を避ける等の『新しい生活様式』が求められています。このような『新しい生活様式』における熱中症予防行動のポイントは以下の通りです。

- 1 暑さを避けましょう
 - 2 適宜マスクをはずしましょう
 - 3 こまめに水分補給しましょう
 - 4 日頃から健康管理をしましょう
 - 5 暑さに備えた体作りをしましょう
- ※詳しくは環境省HPをご確認ください。



健康気象セミナー

気象予報士くぼ てんきさんに聞く ~この夏の天候は?~ 「40度時代の熱中症対策」のYouTube配信をしています。

近年の気象情報から見る気候の変化、今年の夏季の傾向、それによって起こりやすい熱中症への対策などを分かりやすく解説しています。

※例年は市民フォーラムでのセミナー開催でしたが、今年は、「全世代向け」「高齢者向け」「子ども向け」の3パターンでYouTube配信(録画)されています。



- 対象 どなたでも
講師 日本テレビ「ZIP!」気象キャスター
くぼ てんき氏
協賛 大塚製薬株式会社

全世代向け 高齢者向け 子ども向け



町田市 熱中症 検索



町田市
熱中症予防と注意点



なくそう! 望まない受動喫煙 ~4月から屋内は原則禁煙となっています~

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

吸っている本人が吸い込む「主流煙」より、まわりの人が吸い込んでしまう「副流煙」の方が健康被害が大きいといわれているたばこ。副流煙を自分の意思とは関係なく吸い込んでしまうことを「受動喫煙」をいい、大きな問題となっています。そこで、東京都では2020年4月1日から「屋内は原則禁煙」という条例が全面施行されています。飲食店や娯楽施設などでは基本的に、たばこを吸うためだけに設置された「喫煙専用室」内でしか喫煙できません。自宅等、人が居住する場所はベランダや庭なども含めて規制対象外です。しかしながら、そのような場所においても、近隣住民の方に受動喫煙を生じないようにする義務があります。

また、町田市では受動喫煙防止対策に関する専用相談窓口を設置しています。市内の中学校、高校、大学では、たばこの煙による健康被害を周知し、これからの喫煙を防止するための講座も開催するなど、独自の取り組みも行っています。

条例の施行を機に、禁煙にチャレンジしてみたいかがでしょうか。町田市内では禁煙治療で保険が適用される「禁煙外来」を行っている医療機関もあります。専門の医者に相談することで、難しかった禁煙が成功するかもしれません。右のQRコードからお近くの禁煙外来をさがしてみてください。

受動喫煙防止対策に関する専用相談窓口

市民や施設管理者の皆様からのお問合せ・ご相談全般を受け付けています。

- 受付時間: 午前10時から午後5時(土曜日・日曜日・祝休日・年末年始を除く)
- 電話相談: 042-860-7830 (相談は無料ですが、別途通話料がかかります。)
- 来所相談: 市庁舎7階705窓口(町田市森野2-2-22 町田市役所7階)

とうきょう
健康ステーション



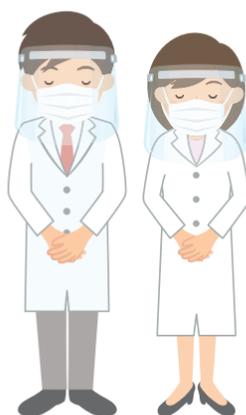
町田市
禁煙外来マップ



ふるさと納税で 新型コロナウイルス感染症と戦う 医療機関を応援してください!

町田市では、新型コロナウイルス感染症の最前線で戦っている医療機関を支援するため、ふるさと納税の募集を行います。医療機関が必要とするマスク等の医療物資の購入や、医療機器拡充による感染者への対応等、感染拡大防止策の取組を応援します! この難局を乗り切るため、皆さまの力を貸してください

町田市民の方も
町田市へ
ふるさと納税を
することができます



ふるさと納税の申し込み方法

◆ふるさと納税サイト「ふるさとチョイス」による申し込み
(右下のQRコードから「ふるさとチョイス」のガバメントクラウドファンディングのページにアクセスしてお申し込みください)

◆寄附申出書による申し込み
(町田市ホームページから寄附申出書ダウンロードしてご記入の上、財政課までご郵送ください)

町田市 財務部財政課

〒194-8520 東京都町田市森野2-2-22
TEL: 042-722-3111(代表)
E-MAIL: furusato@city.machida.tokyo.jp





噛み応えのある食材を使おう!

今年度のテーマは“かみかみメニュー”です。材料の選び方や切り方を工夫することで、噛むことの意識が高められるメニューを紹介します。

健康を考えるうえで、“何を食べるか”ということとはとても重要です。それに加えて、よく噛んで食べることで、消化を助ける、食べすぎを防ぐ、といった効果が得られ、より健康的な食生活に近づきます。バランスの良い食事を、一口30回を目安にしっかりと噛んで食べることを意識して、健康的な食生活を目指しましょう。

今回は、旬のめかじきを使った、市立保育園で人気のレシピを紹介します。魚

だけでなく高野豆腐を加えることで、噛む回数が増えます。高野豆腐はかたくり粉をまぶして揚げると、子どもも抵抗感なく食べられるのでおすすめです。小さな子どもがいる家庭では、一口大より大きいサイズに切ると、前歯を使ってかじる練習にもなります。



お問合せ 保健予防課 保健栄養係
☎042-722-7996
Fax 050-3161-8634

かじきと高野豆腐の甘酢あんかけ

栄養成分量(1人分)
エネルギー量 **231kcal**
食塩相当量 **1.0g**

材料 (2人分)

- めかじき 120g
- 高野豆腐(乾) 20g
- A [●酒 小さじ2
- しょうゆ 小さじ2
- しょうが(すりおろし) 1かけ
- かたくり粉 適量
- 揚げ油 適量
- たまねぎ 60g(中1/4個)
- にんじん 30g(小1/3本)
- ピーマン 15g(中1/3個)
- 炒め油 適量
- B [●砂糖 大さじ1・1/3
- しょうゆ 大さじ1/2
- ケチャップ 大さじ1
- 酢 小さじ1
- 塩 少々
- かたくり粉 小さじ1



作り方

- ① 高野豆腐を水で戻し、水分をしぼる。
- ② めかじきと①を2~2.5cm角に切り、調味液Aに10分以上漬ける。
- ③ ②の余分な水分をペーパータオルなどでふき取り、かたくり粉をまぶして揚げる。
- ④ 炒め油を敷いたフライパンで、細切りにした野菜を炒めて調味液Bを入れ、とろみがついたら火を止める。
- ⑤ ③に④をかける。

レシピ提供：町田市役所子ども生活部子育て推進課



AED(自動体外式除細動器)を貸し出しています

もし、誰かが意識を失い倒れている状況に出遭ったら、あなたならどうしますか? 救急車が到着するまでの間に、その場に居合わせた人による速やかな救命処置が、傷病者の生存率を大きく左右します。

AEDとは?

心臓がけいれんして全身に血液が送れないとき、電気ショックを与えて心臓を正常なリズムに戻すための医療機器です。電源を入れると音声で指示が出されるので、専門的な医療の知識がなくても扱うことができます。町田市では無料でAEDの貸し出しを行っています。市民団体が開催する非営利のイベントであれば、ハイキングなど、会場が町田市外であっても貸し出し可能です。ぜひ、積極的にご活用ください。

AEDの貸し出しについて

対象	市民が参加する行事等(営利を目的とするものを除く)を開催する町内会・自治会、その他市内で活動する団体
要件	医師、看護師、保健師、救急救命士又は救命講習(AEDの操作方法を含む)を修了した者を当該行事の期間中会場に配置すること
期間	7日以内
申込み方法	貸出希望期間の2ヶ月前から7日前までに、保健総務課に申込書を提出してください(郵送も可能)。申込書を提出する際には、有資格者の資格証の写しも合わせて提出してください

※詳しい内容や申込書は、町田市役所のホームページをご覧ください。

お問合せ
保健総務課 総務係
☎042-724-4241
Fax 050-3101-8202



医療・健康づくり情報のメール・LINEにご登録ください

町田市では、町田市に関するさまざまな情報の配信を行っています。

- 不審者・犯罪情報
- 防災情報
- 気象・地震情報
- ごみ・資源情報
- イベント情報
- 医療・健康づくり情報
- 広報情報
- 消費生活情報「くらしのヒント」
- 子ども・子育て情報
- 学校教育情報
- 国勢調査員情報

上記11カテゴリーにわかれており、「医療・健康づくり情報」カテゴリー内では、これまでの「夜間・休日診療情報」に加えて、新たに「健康づくり情報」の配信

もスタートしています。メール配信サービスは、下のQRコードからいつでも登録することができます。

また、メールだけでなくLINEでの配信もスタートしました。下のQRコードから、「東京都町田市」を友だちに追加することで、情報を受け取ることができます。ぜひご登録ください。



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

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医療
	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
	健康推進課 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
	成人保健係	☎042-725-5178 成人健診・がん検診等
B 健康福祉 会館	保健予防課 保健予防係	☎042-724-4239 予防接種、医療費助成(結核、感染症)
	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
C 保健所 中町庁舎	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
	南地域保健係	☎042-725-5127
	事業第二係	☎042-722-0626 歯科健診・歯科健康教育
	保健予防課 (堺・忠生地区) 保健栄養係	☎042-722-7996 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
D 鶴川保健 センター	堺・忠生地域保健係	☎042-722-7636 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
	愛護動物係	☎042-722-6727 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
	生活衛生課 環境衛生係	☎042-722-7354 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
	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

保健総務課 Fax 050-3101-8202
健康推進課 Fax 050-3101-4923
保健予防課 Fax 050-3161-8634
生活衛生課 Fax 042-722-3249

この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。



この広報誌は、企画から印刷まで外部へ委託しており、125,000部作成し、1部あたりの単価は17円です。(職員人件費を含みます。)