

みんなの健康だより

2022年7月1日号 vol.38

- 肝炎ウイルス検診……………2面
- 生きるのが辛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 ☎042・725・5422 ☎050・3161・8634

「マスク着用」「3密回避」「テレワークの推奨」など、長引くコロナ禍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 コロナ下での「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」を目標に身体を動かす機会を増やしましょう。コロナ禍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！ 1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。テレワーク中でも、30分ごとに3分程度（最低でも1時間に5分程度）は立ち上がり体を動かしましょう。

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。コロナ禍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す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…ご飯・パン・麺類などを主な材料とした料理
- 主菜…魚・肉・卵などを材料とした料理
- 副菜…野菜・海藻などを材料とした料理

詳しくは町田市ホームページへ▶



コロナ禍でも健診（検診）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（検診）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、コロナ禍でも病気の進行は待たなし。しっかり感染対策をしながら定期的な受診を心がけ、身体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 ☎042・724・4236 ☎050・3101・4923

マスク着用の考え方

※2022年5月20日付厚生労働省による事務連絡

詳しくはこちら▶



		2メートルの距離が確保できる	2メートルの距離が確保できない
屋外	会話を する	着用の必要なし ☺	着用を推奨 ☹
	会話を ほとんど しない	着用の必要なし ※公園での散歩やランニング、サイクリングなど ☺	着用の必要なし ※徒歩や自転車での通勤、屋外で人とすれ違う場面など ☺
屋内	会話を する	着用を推奨 ※十分な換気など感染防止対策を講じている場合は、マスクを外すことも可 ☹	着用を推奨 ☹
	会話を ほとんど しない	着用の必要なし ※距離を確保して行う図書館での読書、芸術鑑賞など ☺	着用を推奨 ☹

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）。登録は右記二次元コードから。

メール配信



PC・スマート
フォン

LINE配信



フィーチャー
フォン

マスク着用時は……

- ① 激しい運動は避ける
- ② こまめに水分補給（のどが渇いていなくても!）
- ③ 気温・湿度が高い時は特に注意

出典：厚生労働省 熱中症予防のための情報・資料サイト



民間協定企業も熱中症対策推進中



▲大塚製薬株式会社 作成のポスター



▲株式会社伊藤園の自動販売機で注意喚起



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方はぜひ検診を受けましょう

7月28日は
世界・日本肝炎デーです



肝炎ウイルスQ&A



- 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** 通常健康診断では肝機能検査だけ行われていることが多いです。
- 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。

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

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間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 40歳以上 (年度内に40歳になる方含む) で過去に肝炎ウイルス検診を受けたことのない方
費用 無料



▲詳細はこちら (健康推進課)

※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、当面の間実施を中止しています。再開する際には、こちらでその旨を掲載予定です (保健予防課)



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 智史先生
南町田駅前歯科

A. 力の入れ過ぎは、歯や歯ぐきに余計な負担をかけてしまいがちです。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

Q. 歯ブラシの毛先がすぐに開いてダメになります。ゴシゴシみがければきれいになると思うのですが、力を入れ過ぎているのでしょうか？



おしえマドクター

歯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、一生懸命がいて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ませんか。理想的なみがき方とは、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本指なら力が入りすぎることなく、歯ブラ

シも長持ちします。
さて、歯ブラシの交換時期は、1カ月程度と言われています。毛先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ふのです。毛先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、毛先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。毛先が丸まってしまい、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行っています。歯みがき方法に自信がない人は、むし歯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。



生きるのが辛いほどの悩み 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 ☎042・724・4236 ☎050・3101・4923

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、生きるのが辛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かけ。「眠れてる?」「元気がないね。よかったら話して」など、声のかけ方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。普段から声かけを重ねることが、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観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、「一人で抱えて辛かったね」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)

▶地域ネットワークを通じて子ども・若者の見守り



▶生徒の「死にたい」にどう気づき対応するか



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 (自動体外式除細動器) 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心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。



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 ☎042・725・5178
FAX 050・3101・4923

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健康習慣」(左図)です。これら5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」(下図)です。がんの初期は自覚症状がないことがほとんど。コロナ禍のため、「落ち着いてから行こう」と先延ばしにしている場合、がんの発見を遅らせてしまっています。定期的ながん検診を受けることで、早期発見・早期治療につながる事が期待されます。自身の健康維持のために、5つの健康習慣を実践し、がん検診を受けましょう。

5つの健康習慣

- たばこはやめる**
吸わない人もたばこの煙を避ける
- お酒は適量**
ビールなら1日500ml程度
- 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
- 身体活動量を増やす**
無理のない範囲で活動量を増やす

がんリスク減らす

町田市が実施するがん検診等

大腸がん検診	乳がん検診	子宮頸がん検診	胃がんリスク検診
採便容器に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。 *成人健康診査・特定健康診査等と同時に受けた場合	乳房を透明の板で挟み、エックス線撮影します。左右それぞれ2回ずつ圧迫して撮影します。	問診・視診・内診のほか、子宮頸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。	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。
¥ 800円 (または500円)* 40歳以上の方 1年に一度	¥ 2,000円 40歳以上で偶数年齢の女性 2年に一度	¥ 1,000円 20歳以上で偶数年齢の女性 2年に一度	¥ 800円 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 生涯に一度

★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。

受診方法

- 実施医療機関へ直接申し込み
実施医療機関
- 受診
- 結果説明

出典：がん情報サービス

野菜 キュウリも トマトも 食べたくなるなる！野菜レシピ



🍴 キュウリとトマトのポン酢和え

材料(2人分)

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

レシピ ①キュウリは半月切りにし、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ホールコーンは水気を切っておく。④Aを混ぜ合わせ、ポン酢を作る。⑤①～③を混ぜ合わせ、④と和える。

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生野菜はゆでたり、湯むきしたりしています。ご家庭では生でも大丈夫ですが、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。

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 ☎042・722・7996
FAX 050・3161・8634

☀️ 暑い日もポン酢でさっぱり！

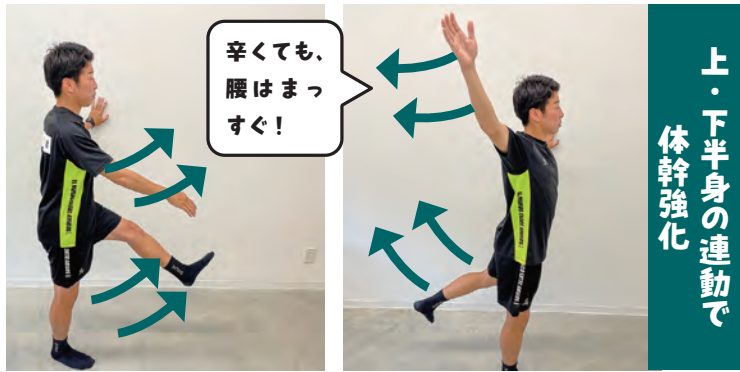
簡単手作りポン酢*で、夏野菜をさっぱりと食べられるレシピです。今回はキュウリを半月切りにしましたが、角切りにしても違った食感が楽しめます。缶詰の代わりに旬のトウモロコシで作っても良いですね。ツナ、ゆでた鶏ささみ肉、春雨を入れてもおいしいです。
*本コーナーで紹介したポン酢は、しょうゆを加えた「ポン酢しょうゆ」です。

「食」の情報盛りだくさん！！

「まちだの食のわ」
食育情報やイベント情報などを発信

「おいしいレシピ・夏」
夏野菜を使ったレシピを紹介

「野菜料理レシピ集」
野菜が手軽にとれるレシピを紹介



辛くても、腰はまっすぐ！

上・下半身の連動で
体幹強化

①クロスモーション (臀部・肩甲骨) 左右10回×3セット 臀部と肩甲骨を連動させる。上半身は左右に回すように

外出機会が減って運動不足になり、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、自宅で簡単に組み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！



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

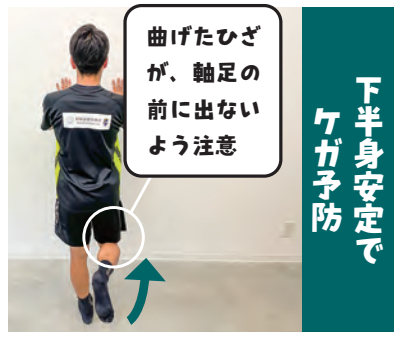
問合せ FC町田ゼルビア 044-578-1989



下ろす時も背筋はピンとまっすぐに！

腰痛予防にも効果的

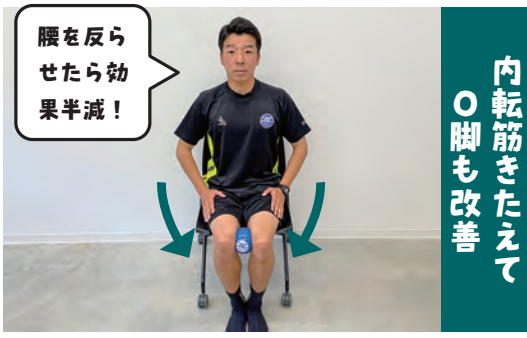
④背伸び運動10回 息を吸いながら腕を伸ばし、吐きながら下ろす



曲げたひざが、軸足の前に出ないように注意

下半身安定でケガ予防

③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



腰を反らせたら効果半減！

内転筋きたえてO脚も改善

②アダクション (内もも)10回×3セット 息を吐きながら、股に挟んだボール (クッションでも可) をつぶすように内ももに力を入れる



腰は反らないように

スキニーパンツをカッコよくはきこなす！

⑥アダクション (臀部) 左右10回×3セット すり足の要領で、足を斜め後ろに下げる



呼吸は止めずに

目指すはキュッとあがったお尻

⑤ストレッチ (臀部) 10秒 足をかけ、お腹を足に近づける



講師：齋藤尚志
(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)

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▶
町田市ホームページで公開中



問合せ 新型コロナワクチン接種相談コールセンター ☎042・732・3563 ※おかけ間違いにご注意ください

1・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、徐々に低下していくことが示唆されています。3回目・4回目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。

TOPIC 町田市でも、7月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7月1日号及び町田市ホームページでご確認下さい。

3回目接種

- 対象者：12歳以上の方 (ノババックスは18歳以上)
- 使用ワクチン：ファイザー、モデルナ、ノババックス
- *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

- 対象者：60歳以上の方、18歳以上59歳までの基礎疾患等のある方
- 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×24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×30本) 5名様



身体に必要な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、時間が無い時などに、手軽に栄養を補給できます。

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7月31日(日)



応募フォーム <https://pro.form-mailer.jp/fms/896100f9258257>

▲上記の二次元コードを読み込むかURLを入力して下さい。

*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(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。)

プレゼント提供：株式会社伊藤園、大塚製薬株式会社 (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行っています。)

町田市保健所のご案内

■FAX番号一覧
保健総務課050・3101・8202 / 健康推進課050・3101・4923
保健予防課050・3161・8634 / 生活衛生課042・722・3249

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
		感染症対策係	042・724・4239
	保健予防課	母子保健係	042・725・5471
		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	歯科保健係	042・725・5414
		精神保健係	042・725・5437
	生活衛生課	精神保健係	042・722・7636
		難病保健係	042・722・0622
鶴川保健センター 〒195-0062 町田市大蔵町1981-4	保健予防課	保健栄養係	042・722・7996
		愛護動物係	042・722・6727
		環境衛生係	042・722・7354
		食品衛生係	042・722・7254
		保健予防課	042・736・1600