



# みんなの健康だより

2023年7月1日号 vol.41

**読者プレゼント**

アンケート回答者の中から  
抽選で**20名様に当たる**

ポカリスエット「アイスラリー」  
100g(3袋)とポカリスエット「イオンウォーター」500ml(3本)セット

新感覚!  
凍らせて  
飲める  
ポカリ

低カロリー  
で後味  
スッキリ

※応募方法など詳細は4面をご覧ください。

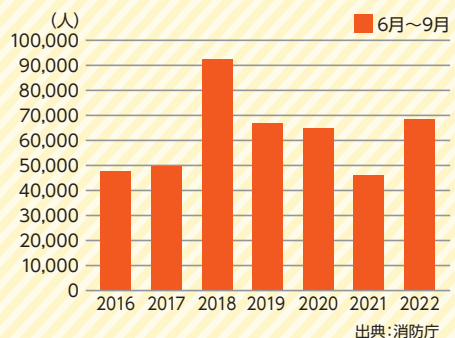
index 1面 熱中症対策 2面 健康シグナル…肝炎ウイルス検診/皆で守ろう大切な命/健康QandA 3面 健康トピックス…がん予防/野菜を使ったレシピ…まち☆ベジ オムレツ 4面 紙上講座…お家で簡単エクササイズ/新型コロナワクチン接種情報

いよいよ暑さ本番

## 熱中症に負けないで夏を乗り越えるには?

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

過去7年(6月~9月)の熱中症による救急搬送人員の推移



### 熱中症とは

熱中症とは、暑い環境下で体温の調整ができなくなった状態で、めまいや吐き気、頭痛、失神などさまざまな症状をきたします。屋外だけでなく、室内でも何もしないときでも発症し、毎年多くの方が熱中症で救急搬送されています(右図)。

特に高齢者の方は、暑さや水分不足に対する感覚機能や暑さに対する身体の調整機能が低下していることが多く、注意が必要です。また、子どもは体温の調節能力がまだ十分に発達していないので周囲の人が気を配る必要があります。

熱中症について正しい知識を身に付け、体調の変化に気を付けるとともに、周囲にも気を配り、熱中症を防ぎましょう。

### 熱中症を防ぐ4つのポイント

熱中症は、しっかりと対策すれば防ぐことができます。代表的な4つのポイントを学びましょう。

#### 1 熱中症警戒アラートをチェック!

熱中症警戒アラートは、熱中症の危険性が極めて高い暑さになることが予想される日の前日夕方または当日早朝に発表されます。



熱中症警戒アラート

#### 3 適切にエアコンを使おう!

昼夜問わずエアコンなどを使用して温度調節をしましょう。



#### 2 見守り・声かけ!

高齢者、子ども、持病のある方などは熱中症になるリスクが高いとされています。身近な方から、しっかりと対策を行うように声をかけましょう。



#### 4 こまめに水分・塩分を補給!

のどが渇く前にこまめに水分・塩分を補給しましょう。



民間協定企業と共に熱中症対策を推進中!



▲大塚製薬株式会社作成のポスター



▲株式会社伊藤園による自動販売機での注意喚起(画像は昨年度のもの)



トップアスリートに学ぶ

### 熱中症対策

炎天下の中で試合やトレーニングに取り組むアスリートたち。彼らは熱中症を防ぐためにどのような対策をしているのでしょうか。FC町田ゼルビアの方に教えてもらいました。

Q 夏場のアスリートの体調管理で気を付けていることは?

A 夏場は食欲が落ちやすいので、欠食せずに朝食をしっかり食べてエネルギーを摂取するように気を付けています。水分補給は、練習中だけでなく、練習前後も徹底しています。(栄養管理アドバイザー)

Q 水分量の低下の指標は?

A 尿の色は脱水症状をみる一つの指標です。いつもより色が濃い場合は、水分不足が疑われます。運動前後の水分補給の他、食事でも汁物や夏野菜を取り入れると、水分とナトリウムを適切に補給できます。(栄養管理アドバイザー)

Q 気温や湿度で練習メニューは変える?

A 気温が上がると、同じ練習メニューでも心拍数が増加し、身体にかかる負荷が高くなりエネルギー代謝も変化します。練習時間、設定、量、強度を調整しています。(フィジカルコーチ)

Q 練習後の熱中症対策は?

A 水を浮かべた風呂(アイスバス)に入ると、素早く身体が冷え、熱中症防止と疲労回復効果があります。水道で手のひらと手首を冷やすだけでも効果があります。(チーフトレーナー)

教えてくれた人



©2009 FCMZ

FC町田ゼルビア

町田市を本拠地とするサッカークラブ。今季は「NEXT STAGEへ共闘」をクラブスローガンに掲げ、J2優勝を目指して戦っている。

- 栄養管理アドバイザー 浜野純さん
- フィジカルコーチ 山崎亨さん
- チーフトレーナー 佐々木康之さん

### 朝のサクッと栄養チャージ

#### 夏野菜たっぷり! コンソメスープ



色とりどりの夏野菜をたっぷり使用! 見た目から食欲が湧く野菜の旨みが詰まったスープです。朝ごはんで栄養をチャージして、元気に夏を過ごしましょう!

栄養成分量(1人分) エネルギー量:54kcal たんぱく質:1.8g 食塩相当量:1.3g レシピ提供元:2021町田市立小学校 朝食レシピコンテスト【JA町田市賞】受賞作品

材料(4人分)

- オリーブ油 …… 小さじ1/2
- ベーコン …… 1枚(12g)
- 玉ねぎ …… 1/2個(100g)
- にんじん …… 1/4本(40g)
- 大根 …… 60g
- ズッキーニ …… 1/4本(50g)
- 水 …… 600ml
- コンソメスープの素 …… 小さじ4
- 乾燥マカロニ …… 10g
- トマト …… 1/8個(20g)
- 冷凍コーン …… 20g
- 薄口しょうゆ …… 小さじ1/2
- こしょう …… 少々
- パセリ …… 1g

レシピ

- 1 玉ねぎ、にんじん、大根、ズッキーニは1cm角、トマトは1.5cm角、パセリはみじん切りにする。ベーコンを短冊切りにしておく。
- 2 マカロニをゆで、表示時間より2分ほど早く引き上げる。
- 3 鍋にオリーブ油を入れ、ベーコンを弱火で炒める。
- 4 玉ねぎ、にんじん、大根、ズッキーニの順に入れて炒める。
- 5 Aを入れ、野菜に火が通ったら2を入れる。
- 6 トマト、冷凍コーンを入れ、Bで味を整える。
- 7 仕上げにパセリを加える。

※材料の「玉ねぎ1/2個」などの値は目安です。厳密には計測値をご参照ください。 ※受賞作品を作りやすいよう、アレンジして紹介しています。

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





# 健康 シグナル

7月28日は世界・日本肝炎デー

## もう受けましたか？ 肝炎ウイルス検診



東京都肝炎対策  
キャラクター  
「かんぞうくん」  
出典：東京都福祉保  
健局、承認番号：05  
福保保健第166号

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

世界・日本肝炎デーの7月28日を含む1週間は「肝臓週間」です。「沈黙の臓器」と呼ばれる肝臓は、病気になっても無症状のことが多く、知らず知らずのうちに病状が進行しやすいのが特徴です。

肝臓がんの原因の約6割はウイルス性肝炎とされています。ウイルスに感染しているかどうかは検査をしなければわかりません。肝硬変や肝臓がんなどの深刻な状態に進行する前に、肝炎ウイルス検診を受けて肝臓の声に耳を傾けましょう。

40歳以上の方はこちら /

### 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抗体検査)  
対象 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方  
費用 無料



▲詳細はこちら  
(健康推進課)

18~39歳の方はこちら /

### 肝炎ウイルス検査のご案内

月1回予約制で実施しています



▲詳細はこちら  
(保健予防課)

問合せ 保健予防課 感染症対策係 ☎042・724・4239

## かんぞうくん に学ぶ 肝炎Q&A

Q. なんで「沈黙の臓器」なの？  
A. 肝臓は痛みを感じる神経がないんだぞう。いたわってほしいんだぞう。

Q. 主なウイルス性肝炎って？  
A. B型とC型があって、どちらも血液や体液で感染するぞう。

Q. 検査って何をやるの？  
A. 問診と血液検査だぞう。

Q. 陽性と判定されたらどうしよう？  
A. 肝臓専門医療機関で精密検査を受けるぞう。早めの対応が肝心だぞう。

回答者



在宅訪問管理栄養士  
栄養サポートチーム専門療法士  
日本糖尿病療養指導士  
**望月貴子さん**  
鶴川サナトリウム病院

Q 健康を維持するために「腸活」が良いと聞きました。「腸活」にはどんな食材が良いのでしょうか。  
A いつまでも若々しく、有意義な人生を送るには健康であることが重要ですが、そのための活動の一つとして「腸活」が注目を集めています。腸活とは、腸内環境を整える

Q 健康を維持するために「腸活」が良いと聞きました。「腸活」にはどんな食材が良いのでしょうか。  
A 腸活とは、腸内環境を整える

専門職に学ぼう 管理栄養士編

ことを指します。昨今のコロナ禍でも免疫力を上げる手段として話題となりました。腸と脳の関連性についての研究も進んでおり、認知症予防の観点でも関心が高まっています。このように多面的な可能性を秘めた腸を健康に保つには「良い排便を促す」ことが不可欠です。排便には食物繊維と発酵食品、適度な運動が必要です。食物繊維は、「豆類」が比較的安価で入手でき、多く摂取する

ことができず、中でもひよこ豆(水煮)は100gで食物繊維1日推奨量(20g)の約2/3が摂取できます。そのまま食べてもよし、スープやカレーに入れたり、マヨネーズと和えたりするだけでも簡単かつおいしく食べられます。発酵食品は、味噌やキムチなどがあり、ヨーグルトは腸内の善玉菌を増やすビフィズス菌入りのものを摂取すると良いでしょう。なかなか生活習慣にするのが難しい「運動」は、ウォーキングや体操など、できるところから少しずつ取り組むことができれば大丈夫。腸活は一日にして成りません。毎日楽しく食べてコツコツ「腸」を元気にしていきますように！

## 「どうしたの?」「眠れてる?」 その声かけが ゲートキーパーへの第一歩

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

日々の生活の変化や環境の変化が起こると、変化に適応しようとして、こころや身体にさまざまな反応が生じます。このこころや身体に生じるさまざまな反応をストレス反応といいます。生活などの変化はストレスの大きな要因となり、一見、他人には幸せそうに見えることでも、本人にとってはストレスの原因になることがあります。

ストレスがたまっていくと、こころと身体、行動の3つにさまざまな反応が現れます。

しかし、気分が落ち込んだり、イライラしたりするなどの心の変化や、腹痛や耳鳴り、持病の悪化といった身体の変化に周囲の人が気付くことは困難です。

そんな時、周りの人は行動の変化に目を向けてみましょう。遅刻やミスが増えている、食欲がない、口数が減った、よくため息をつく、身だしなみが整っていないといった変化は、その人のことに気を配ると気が付くはずで

す。もし、いつもと違う行動の変化に気付いたら、「最近、どうしたの?」「よく眠れてる?」などと声をかけることが大切です。肝心なのは、「気にしてくれる人がいる」と相手に気付かせること。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ります。

このように、悩んでいる人に気付き、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことをゲートキーパーと呼びます。

誰もが誰かのゲートキーパーです。悩みに気付き、声をかけ、傾聴を通じ、適切な相談機関につなげましょう。

相談機関については、町田市では「悩み」の相談先一覧に町田市民の方が利用できる相談窓口を紹介していますので、ぜひご利用ください。

▶「悩み」の相談先一覧



▶東京都 LINE相談



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  
☎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。ハイキングなど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、ご利用ください。



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。



健康トピックス

がんは「2人に1人」がなる時代  
健康習慣とがん検診が大切です

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

日本では一生のうち2人に1人が「がん」になり、さらに男性の4人に1人、女性の6人に1人が「がん」で亡くなっています。がんは私たちにとって身近な病気で、生活習慣と深い関わりがあることが分かっています。そこで私たちができるがんの予防について紹介します。

まず、がんになるリスクを減らす「健康習慣」(左図)です。5つすべてを実践することで、男性で43%、女性で37%がんになるリスクが低くなる推計が示されています。次に、がんによる死亡リスクを減らす「がん検診」です。自覚症状がほとんどない初期のがんも、適切な方法で検査することで、早期発見が可能となります。がん検診で「要精密検査」と言われたら、必ず受診しましょう。

たばこはやめる

吸わない人も  
たばこの煙を避ける



がんリスク減らす

5つの健康習慣

適正体重維持

太りすぎも  
やせすぎも注意



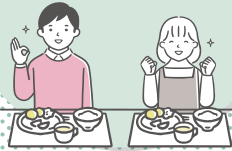
お酒は適量

ビールなら  
1日500ml程度



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

費用 対象者 (2024年3月31日時点の年齢) 受診間隔

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。

¥ 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



▲詳細はこちら

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)

¥ 2000円

- 40歳以上で偶数年齢の女性
- 2年に一度



▲詳細はこちら

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。

¥ 800円

- 40歳以上の方
- 1年に一度



▲詳細はこちら

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



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。

¥ 1000円

- 20歳以上で偶数年齢の女性
- 2年に一度



▲詳細はこちら

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調べます。

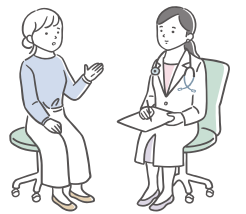
¥ 1500円 (または2000円)\*

- 40歳以上の方
- 1年に一度



▲詳細はこちら

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、金額が異なります。



出典:国立がん研究センターがん情報サービス

野菜を使ったレシピ

朝食にも野菜を! まちだの旬の野菜レシピ

2023年度のテーマは、まちだの旬の野菜を使ったレシピ。町田市でとれる旬の野菜を使用した、さっぱりとしたオムレツを紹介します。

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



栄養成分量(1人分) エネルギー量:127kcal  
たんぱく質:8.6g 食塩相当量:0.8g

レシピ

- 1 枝豆を塩茹でし、さやから出す。
- 2 ベーコンは短冊切り、玉ねぎは短めのスライス、じゃがいもは千切り、なす・トマト・プロセスチーズは1cm角に切る。
- 3 たまごを割り、よく溶きほぐし、Aを加えてよく混ぜる。
- 4 フライパンに油をしき、弱火でベーコン、玉ねぎ、じゃがいも、なすの順に炒めてしょうゆで味付けをする。
- 5 4に3の卵液を入れ、トマト、枝豆、プロセスチーズを加えて全体を混ぜる。
- 6 オープンシートを敷いたお手持ちの型に5を入れてならし、180度に温めておいたオーブンで15分ほど焼く。
- 7 竹串で焼き具合を確認し、中心までしっかりと焼けたら、完成。

★枝豆をピーマンやズッキーニに変えるなどアレンジしてもおいしくいただけます。

レシピ提供元:2021町田市立小学校 朝食レシピコンテスト【優秀賞】受賞作品

まち☆ベジ オムレツ

材料(4人分)

- たまご(M).....4個
- 砂糖.....大さじ1
- 塩.....少々
- こしょう.....少々
- 鶏がらスープの素.....小さじ1/4
- お湯.....大さじ2
- 炒め油.....小さじ1/2
- ベーコン.....10g
- 玉ねぎ.....1/5個(40g)
- じゃがいも.....1/3個(30g)
- なす.....1/2本(30g)
- しょうゆ.....小さじ1/2
- トマト.....1/6個(30g)
- さやつき枝豆...10さや(20g)
- 塩.....少々(茹でる用)
- プロセスチーズ.....20g

町市内の小学生考案レシピです!

町田市立小学校で毎年行われる朝食レシピコンテストにおいて【優秀賞】を受賞したレシピです。町田市の小学校では、給食用にアレンジして提供しています。

朝食にも野菜を取り入れよう!

朝食は、寝ている間に下がった体温を上げ、1日の活動準備を整える効果があります。ごはんやパンだけで済ませず、お肉やたまご、そして野菜も取り入れるといいですね。朝からしっかり食べて、暑い夏を元気に過ごしましょう。

レシピに登場した旬のまち☆ベジ



「おいしいレシピ・夏」

夏野菜を使ったレシピを紹介



「簡単!★町田市の給食」

町田市の学校給食のレシピを紹介



※材料の「玉ねぎ1/5個」などの値は目安です。厳密には計測値をご参照ください。 ※受賞作品を作りやすいよう、アレンジして紹介しています。



紙上講座

スポーツトレーナーが教える  
お家で簡単エクササイズ

問合せ F.C.町田ゼルビア ☎044・578・1989



講師：齋藤尚志さん  
(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)

仕事やプライベートな時間が徐々に元通りになってきた中で、日頃の疲労の軽減や体力アップに効果的なエクササイズをご紹介します。ストレッチで身体をほぐし、簡単なトレーニングで筋肉を刺激することで、いつまでも健康的で若々しい身体を手に入れましょう。

**02 上半身回旋**

10回

胸を開いて肩甲骨を寄せる。肘はしっかり伸ばす。

TARGET 上半身

**01 バンザイ**

10回

腰が反りすぎないように！

背伸びの状態から手を壁に沿わせながら、足の方まで戻す。

TARGET 上半身

10回×3セット

**04 スプリットストレッチ**

10回×3セット

腰が丸まらないように！

片手を上げ、上げた方と同じ足を踏み出す。前足の膝を90度に曲げ、まっすぐ重心を下ろす。

TARGET 臀部

10回×3セット

**03 カーフレイズ**

肩幅に足を開き、壁に手をついてかかとを上げ下げする。

TARGET ふくらはぎ

Q ストレッチで肩こりや腰痛は良くなる？

A 肩こりや腰痛の多くは、固くなった筋肉の血行不良が原因です。ストレッチで適度にほぐすことで改善が見込めますよ。



10回×3セット

**06 ヒップリフト**

6つの運動でストレッチ&体幹を強化しましょう！

仰向けで膝を立て、かかとで地面を押すようにお尻を上げる。

TARGET 臀部・体幹

左右 10回×3セット

**05 ランジ**

膝の位置とつま先は同じ位置に！

手を腰に当て、足を大きく踏み出す。

TARGET 臀部・前脚



新型コロナワクチン接種情報

2023年の新型コロナワクチン接種スケジュール

新型コロナワクチン接種ページ  
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

初回接種

2024年3月31日まで

- 接種対象者
- 乳幼児(生後6カ月から4歳)
  - 小児(5歳から11歳)
  - 12歳以上の方

追加接種(3回目以降)

2023年8月31日まで

令和5年春開始接種(5月8日から8月31日までに「1人1回」接種できます)

- 接種対象者 初回接種(1・2回目)が完了して、前回接種から3カ月経過した①から③に該当する方
- ① 65歳以上
  - ② 5歳から64歳の基礎疾患のある方、その他重症化リスクが高いと医師が認める方
  - ③ 医療従事者・介護施設従事者など

使用ワクチン

- オミクロン株対応2価ワクチン
  - 武田社ワクチン(ノバパックス)(1価)
- ※ノバパックスの場合、接種間隔は6カ月です。

※5歳から11歳で、5月7日までにオミクロン株対応2価ワクチン接種を受けていない方は「令和4年秋開始接種」として8月31日まで接種を受けられます。

2023年9月以降

令和5年秋開始接種

接種対象者 初回接種(1・2回目)を完了した5歳以上のすべての方

※詳細は、国からの方針が示され次第、お知らせします。

みんなの健康川柳

22名79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。

旬の物 動かそう 愛情が 家計にも  
値段・栄養 お得です 濃いから味は 俺にもやさしい  
たまちゃん チャットふとめ おけいちゃん タカッ

読者プレゼント応募要項

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てます。

ポカリスエット「アイスラリー」100g(3袋)とポカリスエット「イオンウォーター」500ml(3本)セット **20名様**

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：2023年7月31日(月)

応募フォーム



https://pro.form-mailer.jp/fms/d0f77f68278153

※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ありません。

プレゼント提供：大塚製薬株式会社立川出張所  
(町田市と当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)

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
	保健予防課	保健予防係	042・725・5422
		感染症対策係	042・724・4239
健康福祉会館 〒194-0013 町田市原町田5-8-21	保健予防課	母子保健係	042・725・5471
		歯科保健係	042・725・5127
	保健予防課	精神保健係	042・725・5414
		歯科保健係	042・725・5437
保健所中町庁舎 〒194-0021 町田市中町2-13-3	保健予防課	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
		環境衛生係	042・722・7354
鶴川保健センター 〒195-0062 町田市大蔵町1981-4	保健予防課	食品衛生係	042・722・7254
	保健予防課		042・736・1600