




町田市

# みんなの健康だより

2024年3月1日号 vol.43

**読者プレゼント**  
アンケート回答者の中から  
抽選で**5組10名様に当たる**  
南町田グランベリーパークにある  
「スヌーピーミュージアム」の招待券  
**2024年2月にリニューアル!**



スヌーピーで  
いっぱい  
「スヌーピー・  
ワンダールーム」  
が新設♪

© 2024 Peanuts

index 1面 今日から実践! 糖尿病予防 3面 3月1日~8日は女性の健康週間です/まちだの旬の野菜レシピ  
2面 ゲートキーパーはあなたのそばに/健康 Q and A 4面 紙上講座「子どもの指しゃぶり」/上手な医療のかかり方

※応募方法など詳細は4面をご覧ください。

## 血糖値が気になるあなた

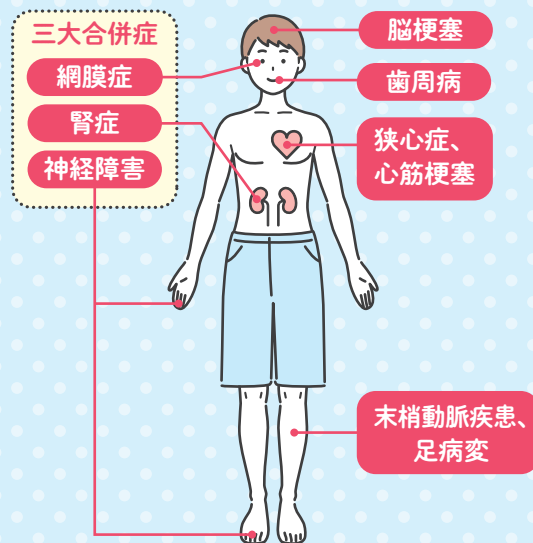
# 今日から実践! 糖尿病予防

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

「健康診断で血糖値が高いって言われたけど、まあいいか」と見て見ぬ振りをしていませんか。糖尿病は自覚症状がほぼ無く、気付かないままの人も多くいます。国内に約2000万人、男女合わせて6人に1人が糖尿病または糖尿病予備群と推計されており(※)、放っておくと重大な疾患につながる可能性があります。定期的な健康診断や医療機関の受診が大切です。

※厚生労働省「令和元年度国民健康・栄養調査」

### 糖尿病の合併症



## どうして合併症が起こるの?

糖尿病はインスリンが十分に働かず血液中の糖が増えてしまう病気です。高血糖が続くと全身の血管を傷つけたり詰まらせたりして血流が悪くなります。臓器や神経に必要な栄養が届かなくなると正常な働きができなくなるため、さまざまな合併症(右上図)が起こります。

## 歯周病と糖尿病 負のスパイラル

近年、糖尿病と歯周病の関係性が明らかになりました。歯周病が原因で産生される炎症物質はインスリンの働きを妨げ、血糖値を下がりにくくします。すると糖尿病が進行して免疫力を下げ、歯周病が進行します。生活習慣や歯と口の健康を見直し、負のスパイラルを断ち切りましょう。



## 血糖値を改善しよう!

### 見直しポイント

#### ① 食事 1日3食、栄養バランスを整えよう!

食事を抜くと次の食後の血糖値が急上昇します。1日3食、主食(米やパンなど)・主菜(肉や魚など)・副菜(野菜類やきのこ類など)をそろえて食べるよう意識しましょう。

食事の基本は「主食・主菜・副菜」



#### ② 運動 有酸素運動と筋トレを取り入れよう!

身体全体を使う有酸素運動(ウォーキング、スイミング、サイクリングなど)と、筋肉量を維持・増加する筋力トレーニングに取り組んでみましょう。

継続することが大切



右記事でチャレンジ!

#### ③ お口のケア お口を清潔に保ち、歯周病も予防しよう!

毎食後の歯みがきに加え、1日1回、デンタルフロスや歯間ブラシで清掃しましょう。また、落としきれなかった汚れを取るため、定期的に歯科医院でクリーニングを受けましょう。

健康的な歯と口で健やかな毎日



### FC町田ゼルビア直伝!



©2009 FCMZ

自宅でもできる

## 「血糖値改善」筋トレ

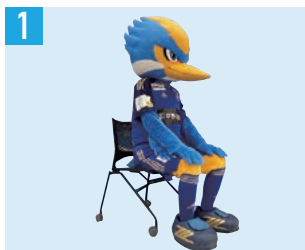
### イスから立つだけスクワット

目安 10回×2~3セット



TARGET

▶ふともも  
▶おしり



1 イスに浅く腰をかけ、ひざに両手をつく



2 ひざが伸びきる手前で止める  
身体を前に傾けて、息を吐きながら4秒かけて立ち上がる



3 座り込まずに、そのまま立ち上がると効果アップ!

ひざに手をつけたまま、息を吸いながら4秒かけて腰を落とす

週1回からでも効果がありますよ

教えてくれた人 **ゼルビア**  
町田市の市の鳥カワセミがモチーフのチームマスコット。

FC町田ゼルビア

2024シーズンはクラブ初のJ1に参戦。「Make a New History」をスローガンに挑戦を続ける。

※運動する際は無理をせず、持病のある方は医師に確認しましょう。







## 3月は自殺対策強化月間です ゲートキーパーはあなたのそばに

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

3月は、進学や就職・転居などの生活の変化でストレスを抱えやすい時期です。月別自殺者数が最も多いことから厚生労働省は自殺対策強化月間に定めており、町田市でも普及啓発を行っています。

その一つがゲートキーパーの養成です。ゲートキーパーとは、声をかけ、話を聞き、必要な支援につなげ、見守る人のことです。特別な資格ではなく、誰でもなることができます。ゲートキーパーがいることは、悩んでいる人の孤立を防ぎ、安心

を与えます。

町田市ではゲートキーパーを多くの人に知ってもらうため、ポスターやクリアファイルなどの普及啓発グッズを作成し、3月の1カ月間市内公共施設などで掲示・配布します。デザインは、応募29点から市長賞に選ばれた渡邊美海さん(町田デザイン&建築専門学校1年生)の作品を採用。渡邊さんは、「見てくださった方に、ハートで表現した優しい気持ちが伝わると嬉しいです」と話しています。

### 周囲が気づく 悩みのサイン



- 以前と比べて表情が暗く、元気がない
- 体調不良の訴えが多くなる
- 仕事や家事の能率が低下、ミスが増える
- 周囲との交流を避けるようになる
- 遅刻、早退、欠勤(欠席)が増える
- 趣味やスポーツ、外出をしなくなる
- 飲酒量が増える



▲ゲートキーパー啓発ポスター

### 自殺対策関連の講座・集い

- 3月6日(水) 午後2時~3時  
専門職向け兼フォローアップゲートキーパー養成講座
- 3月14日(木) 午前10時30分~午後4時  
総合相談会
- 4月7日(日) 午後2時~4時  
自死遺族のつどい「わかちあいの会」

※詳細は右の二次元コードからご確認ください。



回答者



東京都理学療法士協会  
町田市支部  
木村 ゆう先生  
まちな正吉苑  
訪問看護ステーション

**Q** 腰の痛みを医師に伝えたとこ、運動を勧められました。自宅でもできる運動はありますか？

**A** 骨折や腫瘍以外の腰痛は①脊椎と周辺運動器②神経由来③内臓由来④血管由来⑤心因性に大きく分類されます。今回は①と予測されるので、簡単な運動療法を紹介します。

専門職に学ぼう！理学療法士編

膜)が硬くなると痛みが出ます。この状態で筋力トレーニングをすると、筋肉や筋膜はさらに硬くなり、身体のアンバランスを生んでしまいます。「身体を緩める↓伸ばす↓鍛える」という順序が大切です。

**1 緩める**…あおむけになり、丸めたバスタオルを背骨に沿うように当てて身体を軽く揺らす

**2 伸ばす (60~90秒)**…あおむけのまま、手足を大の字に大きく開いて伸ばす

**3 鍛える (3~5セット) : 四つん**



③鍛えるのイメージ

↓反対側の片手↓片足の順番に一つずつ伸ばして5秒保持する。無理せず、「気持ちいい」程度を心掛け、できるようになったら少しずつ回数を増やしましょう。効果を実感できます。

理学療法士は、医師の指示のもと、治療計画を立てて運動療法、物理療法を実施しており、病院や介護施設、地域保健センター、フィットネスジムなどで活躍しています。身近な「からだの専門家」にご相談ください。

※必ず医師の診断を受け、それに合わせた対処方法を行います。

### 気づいてますか？

## こころと身体の不調のサイン



問合せ 保健予防課 精神保健係 ☎042・722・7636(保健所中町庁舎) / ☎042・736・1600(鶴川保健センター)

健康的な生活を送るには、身体と共にこころが元気であることが欠かせません。自分に合った方法でストレスと付き合っていくことや、つらいときは一人で抱え込まずに周囲に相談することが大切です。

ストレスは外部からの刺激などによって身体の内部に生じる反応です。嫌なことやつらいことだけでなく、進学や就職といった嬉しい出来事も原因となることもあります。まずは自分に合った対処法を見つけてみましょう。日々の行動や睡眠の取り方、考え方や意識の持ち方を変えてみたり、家族や友人に話を聞いてもらったりすることも効果的です。

自分の不調のサインを見逃さないようにし、以下の症状がどれかひとつでも続く場合は、専門の相談窓口にアクセスしてみましょう。

### こころと身体の不調のサインの例

- | こころ  | 身体   |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 気分が沈む、ゆううつ          | <input type="checkbox"/> お腹が痛くなる             |
| <input type="checkbox"/> 眠れない、寝つけない、何度も目が覚める | <input type="checkbox"/> 便の調子が悪い             |
| <input type="checkbox"/> 怒りっぽくなる             | <input type="checkbox"/> 胸がドキドキする            |
| <input type="checkbox"/> 理由もなく不安になる          | <input type="checkbox"/> 疲れが取れない             |
| <input type="checkbox"/> 気持ちが落ち着かない          | <input type="checkbox"/> だるい                 |
|  | <input type="checkbox"/> 何も食べたくない、食べてもおいしくない |

### 気になる症状が続いたら

▶夜間こころの相談窓口



◀こころの健康相談統一ダイヤル

▶町田市保健所「こころの相談について」



### 受動喫煙防止に

## ご協力ください!



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)

たばこは、本人だけでなく周りの人が煙を吸い込むと体に悪い影響があります。吸う人も吸わない人もお互いに気持ち良く過ごすために、受動喫煙が生じないように配慮をお願いします。



▲厚生労働省 ▲東京都保健医療局

### 健康づくり月間 レポート

## 町田市総合健康づくり月間2023 11月の1カ月間を通して健康づくりに励みました!!

生活習慣を改善する大切さを知り、市民の健康を推進する「町田市総合健康づくり月間2023」が11月1日から30日まで開催されました。「ここから始まる健康づくり!!」をテーマに、スポーツ教室やオンラインセミナーなどが開かれ、子どもから高齢者まで3000人を超える人々が参加しました。2024年も11月に開催予定です。ぜひご参加ください。



親子フットサル



栄養・運動・くすりセミナー



歯医者さん体験





健康トピックス

健康で明るく充実した日々のために

3月1日～8日は女性の健康週間です

女性特有の変化

女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごすことを総合的に支援するために、厚生労働省では毎年3月1日～8日を「女性の健康週間」と定めています。同省のウェブサイト「女性の健康推進室ヘルスケアラボ」では、月経のトラブルやデリケートな悩みなど多彩な情報を提供しています。この機会に女性の健康について学びましょう。



女性は、思春期、成熟期、更年期、老年期の一生の間で女性ホルモンが変動します。例えば、思春期から成熟期には女性ホルモンが分泌されますが、更年期には分泌量が減少し、骨や筋肉、免疫系、自律神経などに影響を与えます。このような女性特有の変化を、女性だけでなく全ての人が知り、適切に対応していくための知識を身に付けることが大切です。

問合せ

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



**40歳以上の方へ 乳がん検診**

乳がんは30代から増えます。40歳になる前からブレスト・アウェアネス(乳房を意識する生活習慣)を実践しましょう。

**対象** 40歳以上の偶数年齢の女性  
**費用** 2000円

▲乳がん検診HP ▲ブレスト・アウェアネスとは

**20歳以上の方へ 子宮頸がん検診**

子宮頸がんは20代後半から増えます。定期的な検診で早期発見することが大切です。

**対象** 20歳以上の偶数年齢の女性  
**費用** 1000円

▲子宮頸がん検診HP ▲子宮頸がん解説動画

**子宮頸がん予防の強い味方 HPVワクチン**

**問合せ** 保健予防課 保健予防係 ☎042・725・5422 ☎050・3161・8634

子宮頸がんは、性交渉によるウイルス(HPV)感染が主な原因です。ワクチン接種で、原因となる複数の型のウイルスのうち80～90%を予防できると考えられています。

▲HPVワクチンHP

**女性の健康週間に関するイベント**

- 市庁舎1階 イベントスタジオ 3月4日(月)～8日(金)
- 中央図書館4階 特集コーナー 3月13日(水)まで開催

リーフレット・冊子の配布や、図書館では女性の健康に関する本をそろえています。

**将来のために「プレコンセプションケア」**

将来の妊娠やライフプランを考え、日々の生活や健康に向き合う「プレコンセプションケア」。妊娠を考える人や周りの人が正しい知識をもって適切に行動することで、ご自身や生まれてくる子どもの健康を守ることに繋がります。

**簡単な運動で骨粗しょう症、フレイル予防!**

更年期を迎えると骨が弱まり、骨粗しょう症などのリスクが高まります。かかとの上げ下げで骨に刺激を与え、骨の強度を高めましょう。

また、ゆっくり行うことでふくらはぎの筋肉が鍛えられ、フレイル予防につながります。フレイルとは、年齢とともに身体やこころの機能が低下し、要介護に陥る危険性が高まっている状態です。「いろいろな食品をバランスよく食べ、よく体を動かし、地域や社会との関わりをもつこと」を日頃から意識し、フレイルを予防しましょう。

**① 壁や椅子に手を付けて立つ**  
**② かかとを上げ下げする**

1日30～50回が目安!

**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**

**のらぼう菜のピザトースト**

**材料(1人分)**

- 食パン(6枚切).....1枚
- のらぼう菜.....1株(50g)
- 玉ネギ.....1/20個(10g)
- オリーブオイル.....小さじ1
- ハム.....1枚
- スライスチーズ.....1枚(16g)
- ピザソース(ケチャップでも可) ... 30g

**レシピ**

- 1 のらぼう菜は一口大に、玉ネギは薄くスライスする。
- 2 耐熱ボウルに①とオリーブオイルを入れて和える。ラップをして、500Wのレンジで1分30秒加熱する。
- 3 食パンにピザソースを塗り、ハムと②、チーズをのせて、トースターでチーズに焼き目が付くまで焼く。

★のらぼう菜がない時は、小松菜でも作れます。

**レシピ考案者からのメッセージ**

1品で主食・主菜・副菜をそろえることができるレシピです。朝食は身体の健康だけではなく、こころのためにも必要不可欠な存在です。ホッと温まるバランスの良い食事、良い一日のスタートを切りましょう!

**レシピ提供元**

私が考えました  
東京家政学院大学  
現代生活学部 食物学科  
調理学研究室 秋田 沙耶さん

**のらぼう菜って?**

3月に旬を迎えるのらぼう菜は、町田市内で広く作られているアブラナの仲間の江戸東京野菜です。野に生えている「野良ばえ」から名前が付いたようですが、おもしろい言い伝えがあります。江戸時代、年貢の検分にきた役人が「あれは何という菜だ?」と農民に聞いたところ、「野良で坊さんがポーズと立っているような役に立たない草でございます」と答えて、年貢を免れたというものです。\*諸説あり。収穫後はしおれやすいので、長距離の輸送に向かず、地元で楽しまれています。クセが少なく、コリっとした歯触りがおいしい野菜です。紹介したレシピの他、お浸しやごま和え、炒め物でもおいしくいただけます。

**レシピに登場した旬のまち☆ベジ**

のらぼう菜

<出典>小野路宿里山交流館通信 第49号(小野路宿里山交流館、2021年2月1日発行)



# 医師の働き方改革と 上手な医療のかかり方

問合せ

保健総務課 保健医療係 ☎042・724・6728  
☎050・3101・8202

日本の医療は、医師の長時間労働によって支えられてきました。2024年4月から始まる「医師の働き方改革」は、医師が健康に働き続けられるよう環境を整備し、医師の残業時間に上限を設ける制度です。

医師の健康の確保は医療の質・安全につながるため、患者にとっても重要な取り組みです。患者の医療のかかり方は、医師の働き方に大きな影響を与えます。上手な医療のかかり方を知り、行動していきましょう。

## 上手な医療のかかり方 3つのポイント

### 1 診療時間内に受診しましょう

夜間や休日などの診療時間外に緊急性のない受診をすることを避け、診療時間内に受診するよう心掛けましょう。

### 2 身近な診療所にかかりつけ医をもちましょう

軽症の患者が大きな医療機関（病院等）に集中すると、そこで勤務する医師の負担を増やすことにつながります。まずは、身近に相談できる医師を持つようにしましょう。

### 3 「#7119」「#8000」を活用しましょう

救急車の利用やすぐに医療機関を受診すべきか迷ったときは、「#7119」や「#8000」に相談し、緊急かどうかを判断しましょう。

## 町田市医療安全支援センター 医療安全相談窓口

「近くの医療機関を知りたい」「主治医に聞きたいことがあるが、どう切り出してよいかわからない」そんな内容でお悩みの際にご利用ください。  
☎042・724・5075 受付日時：月・火・木・金  
午前9時～午後1時～4時（祝日、年末年始は休み）



## 紙上講座

# 子どもの指しゃぶり、 どう対応したら良いの？

問合せ

保健総務課 保健医療係 ☎042・724・6728  
☎050・3101・8202

指しゃぶりは、子どもにとってもふれた行為で、胎児の時から哺乳の準備として行っています。2歳くらいまでの指しゃぶりは、食べ物を食べるなどの口の発達を促したり、気分を落ち着かせるために行っており、心配ありません。

歯が生えそろって3歳を過ぎても指しゃぶりが続くときは、歯並びやかみ合わせに影響を与える可能性があります。学童期に入っても指しゃぶりに固執したり、やめたくてもやめられない場合は小児科や歯科などの専門機関に相談しましょう。

## 発達段階ごとの指しゃぶりの対応

生後12カ月	発達段階における生理的な行為のため、心配せずに見守る
1～2歳	気分を落ち着かせるためなので、神経質にならずに生活全体を温かく見守る
3歳過ぎ	癖として定着しやすい時期のため、生活リズムを整えたり、外遊びなどでエネルギーを分散させ、頻度を減らす
学童期	指しゃぶりに固執する場合は、小児科や歯科などの専門機関と連携して対応する

※本原稿は2022年11月に行われた町田市保健所主催の講演会を基に作成しています。



## ★ 2023年度薬物乱用防止ポスター・標語事業 入賞作品のご案内 ★

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

青少年の薬物乱用防止対策の一環として、ポスターと標語を募集しました。

市内中学校からポスター450作品、標語285作品の応募があり、選考の結果、東京都薬物乱用防止推進町田地区協議会会長賞に4作品、市長賞に2作品が選ばれました。

### ★ ポスター部門

※作品は町田市ホームページでもご覧いただけます▼

<p>会長賞</p> <p>南成瀬中学校3年生</p>	<p>会長賞</p> <p>金井中学校2年生</p>	<p>会長賞</p> <p>小山田中学校1年生</p>	<p>市長賞</p> <p>木曾中学校2年生</p>
<p>佳作</p> <p>町田第三中学校2年生</p>	<p>佳作</p> <p>成瀬台中学校1年生</p>	<p>佳作</p> <p>薬師中学校1年生</p>	

### ★ 標語部門

<p>会長賞</p> <p>少しの興味で 手を出すな 人生狂わす 薬物乱用 町田第三中学校2年生</p>	<p>佳作</p> <p>手を出すな 危険薬物 絶対に 断る勇気 身につけよう 薬物を 断わる勇気 硬い意志 薬物は あなたの心を 狂わせる 自分で守れ 自分の未来 自分で守ろう 自分の未来 一度も禁止 薬物乱用 「絶対やらない」その勇気 周りを守り あなたを守る</p> <p>町田第三中学校2年生 町田第三中学校2年生 町田第三中学校2年生 町田第三中学校2年生</p>
--	---

## 新型コロナワクチンの 令和5年秋開始接種は 2024年3月31日で終了します

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  
(受付：祝休日除く月～金) 午前9時～午後5時)

2024年3月31日まで、接種対象の方は自己負担なく、新型コロナワクチンの接種を1回受けることができます。

◆4月1日以降は問合せ先が変わります  
【4月1日以降】  
保健予防課 保健予防係 ☎042・725・5422

みんなの健康川柳

26名99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。

夕ご飯	孫が気になる	何杯目
健診で	Dから昇格	徒歩効果
健診日	間近にせまり	85おじさん
快眠の	ご褒美くれる	散歩かな
残り物	明日に福ある	腹八分
		浦子

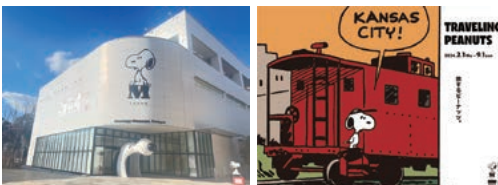
三條いづり

## 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。ご記入いただいた感想やご意見は今後の編集に役立てます。

南町田グランベリーパーク  
スヌーピーミュージアム招待券

2024年2月に  
リニューアル! / 5組10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：2024年3月31日(日) (必着)

### 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。

プレゼント提供：スヌーピーミュージアム

## 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
		保健予防係	042・725・5422
健康福祉会館 〒194-0013 町田市原町田5-8-21	保健予防課	感染症対策係	042・724・4239
		母子保健係	042・725・5471
	保健予防課	歯科保健係	042・725・5414
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
		保健栄養係	042・722・7996
	生活衛生課	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		042・736・1600