



町田市

# みんなの健康だより

2025年3月1日号 vol.46

**読者プレゼント**

町田ツーリストギャラリー特選  
まちだ土産 詰め合わせセット



まちだおかし3種(丸治屋せんべい店)/マ  
イドリップバッグ3種  
(町田焙煎珈琲ヒルズ  
珈房)/缶ミラー(クラ  
フト工房 La Mano)

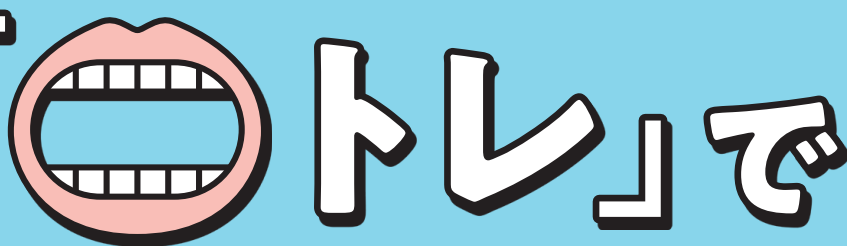
読者アンケート回答で  
抽選で20名様にプレゼント!

※応募方法など詳細は4面をご覧ください

index

- 1面 お口を元気にするトレーニング「ロトレ」でオーラルフレイル予防・改善
- 2面 健康Q and A / 身近な人のこころと身体の不調のサイン / 薬物乱用防止ポスター・標語事業入賞作品のご案内 / 健康づくり月間レポート
- 3面 3月1日～8日は女性の健康週間です / からだが喜ぶ減塩レシピ
- 4面 歯周病、歯みがきと歯科健診で予防しましょう / 医療機関の上手な見つけ方 / 皆で守ろう大切な命 / 健康川柳 / 読者プレゼント

お口を  
元気にする  
トレーニング



## オーラルフレイル予防・改善

「食事の時にむせる」「固いものが食べづらい」——。この症状の正体は、お口の機能低下につながっていく「オーラルフレイル」かもしれません。町田市では、「お口を元気にするトレーニング『ロトレ』」を推進しています。ロトレでオーラルフレイルを予防・改善し、健口を目指しましょう。

問合せ 保健予防課 歯科保健係  
☎042-725-5437 ☎050-3161-8634

### オーラルフレイルとは

歯の状態や食べる・話すなどお口の機能の小さな衰えが積み重なり、「お口の機能の低下」の危険性が増加している状態です。また、オーラルフレイルは、全身のフレイルや筋肉減弱、低栄養も引き起こすと考えられています。ですが、早期に適切な対策をとることで改善が可能な状態でもあるのです。

健康なお口、すなわち健口は心と体の健康の入り口でもあります。オーラルフレイルの早期予防・改善にぜひ取り組みましょう。

### オーラルフレイルのチェック項目

自分の歯は、何本ありますか？（差し歯や金属を被せた歯は、自分の歯として数える。インプラントは、自分の歯として数えない。）	<input type="checkbox"/> 0～19本
半年前と比べて固いものが食べにくくなりましたか？	<input type="checkbox"/> はい
お茶や汁物等でむせることがありますか？	<input type="checkbox"/> はい
口の渴きが気になりますか？	<input type="checkbox"/> はい
普段の会話で、言葉をはっきりと発音できないことがありますか？	<input type="checkbox"/> はい

2つ以上にチェックが入った方は「オーラルフレイル」です。当てはまったら一度歯科医院へ相談してみましょう。早期の対策が予防・改善の為に大切です！

出展：オーラルフレイルに関する3学会合同ステートメント、老年歯科医学、2024

いざ実践！

## お口を元気にする トレーニング

日常でも取り入れ  
やすいトレーニング  
3選をご紹介します。

もっと知りたい！

動画で  
学ぶ



▲町田市公式YouTube  
「お口を元気にするト  
レーニングロトレ」

町田市HPを  
利用する



▲町田市HP  
「オーラルフレイル  
をご存知ですか？」

### 口のトレーニング

10  
セット



- 4秒間、口を「イ」の形でキープ
- 4秒間、口を「ウ」の形でキープ

### 口を開けるトレーニング

5  
セット



- 8秒間で、口を大きく開ける
- 8秒間休憩

### 舌を出すトレーニング

5  
セット



- 8秒間で、舌を大きく前に出す
- 8秒間で、舌をできるだけ引っ込める



★口を開ける際に顎の下を抑えて負荷をかける方法も効果的です！

**ワンポイント** 最初は鏡を見ながら取り組んでみましょう



### 定期的な歯科健診で万全予防！

町田市では、年代別に歯科健診を行っています。かかりつけ医を持ち、半年～1年に一度のペースで歯科健診を受診しましょう。

#### 18歳～70歳の方 歯科口腔健康診査

**内容** 問診、むし歯や歯周疾患等の診査、かみ合わせ等の検査、予防指導など

**費用** 500円（※）

**申込** 健康診査を実施する医療機関

※生活保護受給世帯・市民税非課税世帯の方、高齢受給者証・後期高齢者医療被保険者証・中国残留邦人等の支援給付受給証明書・妊婦無料クーポン券を持参の方は無料



#### 71歳以上の方 高齢者歯科口腔機能健診

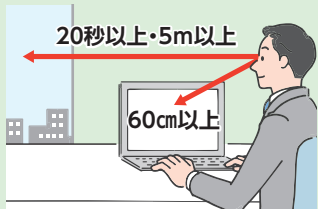
**内容** 歯科口腔健康診査に加え、嚥下機能評価、咀嚼能力評価、健口体操などの歯科保健指導など

**費用** 600円（※）

**申込** 高齢者歯科口腔機能健診を実施する医療機関

※生活保護受給世帯・市民税非課税世帯の方、中国残留邦人等の支援給付受給証明書を持参の方は無料





**A** スマホやタブレット端末、パソコンなどの画面を見る時間が多くなり、眼精疲労や子どもの近視の進行が近年、問題になってい

ます。眼精疲労の軽減には、画面の見方を見直し、画面をみ

つめて20〜30分経つたら20秒以上・5m以上遠くを見ます。画面までの距離はパソコンなら60cm以上、タブレットなら30cm以上離すのを心掛けてください。

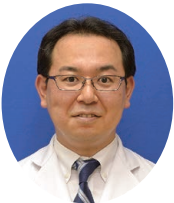
この他、適切な眼鏡・コンタクトレンズの使用や、適切な点眼でドライアイ症状を防ぐと効果的です。それでも眼の奥が痛いなどの症状があれば、まずは作業中の姿勢を見直してください。頭は

**Q** スマホやパソコンなど、目が疲れる機会が増えました。目の疲れを取る方法がありますか？

健康Q and A

はい！私がお答えします

回答者



一般社団法人 町田市医師会 所属  
**松村 一弘 先生**  
町田まつむら眼科

4〜5kgあります。頭が前にでていると首、肩がこって、その痛みを眼の奥の痛みと勘違いすることがあります。頭が体幹に乗るように姿勢良く、パソコンやタブレットの画面位置を目線の高さまで上げると良いですね。

たとえ良い姿勢だとしても、同じ姿勢を続けていると首や肩の筋肉は疲れます。適宜、運動やストレッチを日々心掛けるようにしましょう。

気づいてますか？

身近な人の**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)  
☎050・3161・8634

こころの病気について、皆さんはどのようなイメージをもちますか？実は、**こころの病気は誰でもかかりうる**もので、生涯を通じて4人に1人がかかるともいわれています。ただ、こころの病気の多くは治療で回復するため、不調を感じたら身体の病気と同じように医療機関を受診することが大切です。最近、副作用が少なく、治療効果の高い薬も開発されており、以前より回復しやすくなっています。

一方、風邪やケガとは異なり、**こころの病気は周囲に気づかれにくい**という特徴があります。そのため、本人は病気に苦しんでいるのに、周りの人が知らないうちに無理をさせたり、傷つけたり、症状を悪化させているかもしれません。だからこそ、私たちが**こころの病気を正しく理解**することがとても大切です。

下記のチェックシートを参考に、身近な人が以前と異なるような状態であれば、体調などについて声をかけてみましょう。受診を促しても相手は戸惑うかもしれませんが、そんな時はお気軽にご相談ください。

**✓ チェックシート ~周囲の人が気づきやすい変化~**

<input type="checkbox"/> 服装が乱れてきた	<input type="checkbox"/> 独り言が増えた
<input type="checkbox"/> 急にやせた、太った	<input type="checkbox"/> 他人の視線を気にするようになった
<input type="checkbox"/> 感情の変化が激しくなった	<input type="checkbox"/> 遅刻や休みが増えた
<input type="checkbox"/> 表情が暗くなった	<input type="checkbox"/> ぼんやりしていることが多い
<input type="checkbox"/> 一人になりたがる	<input type="checkbox"/> ミスや物忘れが多い
<input type="checkbox"/> 不満、トラブルが増えた	<input type="checkbox"/> 体に不自然な傷がある

こころの情報サイト ▶ 夜間こころの電話相談 ▶ 町田HP「保健所で行っている“こころの相談”について」▶

2024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520作品、標語763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5作品、市長賞2作品が選ばれました。また、会長賞の作品は東京都選考において、ポスター部門(薬師中学校2年 岡 心咲さん)、標語部門(町田第三中学校3年 小林 美月さん)の作品が優良賞に選ばれました。

▲作品は町田市ホームページでもご覧いただけます

ポスター部門

標語部門

**会長賞** 一度だけでも戻れない NO DRUG 町田第一中学校3年村山美優さん

**会長賞** NO DRUG 断切 誘惑 薬師中学校2年岡心咲さん 東京都優良賞6保健健康第3214号

**市長賞** 崩壊を止める 一瞬の瞬間 小山中学校3年笹谷くるみさん

**市長賞** 人生 終わらせますか? GAME OVER 山崎中学校3年明石隆良さん

**佳作** あなたの人生 二度目は無い 町田第一中学校3年渋谷結愛さん

**佳作** 体と心を ダメにする 南中学校3年岡村安達さん

**佳作** 薬物は あなたの周りを 全て失う 南中学校3年勝山みのりさん

**佳作** 今の自分を 捨てるんですか 南中学校3年金子一華さん

**佳作** その一回が STOP DRUG 全てを失う! 鶴川第一中学校1年秋山心花さん

**会長賞** 薬物乱用 やってみようが 未来を壊す 最初の一步は 最後の一步 東京都優良賞6保健健康第3214号 町田第三中学校3年 小林 美月さん

**会長賞** 一回だけ その気の緩みが 未来を壊す 強く持とう 断わる意志 忠生中学校3年 大石 楓子さん

**市長賞** 一度だけ その1回が あなたを壊す 断わる勇気で 助かる命 南成瀬中学校1年 吉澤 彩さん

**佳作** 絶対に してはいけない 薬物乱用 自分の未来 自分で守ろう 町田第三中学校3年 佐藤 雄大さん

「一度だけ」その一瞬で 未来が消える 自分の未来は 自分で守れ 町田第三中学校3年 丸地 彩巴さん

薬物乱用 やらない おすすめしない 大事な2つ 町田第三中学校2年 風林 愛衣さん

一度の判断 一生の後悔 きっぱり断る 強い意志 町田第三中学校1年 佐野 彩生さん

断る勇気 それが自分の人生と未来と夢を守る「ダメだよ」薬物乱用 忠生中学校3年 松元 彩世子さん

健康づくり月間  
レポート

町田市総合健康づくり月間2024  
11月の1カ月間を通して健康づくりに励みました!!

町田市では、生活習慣を改善する重要性への理解を深め、市民の皆様様の健康を推進するため、11月1日〜30日を「町田市総合健康づくり月間」としております。

「ここから始まる健康づくり!!」をテーマに、スポーツ教室や体験会、動画配信によるセミナーなど27講座に、延べ7,100人を超える方々が参加しました。2025年も11月に開催予定です。お楽しみに!



すぽーつ祭まちだ2024



未就学児親子向けボール遊び体験教室



歯科衛生士直伝! 歯と口の健康講座

健康トピックス

3月1日～8日は女性の健康週間です

一生を通して、健康で明るく、充実した日々を送るために



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

厚生労働省では、女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を過ごすための総合的な支援を目的とし、毎年3月1日～8日を「女性の健康週間」と定めています。女性ホルモンは、思春期、成熟期、更年期、老年期で変動し、骨や筋肉、免疫系、自律神経などに影響を与えます。同省のウェブサイトに女性の健康推進室ヘルスケアラボ

「ボ」で、女性特有の悩みとその解決策を幅広く紹介しています。これらは女性だけでなくすべての人が知り、適切に対応していくことが大切です。この機会に、自身の健康を見直してみませんか。



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 2,000円



▲町田市HP「乳がん検診（40歳以上）」



▲町田市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 1,000円



▲町田市HP「子宮頸がん検診（20歳以上）」



▲町田市公式YouTube「子宮頸がん解説動画（3月末まで）」



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。



▲まちだ子育てサイト「HPVワクチン」

「プレコンセプションケア」って？

プレコンセプションケアは、若い男女が将来のライフプランを考えて、日々の生活や健康に向き合うことを指します。妊娠や将来のために、ケアを始めてみませんか。



▲まちだ子育てサイト「プレコンセプションケア」

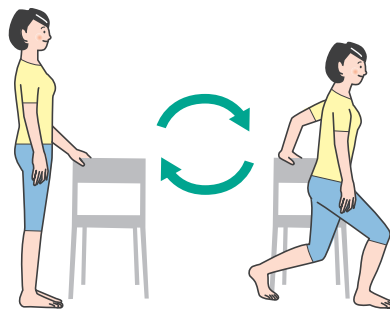


未来の自分へ投資！  
骨と筋肉を守る宅トレ習慣



町田慶泉病院 整形外科部長 上野 正喜先生

女性の健康寿命を脅かすフレイルや骨粗しょう症は、ホルモン変化による筋力低下や骨量減少が一因です。転倒や骨折のリスクを減らし、健康寿命を延ばすために、足腰の筋力とバランス感覚を維持しましょう。そこでおすすめなのが「フロントランジ」。足を1歩前に出して戻す動作を左右繰り返すと、太ももやお尻の筋肉を鍛えられてバランス感覚も向上します。1日20～30回、週3回以上を目安に、転ばないように何かにつかまりながら続けましょう。未来の自分に健康という財産を贈りませんか。



前に出した足に体重をかけて元に戻る

女性の健康に関するイベント

リーフレットや冊子の配布など女性の健康を学べるコンテンツをそろえています。

市役所1階イベントスタジオ  
3月3日(月)～7日(金)

私の  
とっておき！

からだか喜び減塩レシピ

おいしく減塩していますか？風味と酸味を利用したとっておきの減塩レシピを紹介します。

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

切り干し大根のヤムウンセン



栄養成分量（1人分） エネルギー：48kcal  
たんぱく質：5.3g 食塩相当量：0.5g

材料（2人分）

- 切り干し大根（乾）..... 10g
- きゅうり..... 中1/4本（25g）
- にんじん..... 中1/6本（20g）
- ほうれん草..... 1/5束（40g）
- 玉ねぎ..... 1/8個（25g）
- むきえび..... 40g
- ▲ ナンプラー..... 小さじ1/3（2g）
- ▲ レモン汁..... 小さじ1弱（4g）
- ▲ 醤油..... 小さじ1/2（3g）
- ▲ 砂糖..... 小さじ2/3（2g）

レシピ

- 1 切り干し大根は水に20分浸けて戻し、洗い、よく絞って3cm幅に切る。
- 2 きゅうりは細切りにする。にんじんは細切りにして柔らかくなるまで茹でる。ほうれん草は茹でて水にさらし、よく絞って3cm幅に切る。玉ねぎは薄切りにして、電子レンジ（600W）で30秒加熱する。
- 3 むきえびは茹でる。
- 4 ▲を合わせ、たれを作る。
- 5 野菜とえびにたれを絡めて盛り付ける。

※材料の「きゅうり 中1/4本」などは目安です。

レシピ考案者からのメッセージ

ヤムウンセンはタイの定番サラダです。本来は春雨を使う料理ですが、今回は切干大根を使いました。ナンプラーの風味とレモンの酸味がアクセントとなり、おいしくいただける一品です。

考案者 東京家政学院大学 食物学科3年生

日本人は食塩の摂り過ぎ！？

国は一日あたりの食塩摂取量の目標量を、男性7.5g未満・女性6.5g未満、高血圧症の場合は6.0g未満としています。しかし、実際の摂取量は、男性で10.7g、女性で9.1g。この10年間でみると、男女ともに有意な増減はみられません（令和5年「国民健康・栄養調査」）。つい摂り過ぎてしまう食塩も、一品見直すだけでも摂取を抑えられます。まずはこのレシピから試してみてくださいは？

一日あたりの食塩摂取量の目標量

男性 7.5g未満

女性 6.5g未満



紙上講座

歯周病、歯みがきと歯科健診で  
予防しましょう

問合せ 保健総務課 総務係 ☎042・724・4241  
☎050・3101・8202

大人が歯を失う一番の原因は、口の中の細菌により歯肉が炎症を起こす歯周病です。進行すると歯と歯肉のすき間が深くなり、やがて歯を支える骨まで溶かしてしまうのです。また、歯周病と糖尿病は相互に悪影響を及ぼすなど、全身の健康に影響を与えることが知られています。

歯周病は、適切な歯みがきと定期的な歯科健診で予防することが可能な病気です。ぜひ、かかりつけ歯科医院で、定期健診や歯みがき指導を受けましょう。かかりつけ歯科医院がない方は、町田市が実施している歯科健診をご活用ください（詳細は一面をご覧ください）。

歯周病セルフチェック

- 歯をみがいた後、出血を認められることがある
- 歯ぐきに赤く腫れた部分がある
- 歯ぐきがやせてきたと感じる
- 指でさわるとグラつく歯がある
- 口臭がなんとなく気になる
- 歯と歯の間に食べ物挟まりやすい
- ときどき歯が浮いたような感じがする
- 歯ぐきから膿が出たことがある

ひとつでも当てはまったら歯周病の可能性あり!



※日本歯科医師会ホームページ (https://www.jda.or.jp/hanogakk/vol79/number.html) より引用

※本原稿は2024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。



3月は自殺対策強化月間  
あなたもゲートキーパーになりませんか?

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

進学や就職・転居など生活の変化が生まれやすい3月は、ストレスを抱えやすい時期です。厚生労働省では、例年月別の自殺者数が最も多い傾向にあるこの時期を自殺対策強化月間に定めており、町田市でも普及啓発に力を入れています。

町田市では、ゲートキーパーの養成を行っています。ゲートキーパーとは、周囲の人に声をかけ、話を聞き、必要な支援につなげ、見守る人。特別な資格ではなく、誰でもなることができます。多くのゲートキーパーがいることで、悩んでいる人の孤立を防ぎ、安心した環境を生むことができます。

このゲートキーパーを知ってもらうために町田市では、ポスターやクリアファイルなどの普及啓発グッズを制作し、3月の1カ月間、市内公共施設等で掲示・配布をします。デザインは、応募21点から市長賞に選ばれた、今井美里さん（町田デザイン&建築専門学校1年）の作品を起用しました。今井さんは、「このポスターを見た方が少しでもゲートキーパーに興味をもってくれると嬉しいです」と呼び掛けています。



▲ゲートキーパー啓発ポスター

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



自殺対策関連の講座・集い

- 3月19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24日(月) 午前10時30分～午後4時  
総合相談会 ※事前予約制
- 4月6日(日) 午後2時～4時  
自死遺族のつらい「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



みんなの健康川柳

16名61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。

血圧と 高さ気になる 物価高  
あい子  
健診を 受けて安心 家族愛  
まーさん

遠くまで ジョギングするも 帰りバス  
珍念  
朝日浴び 二人で歩く 散歩道  
匿名

心身の 百薬なる 笑顔かな  
昭一 隅  
病院に 来ないあの人 病気かな  
匿名

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ちます。

町田ツーリストギャラリー特選  
まちだ土産 詰め合わせセット



まちだおかし3種(丸治屋せんべい店) / マイドリップバッグ3種(町田焙煎珈琲ヒルズ珈房) / 缶ミラー(クラフト工房 La Mano)

読者アンケート回答で  
抽選で20名様にプレゼント!

プレゼント協力: 町田ツーリストギャラリー

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3月31日(月) (必着)

応募フォーム

https://pro.form-mailer.jp/fms/b2f1f2f4325009



※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  
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
		母子保健係	042・725・5471 042・725・5127
	保健予防課	歯科保健係	042・725・5414 042・725・5437
		感染症対策係	042・722・0626
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