

町田市 みんなの健康たより



2018年11月1日号
Vol.27

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 FAX050-3101-4923
町田市ホームページ www.city.machida.tokyo.jp
次号の発行は2019年3月1日(金)の予定です。



今号の紙面

- 2面 >健康シグナル
今日からスタート、糖尿病予防
>そこが知りたい！
さまざまな感染症 知ることが大切
- 3面 >健康レスキュー
周囲で連携し見守る「ひきこもり」
>カラダNAVI
軽度外傷性脳損傷（MTBI）とは？
>暮らしのトピック
医療従事者との上手なつき合い方
- 4面 >乾物や缶詰で作る 時短レシピ
備蓄の缶詰もおしゃれな一品に
>TOPICS
まちだ 健康づくり推進プラン-2
>ココロNAVI
自殺対策計画 市民意見募集

特集 薬はただしく使いましょう

お問い合わせ 保健総務課 保健医療係 ☎042-722-6728

病気やけがを治すのに役立つ「薬」には、効果とともに副作用を起こすリスクもあります。期待する効果を得るためには、医師や歯科医師、薬剤師、登録販売者から適切な指導を受け、ただしく使用することが大切です。また、用法や効きめ、使用上の注意、副作用などについて、薬に関する説明文書は必ず読むようにしましょう。「健康サポート薬局」などに相談するのもおすすめです。ただし使用方法を理解してから使うようにしましょう。

服用のタイミング・量・期間を守ろう

薬は「食前」「食後」など服用のタイミングが決められています。守らないと期待する効果が得られなかったり、副作用が生じることもあります。決められたとおりに飲みましょう。飲み忘れに気づいたとき2回分をまとめて飲むのはNG。飲み過ぎると副作用や中毒があらわれることも。飲み忘れたときの対応を、あらかじめ医師や薬剤師などの専門家に聞いておきましょう。また服用の期間を守ることも大切。自己判断で服用をやめると完治しないことや再発してしまうこともあります。

〈服用のタイミング〉

- 食前** 胃の中に食べ物が入っていないとき（食事の30分～1時間前）
- 食後** 胃の中に食べ物が入っているとき（食後30分以内）
- 食間** 食事と食事の間（食後2時間が目安。食事中の服用ではありません）
- 就寝前** 就寝前約30分
- とん 屯服（頓服）** 発作時や症状のひどいとき



薬を保管するときの注意点

薬は湿気や光、熱などの影響を受けやすいため、直射日光を避け高温・多湿にならない場所で保管しましょう。有効期限を過ぎた古い薬は未開封でも捨てましょう。誤って使用しないよう、ほかの容器に入れ替えたり、食品、農薬、殺虫剤などといっしょに保管しないようにしましょう。また、子どもの誤飲事故のうち医薬品・医薬部外品によるものが14.8%もあると報告されています。誤飲を防ぐために、薬は子どもの手が届かない場所に置きましょう。服用後の戻し忘れにも要注意！

薬の副作用

副作用とは、アレルギー反応の一種であるアナフィラキシーや肝機能障害のような、薬が本来目的としない反応のことです。副作用は適切な対応が必要なので、異常を感じたらすぐに医師や薬剤師などの専門家に相談してください。自己判断で急に薬の使用を中止すると危険なケースもあるので注意が必要です。これまでに副作用を経験した人、薬について心配なことがある人などは、医師や薬剤師などの専門家に相談してから使用しましょう。

こんな症状が出たら相談

発疹、かゆみ、皮膚や口内の粘膜などが赤くなる、胃痛、発熱、だるさ など

とくにこんな人は要注意！

アレルギーがある、過去に副作用を経験したことがある、医師の治療を受けている、薬の成分を代謝・排泄する肝臓や腎臓などに疾患がある、ほかの薬を服用中、妊娠している、妊娠の可能性がある、授乳している、高齢者

※高所作業や、乗物または機械類の運転操作をする人は眠気などの副作用に注意が必要です。



薬の飲み合わせに気をつけて！

2種類以上の薬を飲む場合、飲み合わせが悪いと効果が十分得られないことや、反対に効き過ぎてしまうことも。一部の薬では、服用期間中は摂取を避けたほうがよい食品やサプリメントもあります。必ず医師や薬剤師などの専門家に、今使っている薬やサプリメントなどを伝えましょう。

〈いっしょに摂ることを避けたほうがよい組み合わせ〉

- ワルファリン**（血を固まりにくくする薬） + **納豆**、**クロレラ食品**
ビタミンKを含む納豆やクロレラ食品は、薬の作用を弱めることがあります。
- 眠気防止薬**（カフェインを主成分とする薬） + **コーヒー**、**エナジードリンク**
カフェインを含む飲料は、薬の作用を強めることがあります。
- カルシウム拮抗薬**（高血圧の薬） + **グレープフルーツ**、**生のグレープフルーツジュース**
グレープフルーツは、薬の作用を強めることがあります。

災害時にも役立つ、おくすり手帳

おくすり手帳とは、自分が使っている薬の名前・量・日数・使用法などを記録できる手帳です。副作用歴、アレルギーの有無、過去にかかった病気、体調の変化などについても記入できます。これによって、薬の重複をチェックし、副作用や飲み合わせのリスクを減らすことができます。この手帳を持っていれば、平常時はもちろん、旅行先や災害時、急に具合が悪くなったときなどに、自分の薬の情報に加え、副作用歴やアレルギー、既往歴などの情報を正確・迅速に伝えることができます。

健康サポート薬局を活用しよう

地域には、かかりつけ薬局・かかりつけ薬剤師として、薬に関する相談、健康や介護に関する相談に応じることができ、健康の維持増進を積極的に支援する健康サポート薬局があります。そこでは専門の研修を受けた薬剤師が相談に応じるほか、健康に関するイベントを開催しています。健康サポート薬局は看板などで確認できるほか、インターネットで探すこともできます。



健康サポート薬局のロゴマーク。薬や健康の相談ができます。

東京都医療機関・薬局案内サービス

検索

<https://www.himawari.metro.tokyo.jp/qq13/qqport/tomintop/index.php>



健康 シグナル

歯のケアや食生活、運動で 今日からスタート、糖尿病予防

お問い合わせ

健康推進課 成人保健係 ☎042-725-5178
保健予防課 保健栄養係 ☎042-722-7996
保健予防課(歯科保健担当) ☎042-725-5414

11月14日は「世界糖尿病デー」です。日本の成人の約4分の1*は糖尿病を発症しているか、その予備群といわれます。軽症の糖尿病の場合は自覚症状が少なく、医療機関や健康診断で糖尿病の疑いを指摘されても受診せず放置してしまうケースも多々あります。

糖尿病とは？

血糖値が高い状態が長く続くことで全身の血管に障害が出て、さまざまな合併症を起こす病気です。原因によりタイプがわかれますが、日本の糖尿病患者の約95%が「2型糖尿病」といわれ、ストレス・肥満・運動不足・暴飲暴食などの生活習慣の乱れがおもな原因となります。こうした原因に気をつけて生活し、糖尿病になりにくい体をつくりましょう。

歯周病は合併症のひとつ

糖尿病と歯周病はともに代表的

な生活習慣病ですが、両者は血液を介して相互に関係し合い、それぞれの病態を悪化させることが明らかになっています。そのため、歯周病を予防、治療することは口の健康を守るだけでなく糖尿病の改善にもつながります。歯科医院で定期的に歯周病検査を受けて、口の健康管理につとめましょう！

食生活のポイント

エネルギーのもとになる炭水化物、たんぱく質、脂質の三大栄養素をバランスよく摂ることを心がけましょう。主食（米、パン、めん類など）、良質なたんぱく質を含む主菜（魚類、大豆製品、卵、肉類など）、野菜、きのこ、こんにゃく、海藻、乳製品（牛乳、ヨーグルトなど）、果物など、1日に多彩な食品を摂ることでバランスのいい食事に近づきます。そのうえで、以下を心がけましょう。

- ゆっくり、よくかんで食べる

- 1日3食を規則ただしく食べる
- バランスよく食べる
- 脂質と食塩を摂り過ぎない
- 腹八分目でやめておく
- 夜遅く、寝る前には食べない

毎日の運動で 血糖値をコントロール

有酸素運動で筋肉への血流が増えるとブドウ糖がどんどん細胞のなかに取り込まれ、インスリンの効果が高まり血糖値は低下します。また、筋力トレーニングによって筋肉が増えることでインスリンの効果が高まり血糖値は下がりやすくなります。ただし、運動をやめると3日程度で効果が失われるので継続することが大切です。ややきつと感じる中等度の有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせることが効果的です。また、日常生活での活動量を上げることも大切。まずは無理せず自分のできる運動からはじめましょう。運動

制限がある方は主治医に相談を。

【有酸素運動】

ウォーキングやジョギング、水泳などの全身運動。歩行では、1回15～30分間、1日2回程度。日常生活での歩行とあわせて1日1万歩程度を目安にしましょう。

【筋力トレーニング】

脚や腰、背中の大きな筋肉を使うスクワットや上体起こしなどを中心に、全身の筋肉を使うトレーニングを週2～3回（1セット10回程度）。

健康診断でチェック

糖尿病の疑いがあるかは、血液検査でわかります。1年1回の健康診断で血糖値を把握しましょう。

町田市成人健康診断の詳細は町田市代表電話（☎042-722-3111）または町田市ホームページでご案内しています。

<https://www.city.machida.tokyo.jp/iryu/iryu/seijinkenkoshinsa/seijinkenshin.html>



見逃さないで！ セルフチェックで体調管理

年に1回の健康診断に加え、日頃のセルフチェックも大切。血糖値が高いといわれたことのある人や、糖尿病と関係が深い歯周病の症状がある人は要注意。双方のチェックリストであればまる項目が多い人は早急に検査を受け、合併症予防のための適切な治療を受けましょう。

【糖尿病】

- 血糖が高いといわれたことがある
- 肥満気味である
- 高血圧といわれて、薬をのんでいる
- 糖尿病の親・兄弟・姉妹がいる
- 40歳以上である
- 外食が多い
- 野菜をあまり食べない
- あまり運動をしない
- 車に乗る機会が多い
- 妊娠時に尿から糖が出たといわれた

【歯周病】

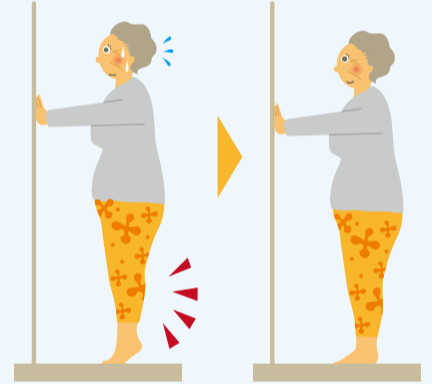
- 朝起きたときに、口の中がネバネバする
- 歯みがきのときに、出血する
- 硬いものが、かみにくい
- 口臭が気になる
- 歯肉がときどき腫れる
- 歯肉が下がって、歯と歯の間にすきまができてきた
- 歯がグラグラする

出典:日本糖尿病対策推進会議リーフレット(2005年作成)/厚生労働省e-ヘルスネット

*平成28年国民健康・栄養調査

〈ふくらはぎ筋力トレーニング〉

壁に手をつき、立った状態でかかとを上げ、ゆっくりと下ろします。1日に10～20回×2～3セットを目安に行いましょう。



国立国際医療研究センター糖尿病情報センターホームページを参考に作成

そこが 知りたい!

さまざまな感染症 よく知ることが大切

お問い合わせ

保健予防課 町田地域保健係、南地域保健係 ☎042-725-5127
保健予防課 堺・忠生地域保健係 ☎042-722-7636
保健予防課 鶴川地域保健係 ☎042-736-1600

私たちを取り巻く世界には、さまざまな感染症があります。ただしく理解し、予防・対処することが大切です。

HIV

12月1日は「世界エイズデー」。2016年に新たに報告されたHIV感染者は1011人、エイズ患者は437人で、ここ10年ほど横ばいです。

HIV感染とAIDS発症

HIVは「ヒト免疫不全ウイルス」の頭文字で、ウイルスそのものを意味します。AIDS（エイズ）は「後天性免疫不全症候群」の頭文字で、HIVに感染したあとに免疫力が低下し、感染症などを発症した状態を意味します。

HIVの感染経路には性行為や母子感染、血液感染があります。性行為による感染の予防にはコンドームをただしく使うことが有効です。

現在は服薬治療によりAIDSの発症を抑えることができ、治療しながら社会生活を送る人も多くいます。

2018年のエイズデー・キャンペーンテーマは「アップデート!」。根強い誤解や偏見をなくし、すべての人が生きやすい社会をつくるためただしい理解が必要です。

町田市保健所では月に1回、匿名・無料・予約不要でHIV検査を実施中です。早期発見・早期治療のためにも、心配な方は検査や相談を受けましょう。

HIV検査の詳細情報はこちら

https://www.city.machida.tokyo.jp/iryu/hokenjo/kansen/aids/hiv_soudan_kensatou.html



レッドリボン
エイズへの偏見を持たず、エイズとともに生きる人々を差別しないというメッセージを表します。

ノロウイルス

冬季を中心に発生する感染性胃腸炎の原因となるウイルスです。感染力が非常に強く、ごく少量でも感染します。とくに乳幼児や高齢者は症状が重くなりがちです。

感染したときの症状

感染後24～48時間で吐き気、おう吐、発熱、腹痛、下痢などの症状があらわれ、ウイルスは数週間ふん便中に排出されます。

感染経路はおもに2つ

ノロウイルスに汚染された食品を食べて感染するルートと、感染した人のおう吐物やふん便を介して感染するルートです。

症状が出たら？

おう吐や下痢が続くときは早めに受診し、水分補給につとめて脱水を防ぎましょう。乳幼児や高齢者は重症化しやすいため、ぐったりする、くちびるが乾燥するなどの脱水症状にも注意しましょう。

手洗いは感染症予防の基本です。ただしい手洗いを心がけましょう。また、おう吐物やふん便の処理方法を心得ておき、感染拡大を防ぐことが大切です。

ただしい手洗いの方法や、おう吐物・ふん便の適切な処理方法についてはこちら

<http://idsc.tokyo-eiken.go.jp/assets/diseases/gastro/pdf-file/p-family.pdf>



健康 レスキュー

周囲で連携し見守る 『ひきこもり』

ひきこもりとは、仲間との交流など社会参加を避けて、おおむね6ヶ月以上家庭にとどまり続けている状態をいいます。ひきこもった原因としては、人間関係の不調、病気や障害、不登校や職場不適應など背景はさまざまです。ひきこもりは、本人も家族もつらい時期であり、孤独を感じています。

なぜひきこもりになるのでしょうか

人はつねに環境と自分の心の相互作用のなかに存在しています。相互作用のバランスが保たれていれば健康な心の状態が維持されていますが、バランスが崩れることで不健康な心の状態に陥る危険性が高まります。バランスが崩れた

状態が長く続くことで、不安や緊張が高まり、社会活動の場にとどまることができなくなります。つまりストレス量とそれを処理する心の力のバランスが崩れると、ひきこもりが生じやすくなります。これは特別なことではなく、誰に起こっても不思議ではないのです。

高齢化するひきこもり

ひきこもりの期間が長くなると本人も親の年齢も高くなります。80歳代の親とひきこもる50歳代の子どもの親子のことをさす「8050問題」という言葉も出てきています。経済的にも精神的にも追いつめられ、孤立が深刻化することが多いという現状があります。本人が就労を希望しても仕事

が見つからない、ひきこもり期間が長いと社会に適應するまでに時間がかかる、家族や親戚も高齢でサポートがむずかしいなどの課題があります。

家族の一員がひきこもったら…

家族にひきこもりの原因があったのではないかと、自分を責め、社会に対し疑心暗鬼となるかもしれません。もしくは、ひきこもっている本人を叱責してしまいたくなるかもしれません。

家族だけで問題を抱え込まず、保健所や関係機関に相談をしてみてください。家族が相談をすることで本人への対応方法が変化し、ひきこもっている本人にもいい影

響を与えることが多いのです。

家族で抱え込まずに まず相談してみよう

まずは上記お問い合わせ先までご連絡ください。

町田市ホームページで相談窓口の連絡先情報をご案内しています。

<https://www.city.machida.tokyo.jp/iryu/hokenjo/jouhou/index.html>



カラダ NAVI

お問い合わせ
保健総務課 保健医療係
☎042-722-6728

暮らしの トピック

お問い合わせ
保健総務課 保健医療係
☎042-722-6728

頭部への衝撃で脳にダメージ 軽度外傷性脳損傷 (MTBI) とは？

MTBIへのご理解を

軽度外傷性脳損傷 (MTBI) は、交通事故やスポーツ外傷などにより、頭部に衝撃を受けたことで、脳に損傷が起こるもので、受傷時の意識障害が軽度のもので、記憶障害や頭痛、だるさなど受傷前と異なる症状が持続するときは、医療機関の受診をおすすめします。衝撃が軽度でも起こることや、数日から数週間経って発症することもあります。画像検査 (CT検査など) でわからないこともあり、総合的な診察が必要になります。

また、受傷の後遺症などにより、日常生活を送るうえで困難を強いられている人が多いのも実情です。私たち一人ひとりがMTBIとその症状をよく理解し、支援を心がけることが大切です。

このような自覚症状がありませんか？

- 受傷後にこんな症状が出ていたら、MTBIの可能性がります。医療機関を受診しましょう。
- 味覚・臭覚の障害、かすみ目 (目がチカチカする)、耳鳴り
- 注意散漫、集中できない、記憶できない、言葉がうまく話せない、理解ができない
- 平衡感覚障害、嚙下障害、手足の運動障害と知覚障害
- てんかん発作

- 尿や便の出方が今までとちがう
- 吐き気、めまい、頭痛、睡眠障害
- 依存的、過敏、情緒不安定 (イライラ、うつ)、固執傾向

毎日の生活でMTBIを予防するには？

以下のようなことに気をつけましょう。自分で予防できない赤ちゃんや転倒しやすい高齢者はもちろん、すべての年代で転倒、転落に注意が必要です。

- 赤ちゃんを強く揺さぶらない
- 体格に合ったチャイルドシート、シートベルトを使う
- 椅子やベビーカーでは、ベルトなどを使用し転落を防ぐ
- 13歳未満の子どもが自転車に乗るときはヘルメットを着用
- スポーツでは防具を適切に使用
- 室内の整理、じゅうたん・マットの滑りどめ、段差解消などで転倒を防ぐ
- 脱げにくく安定した靴をはく



納得のいく医療を受けるために 医療従事者との上手なつき合い方

日常的な診療のほか健康管理のアドバイスをしてくれるのが、かかりつけ医・かかりつけ歯科医です。軽い症状の場合は、大きな病院より比較的待ち時間が短く、速やかに受診できる診療所のほうが向いています。受診の結果、精密検査や専門的な治療が必要であれば、かかりつけの医師や歯科医師が適切な医療機関を紹介してくれるので安心です。近所で、かかりつけ医を持つようにしましょう。

また、医療従事者とコミュニケーションをはかるうえで、患者側にも心がまえが必要です。たとえば、自覚症状や病歴など、大切な情報や医師・歯科医師に伝えたいことはあらかじめメモして準備しておきましょう。また、これからの見通しをきちんと聞いて、大事なことはメモを取って確認し、納得できないときは質問しましょう。医療にも不確実なことや限界があることを心得て、医師・歯科医師と十分話し合ったうえで治療方法を決めましょう。

医療に関し、どこに相談したら

いいかわからない場合は、医療安全相談窓口にご相談ください。

また、11月14日には、医療従事者と患者の考え方のちがいを踏まえ、よりよいコミュニケーションをはかるコツについて、医師による講演会があります。ぜひご参加いただき、今後の医療機関とのつき合い方に役立ててください。

町田市医療安全支援センター
医療安全相談窓口のご案内

☎042-724-5075

受付日時
月曜日・火曜日・木曜日・金曜日
9:00~12:00、13:00~16:00
(祝日、年末年始はお休み)



医療安全支援センター講演会のお知らせ

- **タイトル** 内科医に教わる患者と医師の良好コミュニケーション術
- **講師** 東京医療センター臨床研修科 医長・臨床疫学研究室長 尾藤誠司さん
- **日時** 2018年11月14日(水) 14:30~16:00
- **申込方法** 10月16日12:00~11月11日19:00までにイベントダイヤル (☎042-724-5656)へ
- **場所** 町田市民フォーラムホール

乾物や缶詰で作る 時短レシピ

備蓄の缶詰も おしゃれな一品に

災害時のために備蓄している乾物や缶詰を、賞味期限内にうまく活用していますか？ 乾物や缶詰なら食材の洗浄や切り出しなど、下ごしらえの手間いらず。ふだんの食卓にも時間短縮なスピード調理で、かんたんに一品プラスできます。今回はひじきをメインに、子どもたちも大好きなホールコーンを使ったおしゃれなひと皿をご紹介します。

しぜんの国保育園の管理栄養士、柴田さんのお話では、「当保

園では大豆水煮缶、コーン缶のほかホールトマト缶などの素材缶を災害時の炊き出しに利用できるようにつねに備蓄しています。また、給食では卵を使わないマヨネーズを使用しているため、卵アレルギーを持つ子どもも安心して食べられます。このレシピは食べやすい味付けで子どもたちにも人気です。洋風・和風どちらの料理にも合う一品です。今回は、調理の手間をはぶくために、ゆで汁も再利用しています」とのことです。

お問い合わせ 保健予防課 保健栄養係 ☎042-722-7996

ひじきのごまマヨサラダ

栄養成分量 (1人分) エネルギー量：125kcal
食塩相当量：0.6g



レシピ提供：社会福祉法人東香会 しぜんの国保育園

材料 (2人分)

- ・乾燥小芽ひじき 大きじ2杯(6g)
- ・キャベツ50g・赤ピーマン10g・しめじ10g
- 【A】
- ・マヨネーズ 大きじ1強(15g)
- ・しょうゆ 小さじ1(6g)
- ・酢 小さじ1/2(2g)・砂糖 小さじ2(6g)
- ・白すりごま 大きじ1(9g)
- ・大豆水煮缶 24g・ホールコーン缶 10g

作り方

- 1 ひじきは水で戻し、よく洗う。
- 2 キャベツと赤ピーマンは千切りし、しめじは石づきを取りバラバラにする。それぞれ好みの固さにゆでる(ゆで汁はとっておく)。
- 3 2のゆで汁を使い、1をやわらかくゆでる。
- 4 【A】を混ぜ合わせ、2、3と大豆水煮缶、ホールコーン缶をそれぞれ水気を切り、和える。

TOPICS

みんなでつくる「健康のまち」 『まちだ健康づくり推進プラン』のご紹介 Vol.2

お問い合わせ
保健総務課 総務係
☎042-724-4241

理念

みんなでつくる
健康のまち・まちだ

2012年策定の「まちだ健康づくり推進プラン(第4次町田市保健医療計画)」にもとづき、町田市では市民の健康増進を支援するまちづくりに取り組んできました。第4次計画の成果と「町田市民の保健医療意識調査」で明らかになった課題や社会情勢の変化などを踏まえ、今後さらに総合的な健康づくり施策を推進するため「まちだ健康づくり推進プラン(第5次町田市保健医療計画)」を策定しました。市民が住み慣れた街で安心して健康に暮らせるよう「みんなでつくる「健康のまち」まちだ」を理念として掲げています。



「まちだ健康づくり推進プラン(第5次町田市保健医療計画)」では、基本目標を3つにまとめています。前号から3回の連載で基本目標の概要をご紹介します。

〈基本目標2〉 安心できる地域医療が あるまちをつくる

「まちだ未来づくりプラン」では、団塊の世代が2025年頃までに後期高齢者(75歳以上)となる「2025年問題」や、市民の自然災害に対する不安の増大などを課題

としています。保健・医療面からこれらに対応するため、安心して医療を受けられる環境整備や、在宅医療に関する相談支援体制の推進などの政策を掲げています。これを実現することで、地域医療の充実や災害時の医療救護活動、感染症対策などを通して「安心できる地域医療があるまちづくり」をめざします。

◎目標1 患者・家族の声が医療に反映するまち

市民のみなさまに向けた、医療に関する情報発信を推進してい

ます。また、在宅医療などに関する、患者本人や家族にとってわかりやすい情報発信を推進します。かかりつけ医や歯科医を持つなど適切な受診行動を促進させていきます。医療に関する相談に対応するほか、市民および医療従事者に対し、医療安全に関する講演会や研修会を開催していきます。医務・業務の監視指導を適切に行い、必要に応じて実地調査を行います。医療機関や訪問看護などの在宅医療に関する関係者の連携を一層推進し、地域包括ケアシステ

ムの充実に協力します。

◎目標2 災害時や感染症などが大規模発生した際に健康を守るまち

災害時の医療救護活動に関する情報発信を推進します。また、災害時や健康危機を想定した訓練を実施します。在宅で人工呼吸器を使用している方々の災害時個別支援計画の策定を促進するため、支援を進めていきます。感染症発生時の対策が円滑に進むよう、平常時から医療機関との連携を推進します。

ココ NAVI

(仮称)町田市自殺対策計画 市民意見募集

お問い合わせ
健康推進課 健康推進係
☎042-724-4236

「かけがえのない“いのち”を大切にすまち」を基本理念とし誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現をめざして「(仮称)町田市自殺対策計画」を策定します。計画期間は2019~2023年度の5年間です。生きることの促進要因を増やす、阻害要因を減らす、関係機関の連携で自殺対策を推進する3つの基本目標と、4つの基本施策を定め、町田市主体の事業、町田市と地域の協働事業などで包括的な取り組みを推進していきます。この計画(素案)へのみなさまのご意見を募集いたします。



募集期間 10月15日(月)~11月16日(金) (必着)

計画(素案) 町田市ホームページ

「(仮称)町田市自殺対策計画の市民意見募集」に掲載
<https://www.city.machida.tokyo.jp/iryo/hokenjo/jouhou/keikakusakutei.html>
次の窓口で閲覧および資料の配布を行っています(各窓口で開庁日・時間が異なります)。
●健康推進課(市庁舎7階) ●市政情報課・広聴課(市庁舎1階) ●町田市民フォーラム3階 ●生涯学習センター ●各市民センター ●木曾山崎・玉川学園の各コミュニティセンター ●町田・鶴川・南町田の各駅前連絡所 ●各市立図書館 ●町田市民文学館 ●保健所中町庁舎 ●健康福祉会館

提出方法 直接、または郵送、FAX、Eメールで健康推進課へ(資料を配布している窓口へ直接提出も可)。郵送の場合は配布用資料に添付している専用封筒(料金受取人払郵便)をご利用いただけます。

町田市 健康推進課宛 〒194-8520 東京都町田市森野2-2-22/
FAX 050-3101-4923/Eメール mcity3670@city.machida.tokyo.jp

※書式は自由ですが、住所・氏名・連絡先・件名は必ずご記入ください。※電話、窓口での口頭によるご意見は、お受けできません。※ご意見に対する個別回答は行いません。※公序良俗に反するもの、特定の団体、個人などに対する誹謗中傷が含まれるものは無効とします。※寄せられたご意見の概要および市の考え方は、「広報まちだ」および町田市ホームページで後日公表いたします(公表の際は個人情報を除きます)。



町田市保健所の所在地・連絡先

A 市庁舎7階(健康推進課)

〒194-8520
東京都町田市森野2-2-22
☎042-724-4236(健康推進係)

B 健康福祉会館

〒194-0013
東京都町田市原町田5-8-21
☎042-725-5471

C 保健所中町庁舎

〒194-0021
東京都町田市中町2-13-3
☎042-722-0621

D 鶴川保健センター

〒195-0062
東京都町田市大蔵町1981-4
☎042-736-1600

この印刷物は、
印刷用の紙へリサイクルできます。



この広報紙は、企画から印刷まで外部へ委託しており、130,000部作成し、1部あたりの単価は18円です(職員人件費を含みます)。