

町田市 みんなの健康をより



2018年3月1日号
Vol.25

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2018年7月1日(日)予定です。



携帯電話用
QRコード

今号の紙面

- 2面 >健康シグナル
結核は、すぐ隣にある病気です
>カラダNAVI
子宮頸がん・乳がん検診のご案内
>ココロNAVI
こころの健康を意識しましょう
- 3面 >健康レスキュー
ひきこもり者支援イメージ図完成
>そこが知りたい
3月は自殺対策強化月間です
- 4面 >減塩でも満足！ おかずレシピ
春の味覚をいかした減塩
>暮らしのトピック
医療関連情報冊子の発行
>ピックアップNews！
薬物乱用防止ポスターと
標語優秀作品

特集

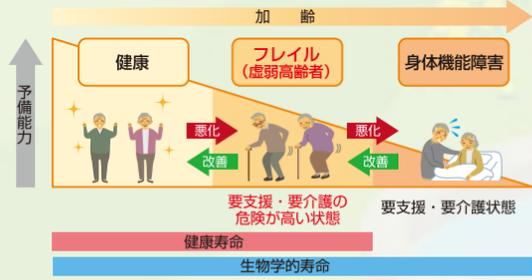
フレイルと ロコモの予防で 動ける体づくりを！

お問い合わせ 健康推進課 成人保健係 ☎042-725-5178

いくつになっても元気に動ける体を維持するには、
若いうちから体を動かし骨や筋肉を
強く丈夫に保つことが重要です。
加齢とともに心身が弱る「フレイル」や、
足腰が衰え運動機能が失われる「ロコモ」は予防できます。
健康長寿で人生を楽しむために、
今からできることをはじめてみませんか。

フレイルとは？

加齢とともに運動機能や認知機能などが低下することで、心身の活力が低下していきます。そこに複数の慢性疾患の併存などの影響もあり、心身が虚弱となった状態を「フレイル」といいます。健康な状態と要介護状態の間にあるとされ、身体活動量を増やしたり食生活を改善したりするなど、適切に対処すれば生活機能の維持向上が可能な状態です。



出典：「フレイル予防で健康長寿」公益社団法人 東京都医師会 パンフレットの図を一部改編

ロコモティブシンドローム (ロコモ)とは？

骨や関節、筋肉などの運動器に障害が起こり、立つ・歩くなどの機能が低下した状態です。進行すると日常生活にも支障をきたします。ロコモ予防には、若いうちからの運動習慣と食生活にも気を配ることが大切です。

フレイルの基準は？

以下の5つの項目のうち、3項目以上該当するとフレイル、1～2項目の該当で前段階とされます。

- 意図しない体重減少
- 疲れやすい
- 歩行速度の低下
- 握力の低下
- 身体活動量の低下

フレイルの要因は？

筋肉の衰えを意味する「サルコペニア」が大きな要因です。これは加齢とともに筋肉量が減少し、筋力が低下した状態をいいます。筋力の低下により身体活動が減少し、外出の機会も減り、食欲の減退が栄養状態の悪化を招きます。そして、ますます意欲や体力、認知機能が低下するといった悪循環が起こります。さらに転倒、骨折、認知症のリスクが高まり要介護状態へとつながります。

3本柱の実践でフレイル予防！

栄養・身体活動・社会参加が大切な3本柱。互いに影響しあっています。



出典：「健康長寿ネット」公益財団法人 長寿科学振興財団
「フレイル予防で健康長寿」公益社団法人 東京都医師会

7つのロコチェック！

まずは運動機能を知ることが大事です！
以下の7項目のうち、1項目でも該当すればロコモの可能性がります。

- 片脚立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまずいたり、すべったりする
- 階段を上するのに手すりが必要である
- 家のやや重い仕事が困難である
- 2kg程度(1Lの牛乳パック2個程度)の買い物をして持ち帰るのが困難である
- 15分くらい続けて歩くことができない
- 横断歩道を青信号で渡り切れない

出典：「ロコモティブシンドローム」公益社団法人 日本整形外科学会

毎日の生活に「+10」の習慣を！

1日合計60分、65歳以上の方は40分を目標にして体を動かしましょう。毎日、今よりも10分、体を動かす時間を増やすことを意識して運動習慣を身につけましょう。

- 自転車や徒歩で通勤し、できるだけ階段を使う
- 家事の合間にストレッチ
- 歩幅を広くして、速く歩く
- 買い物は歩いて遠くのスーパーへ
- 地域の公園や運動施設で体を動かす
- 休日はできるだけ家族や友人と外出

出典：「アクティブガイド」厚生労働省

ロコトレでいつまでも元気な足腰を！

ロコモーショントレーニング(ロコトレ)はたった2つの運動。毎日続けてロコモ予防をしましょう！

バランス能力をつけるロコトレ「片脚立ち」

※左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。

姿勢をまっすぐにして立ちます。転倒を防ぐために、テーブルなど必ずつかまるものがある場所で行いましょう。床につかない程度に、片脚をあげます。

- 支えが必要な人は、十分に注意してテーブルなどに両手や片手をついて行います。
- 指をついただけでもできる人は、テーブルに指先をつけて行いましょう。

下肢筋力をつけるロコトレ「スクワット」

※深呼吸をするペースで、5～6回くり返します。1日3回行いましょう。

肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。つま先は30度ぐらいずらします。

ひざは、つま先より前に出ないように注意して曲げます。また、ひざが足の人差し指の方向に向くよう意識し、お尻をうしろに引くように体をしずめます。

- 動作中は息を止めないようにします。
- ひざに負担がかかり過ぎないように、90度以上曲げないようにします。
- 太ももの前やうしろの筋肉にしっかり力が入っているか、意識しながらゆっくり行いましょう。
- 支えが必要なら十分注意し、テーブルに手をつき行います。

出典：「ロコモティブシンドローム」公益社団法人 日本整形外科学会

健康 シグナル

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

結核は過去のもの？ 今現在も、すぐ隣にある病気です

3月24日は「世界結核デー」。結核の世界的流行を終息させる目標が掲げられています。国内では、結核の発病・重症化予防のために、BCGワクチンの接種を乳児期に行っていますが、発病を完全に防ぐものではありません。結核は誰にでも感染します。国内でも、2016年度に結核患者として17,625人（町田市内：60人）が新たに登録され、また、結核の死亡数は1,889人でした。結核治療は進歩している一方、亡くなる方がいるのが現状です。

〈2016年度新登録結核患者数(日本)〉



感染のメカニズム

結核菌が患者のせきやくしゃみにより空気中に飛び散り、それを吸い込むことで空気感染します。若い頃に感染し、のちに病気や高齢化で免疫力が低下して発病することもあり、発病までに時間がかかることがあるのが結核の特徴です。

結核の症状とその予防

せき・たん・熱が特徴的な症状ですが、食欲不振・体重減少・だるさのみなど、人によって出方はさまざまです。このような症状がある際は、早めの受診を。まずは、定期的に健康診断・胸部エックス線検査を受け、自分の体を知ることからはじめましょう。

予防には、規則正しい生活を送り、バランスのいい食事と睡眠を心がけ、免疫力を高めることが大切です。

胸部エックス線検査で結核の早期発見を

町田市では16歳以上で町田市に在住・在学・在勤者のうち、健診受診希望日の前後1年間、胸部エックス線検査を受ける機会のない方を対象に同検査を実施しています。

費用 無料
申込方法 予約制。日時など詳しくは保健予防課のホームページ「胸部エックス線健診(結核健診)のご案内」をご参照ください。

予約:町田市イベントダイヤル
☎042-724-5656



カラダ NAVI

お問い合わせ

健康推進課 成人保健係
☎042-725-5178

女性の健康週間です 検診であなただけの健康を守ろう

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、厚生労働省は毎年3月1日～8日を「女性の健康週間」と決めました。がん検診、受けていますか。

子宮頸がん検診

子宮頸がんは20～30歳代前半の若年層で増加傾向にあります。

子宮頸がん検診では、がんになる前の「前がん病変」やごく初期のがんを発見することができます。早期に発見できれば、体に負担の少ない治療も可能となります。

子宮頸がんの原因となるヒトパピローマウイルス(HPV)はおもに性交渉により感染します。女性の約80%が一生に一度は感染するという、ありふれたウイルスで、自然に消えることがほとんどです。しかし、HPVの感染が長期間持続すると、一部にがんが発生すると考えられています。20歳を過ぎたら、子宮頸がん検診を受けましょう。また、検診を機会に、気軽に健康相談ができる婦人科かかりつけ医をもちましょう。

乳がん検診

乳がんは、40～50歳代の比較的若い世代に多いことが特徴です。近年急増しており、女性のがん死亡の上位に位置しています。しか

し、乳がんは早期発見・早期治療により、90%以上の方が治るといわれています。欧米諸国では、乳がん発生率が増加しているにもかかわらず、乳がん死亡率は減少しています。日本では、乳がん検診受診率が低いため、早期発見が遅れており、先進国で唯一死亡率が上昇しています。

2年に1回の乳がん検診を健康管理に役立ててください。乳がん検診後は、月に一度の自己触診と、何らかの自覚症状があった場合は、速やかに受診することをおすすめします。

子宮頸がん・乳がん 検診のご案内

各検診とも、通年(4月～翌年3月)で実施しています。実施医療機関や自己負担金の免除対象者など、検診の詳細は市役所代表(☎042-722-3111)や町田市ホームページでご確認ください。お申し込みは実施医療機関へ直接ご連絡ください。

【子宮頸がん検診】	
費用	1,000円
内容	視診・内診・細胞診
対象	20歳以上の女性
【乳がん検診】	
費用	2,000円
内容	マンモグラフィ(乳房エックス線検査)
対象	40歳以上で偶数年齢の女性

ココロ NAVI

こころの健康を意識して セルフケアを心がけよう

職場の人間関係や生活環境の変化、仕事量などによって、私たちは誰もがかなり小なりのストレスを感じています。そこから逃れるのはむずかしいもの。また、同じ環境にいてもそれをストレスと感じるかどうかは人それぞれに異なります。ストレスが体に与える影響や自分のストレスサインを知り、早めのセルフケアを心がけましょう。

サインの表れ方は 人によってさまざま

ストレスは、それがまったくないと生きるうえでの適応力が養えず、適度に必要ともいわれます。適度なストレスと上手につきあい、ストレスを過度にためこまないためには、まず自分のストレスサインに気づくことが必要です。

症状は、気持ちが落ち込む、ゆううつ、なにをやるにも気力や元気が出ない、睡眠障害、食欲不振、イラつく、フラフラする、何度も確かめないと気がすまない、など人によって、ときによってさまざま。これらのサインに気づいたら早急にケアしましょう。

自分にあうセルフケアを

- **リラクゼーション法**
緊張をゆるめるには腹式での深呼吸が手軽です。自宅や職場でも短時間でかんたんに行えます。
- **ストレッチや適度な運動**
ストレッチで筋肉をほぐすのは心身のリラックスにも効果的。ウォーキングもストレス解消になります。
- **適度な睡眠**
快適な睡眠はストレス解消法のひとつ。15分程度の昼寝も仕事の効

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

率アップにつながるとされます。

- **親しい人たちと交流**
会話で不安やイライラが整理されます。また、笑いは免疫力を高めるといわれています。
- **仕事から離れた趣味を持つ**
好きなことができる時間を大切に。同じ趣味の人との交流もおすすめ。

早めの相談が大切

たばこやアルコールでストレス発散をすると、新たな病気を招くことも。また、心や体の不調を放置すると、自律神経の乱れが生じます。日常生活に支障が出る場合は、早めに医療機関を受診しましょう。周囲に口数が減っている、ミスが増えたなど変化がある人がいたら、まず声をかけて話を聞き、必要と感じたときは医療機関に相談するようおすすめしてください。

こころの相談窓口 保健所保健予防課 受付時間 8:30～17:00

夜間こころの相談 ☎03-5155-5028 受付時間 17:00～22:00





健康レスキュー 町田市ひきこもり者支援イメージ図が完成

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

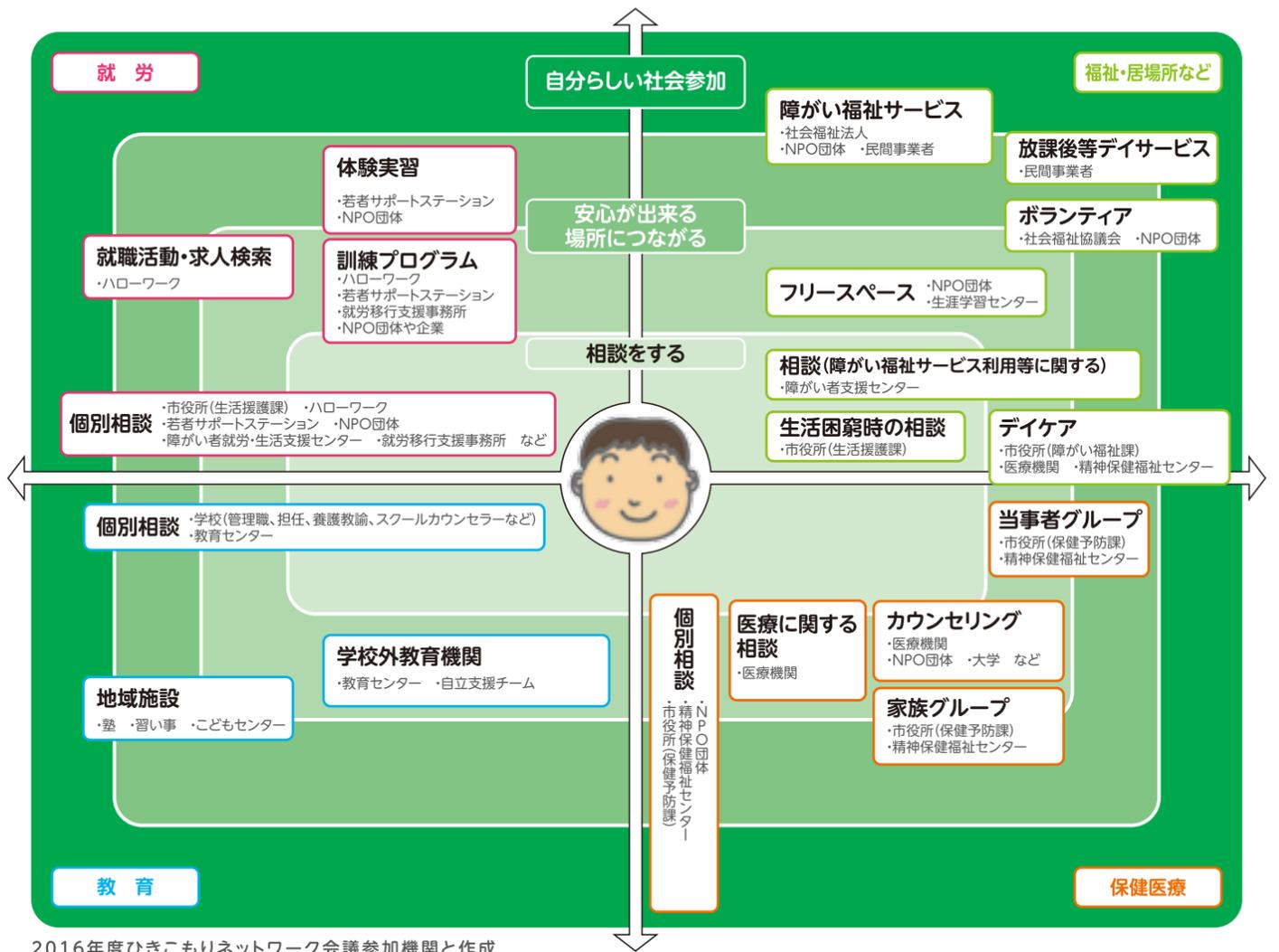
町田市保健所ではひきこもりのご本人、ご家族の相談支援を行っています。2012年度からの5年間は「まちだ未来づくりプラン」の重点事業としてひきこもり者支援対策推進事業に取り組んできました。2014年度からはひきこもり者の支援にかかわる関係機関と、ひきこもりネットワーク会議を実施しています。

2016年度には、自分にあった相談先に連絡をしたいという声にこたえ、ご利用いただける社会資源をまとめました。保健予防課のほかにご相談可能な関係機関を、町田市のホームページ「町田市ひきこもり者支援イメージ図が完成しました」からご参照のうえ、直接各機関へご連絡いただくことも可能です。早めのご相談をおすすめします。ぜひご利用ください。

〈町田市ひきこもり者支援イメージ図(裏)〉



〈町田市ひきこもり者支援イメージ図(表)〉



そこが知りたい!

3月は自殺対策強化月間です 若年層の自殺防止に向けた取り組み

お問い合わせ
 健康推進課 健康推進係 ☎042-724-4236

横ばいの状態が続く 若年層の自殺者

日本国内の自殺者数は、1998年以降、14年連続して3万人を超える状態が続いていましたが、2012年は、15年ぶりに3万人を下回りました。2016年には2万1,897人になり、5年連続で3万人を下回っています。

全体の自殺率が減っているなかで、20歳未満の若い世代の自殺率は1998年以降、おおむね横ばい

の状態です。また、20~30歳代はほかの年代に比べてピーク時からの減少率が低く、深刻な状況です。

厚生労働省「人口動態統計」で2016年度の年齢別死因を見ても、男性は10~44歳、女性は15~29歳の若い世代で死因の第1位が自殺でした。同統計では海外の人口動態も報告されており、米国をはじめ先進国では15~34歳の若年層の死因第1位は事故か悪性新生物によるもの。第1位が自殺であるのは日本のみです。

町田市での2012~2015年の年代別の死因順位を見ても、40歳代以降は第1位ががんなどの悪性新生物によるもの。一方、30歳代以下の死因の第1位は自殺になっており、悪性新生物や不慮の事故などによる死因を上回っています。

そのため、若年層への自殺防止をさらに推進する必要があり、学校や家庭、地域が連携して取り組んでいくことが求められています。自殺は決して本人だけの問題

ではなく、それを防ぐために社会全体で取り組むことが課題です。

市内の学校と連携した自殺防止への取り組み

新学期や新生活へのスタートにそなえるこの時期、町田市では、若年層の自殺防止を効果的に普及啓発するため、大学などの連携事業に取り組んでいます。今回はそのなかから、学生がデザインしたクリアファイルとメモ帳をご紹介します。

〈サレジオ工業高等専門学校〉



- ◀クリアファイルデザイン 木村 留華さん (デザイン学科4年生)
- ▼メモ帳デザイン 高橋 功武さん (デザイン学科4年生)

〈桜美林大学〉



- ◀クリアファイルデザイン ペティ・キティラさん (芸術文化学群 造形デザイン専修2年生)
- ▼メモ帳デザイン 元吉 海生さん (芸術文化学群 造形デザイン専修3年生)

2校の学生と連携してデザインしました。「いのち」支える！町田キャンペーン」などで配布しています。

