



- 2面 >そこが知りたい！  
お酒と上手につきあいましょう  
>健康レスキュー  
ロコモ、フレイルとは？
- 3面 >健康シグナル  
結核をよく知り予防の心がけを  
>カラダNAVI  
がん検診のすすめ。女性の健康週間  
>ピックアップ News！  
中学生による薬物乱用防止  
ポスターと標語優秀作品のご紹介
- 4面 >乾物や缶詰で作る 時短レシピ  
春の味覚を手軽に食卓へ  
>TOPICS  
まちだ 健康づくり推進プラン-3

特集

## 食べることは 生きること 「共食」から健康に

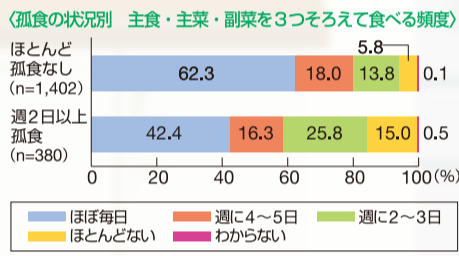
お問い合わせ 保健予防課 保健栄養係 ☎042-722-7996

「食」は命の源であり、欠かすことができないものです。近年、核家族化やライフスタイルの変化などによって団らんの機会が減り、食生活も多様化しています。家族や仲間と会話を楽しみながらゆっくりとる食事は、心もからだも元気にしてくれます。生涯にわたって健康な生活を送るために、今、「共食」から「食べること」を考えてみませんか？

### 誰かと食事を共にする頻度が高い人は、食生活が良好な傾向にあります

農林水産省の「食育に関する意識調査」では『孤食がほとんどなく、ほぼ毎日誰かと食事をしている』人は『孤食が週2日以上ある』人と比べ、「ほぼ毎日、主食・主菜・副菜を3つそろえて食べる」と回答した割合が多く、食事のバランスがよい傾向が見られました。さらに、朝食摂取頻度や、生活習慣病の予防や改善のために気をつけた食生活の実践状況も、『誰かと食事を共にする頻度が高い人』の方が良好な傾向にあります。

出典：政府広報オンライン、平成29年度食育白書



### 共食にはこんな 取り組みもあります

#### 職場でもできる！ 日常の共食を楽しもう

共食の機会を持つ場所は、家庭のなかだけに限りません。家庭の外でも誰かと食事を共にする機会をつくることができます。たとえば職場内でも、おかずを1～2品持ち寄って食べる「持ち寄りランチ」や、従業員が料理してみんなで食べる「まかないランチ」などで、社内のコミュニケーションが活性化している会社もあります。

#### 地域で食事を楽しむ！ 食の集まりに参加してみよう

近年、核家族化などで65歳以上の高齢者では独居の割合が増えており、仕方なく孤食になってしまうこともあります。そういった場合は、地域に目を向けてみましょう。それぞれの地域には、住民同士が食事の時間を共にするイベントや集まり、料理教室など楽しい場があります。地域のつながりを持つきっかけにもなります。

第3次食育推進基本計画から抜粋。



### 楽しくコミュニケーション！ 誰かといっしょに食事をしよう

共食について、多くの人々が楽しく食事ができることをメリットにあげています。誰かといっしょに食事をすると、テレビや携帯から、しばし目を離して、食事や会話をゆっくり楽しんでみませんか。

### 共食は心の栄養にもプラス

共食と健康および良好な食生活との関係の研究結果\*によると『誰かと食事を共にする頻度が高い人』は、心の健康状態について「気が散る・根気がないなどの精神的な自覚症状が少ない」という傾向が見られました。

\* 會退友美、衛藤久美「共食行動と健康・栄養状態ならびに食物・栄養素摂取との関連」日本健康教育学会誌 2015；23(4)：279-289  
出典：政府広報オンライン

## 共食の利点

コミュニケーションをはかる

食事の作法を身につける

食文化の継承

楽しい食事

規則正しい食事

食の知識や興味を増やす

食事づくりに参加できる

参考：「内閣府の食育の現状と意識に関する調査」平成30年3月

### 町田市の取り組み 町田市食育ボランティアとは

養成講座を修了し登録した方々で、市民が「食を通じて家族や地域とつながる」ことを目的に活動しています。保育園や小学校などから依頼を受け「家族や友人といっしょに食べて、心を育む」ことや「食文化を伝える」取り組みを行っています。おもな活動内容は、食文化(和食)・マナーに関するクイズ・ゲーム、紙芝居の読み聞かせなど、子どもからおとなまで楽しめる幅広いものです。



保育園や小学校などで共食の機会を設けたり、クイズなどで楽しく日本の食文化を伝える活動をしています。



### 町田市食育ボランティアへの 活動依頼について

町田市ホームページに掲載の活動依頼書を保健予防課保健栄養係までご提出ください。活動の詳細は、ホームページをご覧ください。

[https://www.city.machida.tokyo.jp/iryo/hokenjo/hokeneiyo\\_shokuikuishin/syokuikuboranthia.html](https://www.city.machida.tokyo.jp/iryo/hokenjo/hokeneiyo_shokuikuishin/syokuikuboranthia.html)



そこが  
知りたい!

## お酒と上手につきあいましょう 量をわきまえ楽しく飲むコツは？

春先は歓送迎会など、お酒を飲む機会が増える時季です。適度の飲酒は社交の場を盛り上げ、人間関係を円滑にすることもできます。また、お酒を飲むと爽快感が得られ、ストレスが解消することもあります。しかし、飲み過ぎは健康障害の原因にもなります。がん・高血圧・脳出血・脂質異常症などが起こるリスクは、1日平均飲酒量とほぼ比例して増加することがわかっています。やはり、生活習慣病を防ぐためには、飲酒量は多過

ぎない方がいいこととなります。

### 1日のお酒の適量は 2ドリンク以下

そこで、厚生労働省は「通常のアルコール代謝能を有する日本人においては、節度ある適度な飲酒量として、1日平均純アルコールで20g程度（2ドリンク以下）」と設定しています（下図参照）。

また、女性や高齢者、飲酒後に顔が赤くなるフラッシング反応を起こす人は、これより飲酒量を少

なくすることを推奨しています。

たとえば1日350mlの缶ビール1本以下を目安としてみましょう。

また、「健康を守るための12の飲酒ルール」も提案されています。これを参考に、自分や家族の飲酒習慣を見直してみましょう。

### 家族や大切な人の こんな様子は要注意

「今日だけは飲まない」と約束するにもかかわらず、アルコールを飲んでしまう」というのはコン

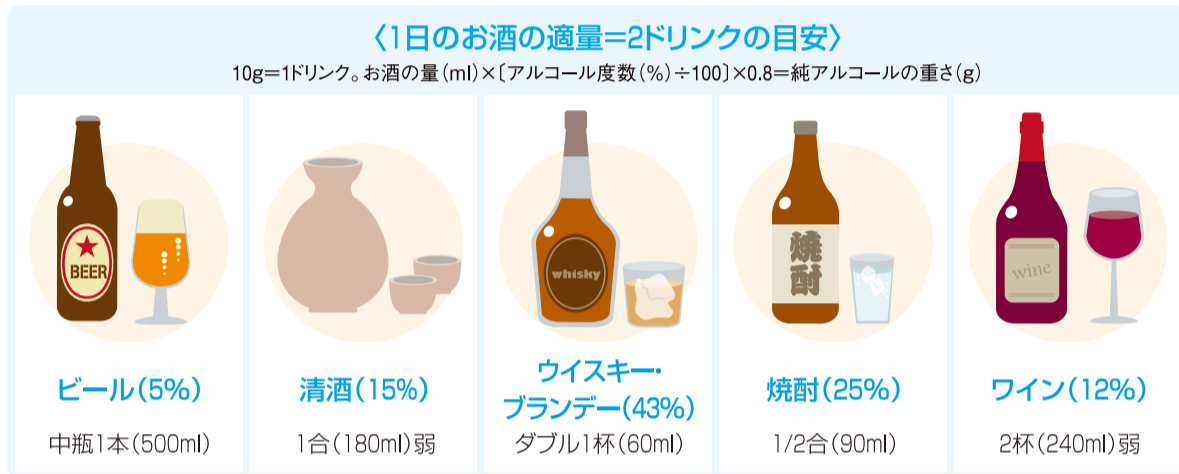
トロールを失いつつある状態です。また、以前のアルコール量では酔えなくなり、飲む量が増えたなども周囲では気になる状態です。

飲酒の問題には健康問題のみならず、飲酒運転・家庭内暴力などの他者への悪影響、社会的問題も含まれます。

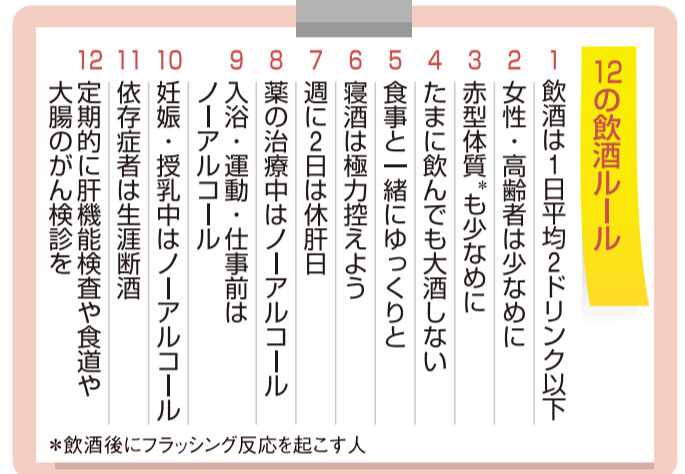
アルコールに関する相談をご希望の方は、保健予防課までご連絡ください。また、記事全般に関しては健康推進課までお問い合わせください。

**お問い合わせ**

健康推進課 成人保健係 ☎042-725-5178  
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



※飲酒習慣のない人に対してこの量の飲酒を推奨するものではありません。



参考資料：eヘルスネット、厚生労働省ホームページ

## 健康 レスキュー

## ロコモ、フレイルとは？ ただしく知って、 元気なうちから予防しましょう

**お問い合わせ**

健康推進課 成人保健係  
☎042-725-5178

最近、よく耳にする「ロコモ」「フレイル」。その症状や予防法などの理解を深め、早めに取り組むことが大切です。健康長寿で人生を楽しむために、今日からはじめましょう。

### ロコモとは？

骨や関節、筋肉などの働きが衰える「運動器の障害」により、立つ・歩くなどの移動機能が低下することをいいます。進行すると、日常生活にも支障が生じてきます。

### こんな状態は要注意です

まずは、ロコモ度をチェックすることからはじめましょう。次の7項目のうち、ひとつでも当てはまればロコモの可能性がります。

- 1 片脚立ちで靴下がはけない
- 2 家の中でつまずいたり、すべったりする
- 3 階段を上がるのに手すりが必要である
- 4 家のやや重い仕事が困難である
- 5 2kg程度\*の買い物をして持ち帰るのが困難である  
※1リットルの牛乳パック2個程度
- 6 15分くらい続けて歩くことができない
- 7 横断歩道を青信号で渡りきれない

### 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し、複数の慢性疾患の併存などの影響もあり、生活機能が障害され、心身が脆弱になった状態です。健康な状態と要介護状態の中間にあり、適切に対処すれば、生活機能の維持向上が可能状態です。

フレイルの大きな要因は「サルコペニア」です。これは、加齢に伴う筋肉量・筋力の減少で、活力の低下や疲れやすさを引き起こし、身体機能の低下につながります。認知機能など精神的な面の低下も加わると活動量が低下し、社会的な側面も支障をきたすようになります。さらに、食欲・食事量の低下が栄養状態の悪化を招くと

いった悪循環を繰り返しながらフレイルは進行していきます。

### フレイルの基準とは？

次の5項目のうち、3項目以上該当するとフレイル、1～2項目ではフレイルの前段階とされます。

- 1 体重減少：意図しない年間4.5kgまたは5%以上の体重減少
- 2 疲れやすい、何をしても面倒だと週に3～4日以上感じる
- 3 歩行速度の低下
- 4 握力の低下
- 5 身体活動量の低下

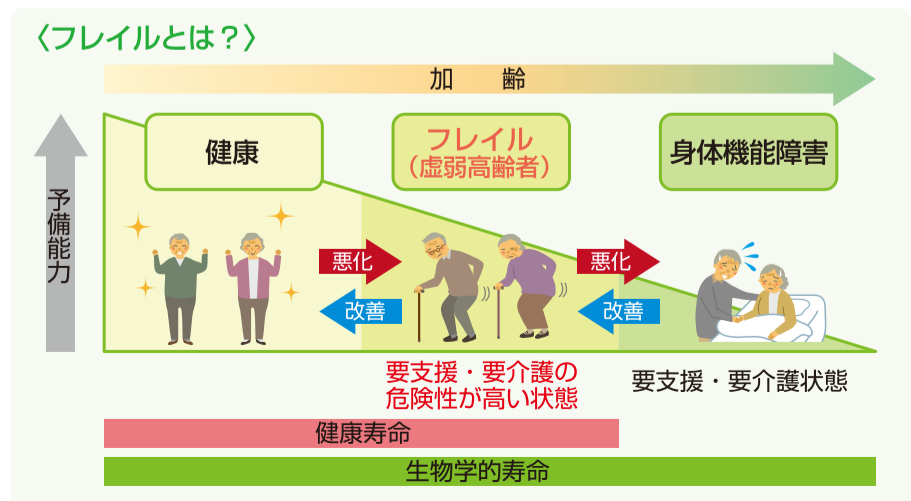
### 食事・栄養が大切！

フレイルや低栄養予防のためには、ごはんなどの主食に、良質な

たんぱく質を含む肉や魚、卵などの主菜、ビタミン・ミネラルを含む野菜を使った副菜を組み合わせる事が大切です。シンプルな麺類などには、1日のうちにほかの食事で、たんぱく質やカルシウムも補えるチーズやヨーグルト、牛乳などを摂りましょう。

### 毎日の運動習慣を！

筋力は一定の負荷をかけることで維持・向上します。スクワットや上体起こしなどの筋力トレーニングと、ウォーキングやジョギングなどの有酸素運動を組み合わせると、より効果的です。無理せず、自分のペースで毎日の生活に取り入れていきましょう。



# 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

# カラダ NAVI

お問い合わせ

健康推進課 成人保健係  
☎042-725-5178

## 過去のものでなく現代の病気 結核をよく知り予防の心がけを

毎年、3月24日は世界結核デーと定められています。2030年までに、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。

### 結核は現代の病気

2017年に東京都で、新規に結核を発病し登録した患者数は2,213人。近年、東京都の患者数は減少傾向にあります。人口10万人あたりの罹患率は16.1で、全国では第3位となります。そして、2017年の死亡者数は241人でした。

町田市でも毎年50人前後が発病しています。こうした現状から見れば、結核は決して昔のものではなく、現在進行中の病気なのです。

### 感染と発病のちがい

結核は、患者のせきやくしゃみによって空気中に飛び散った菌を、周囲の人が肺の奥まで吸い込むことで空気感染します。感染しても通常は、免疫機能が働いて結核菌の増殖が抑えられます。ところが、その後、免疫力が落ちたりした際に、数十年後に発病することもあるのが結核の特徴です。日頃から免疫力をつけて予防することが、なにより大切です。

### さまざまな症状に注意

一般的には、せき・たん・発熱が長く続く症状が特徴ですが、こ

れらの症状が出ない場合もあります。だるさ・食欲不振・体重減少などのみの症状になることもあり、注意が必要です。

結核は肺結核が8割ですが、肺以外の臓器（腎臓・リンパ節・骨・脳など）がおかされることもあります。気になる症状がある場合は、病院や診療所などの医療機関で受診しましょう。また、年に1回は健康診断を受けて、自分の体の状態を確認しましょう。

### 胸部エックス線検査で 結核の早期発見を

町田市では、16歳以上の町田市に在住・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。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のご案内」をご参照ください。



参考資料：公益財団法人結核予防会ホームページ、結核予防啓発資料「長引くせきは赤信号」(冊子)、厚生労働省「平成29年結核登録者情報調査年報集計結果」

## 女性の健康週間です がん検診、受けていますか？

厚生労働省は毎年3月1日～8日を「女性の健康週間」と定めています。近年、2人に1人ががんにかかることと推計されていますが、とくに子宮頸がん、乳がんは、ほかのがんに比べて若い年代に多く発症しています。ご自身の体に目を向け、検診を受けてください。なお、3月13日まで鶴川駅前図書館でがんに関する特集コーナーも開設中。

### 子宮頸がんとは？

子宮頸がんの原因となるヒトパピローマウイルス (HPV) は、約8割の女性が一度は感染するありふれたウイルスですが、一部の人が持続感染し、その一部ががんに進行します。近年は若年層で子宮頸がんの発症や死亡が増加していますが、検診により、がんになる前の状態も発見できます。

### 乳がんとは？

40～50歳代をピークに発症や

死亡が増加していますが、早期発見・適切な治療で9割以上が治るといわれています。2年に1回の乳がん検診と、月に1回（月経終了後1週間程度）の自己触診を習慣にしてください。

### 〈乳がん触診の方法〉

**目で見てチェック** ひきつれ、くぼみ、ただれがないか、鏡の前で両腕を上したり肘を前後に動かして確認。

**触ってチェック** 乳房やわきの下にしこりがないか、乳頭から異常な分泌物はないかを確認。あお向けに寝たり、浴室で石けんをつけて触るとわかりやすくなります。



### 子宮頸がん・乳がん検診のご案内

通年実施です。詳しくは市役所代表(☎042-722-3111)や町田市ホームページで。

**【子宮頸がん検診】**

**費用** 1,000円

**対象** 20歳以上の女性\*

※(2019年4月から)20歳以上で偶数年齢の女性

<https://www.city.machida.tokyo.jp/iryo/iryo/gankennshin/shikyukeigan.html>



**【乳がん検診】**

**費用** 2,000円

**対象** 40歳以上で偶数年齢の女性

<https://www.city.machida.tokyo.jp/iryo/iryo/gankennshin/nyugan.html>



参考資料：東京都福祉保健局「健康ステーション」や厚生労働省のホームページ

## ピックアップ News!

## 中学生による薬物乱用防止 ポスターと標語優秀作品のご紹介

中学生に薬物・危険ドラッグの危険性や薬物乱用防止を強く訴えるため、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319作品、標語322作品の応募があり、東京都薬物乱用防止推進町田地区協議会会長賞3作品、市長賞2作品が選ばれました。なお、標語部門の会長賞を受賞した小泉結依さんの作品は、東京都選考の優秀賞にも入賞しました。入賞された中学生のポスターと標語をご紹介します。

### ポスター



**会長賞**  
町田第三中学校1年生  
小川 みなみさん



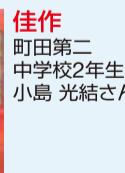
**会長賞**  
堺中学校2年生  
宮崎 絢香さん



**市長賞**  
町田第三中学校2年生  
桐田 朱璃さん



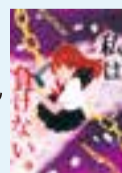
**佳作**  
町田第二  
中学校2年生  
島 初音さん



**佳作**  
つくし野  
中学校3年生  
山田 優希さん



**佳作**  
町田第三  
中学校2年生  
飯野 玄大さん



**佳作**  
つくし野  
中学校3年生  
青柳 英翔さん



**佳作**  
鶴川  
中学校1年生  
浅見 健太さん

### 標語

**会長賞** 幸せを 全て失う その一回  
南中学校3年生 小泉 結依さん

**市長賞** 一瞬の あまい判断 後悔へ  
つくし野中学校3年生 平山 凛河さん

**佳作** その一回 あなたの未来 破壊する  
南中学校3年生 青柳 英翔さん

**佳作** 一回で あなたの未来 うばうもの  
断る勇氣 止める優しさ  
南中学校3年生 三上 彩奈さん

**佳作** 手を出さな 未来の自分 守るため  
南中学校3年生 森 亮一郎さん

**佳作** 誘われても 断る勇氣を 今持とう  
つくし野中学校3年生 竹本 はなさん

**佳作** 薬物を 断ち切る勇氣が  
未来を守る  
つくし野中学校3年生 野口 愛生さん

お問い合わせ

健康推進課 健康推進係  
☎042-724-4236

# 乾物や缶詰で作る 時短レシピ

## 春の味覚を 手軽に食卓へ

お問い合わせ 保健予防課 保健栄養係 ☎042-722-7996

春先は、ふきが旬の時期です。シャキシャキとした歯ごたえや、ちょっとほろ苦いような味わいが魅力ですが、手間のかかる下ごしらえが大変です。皮をむいたり筋をとったりしているうちに、手が真っ黒になります。そのあと塩ゆでして、やっと下ごしらえが完了します。しかし、そんな手間も、ふきの水煮缶を使えば、解消できます。

レシピを提供して下さった「ふれあい町田ホスピタル」の管

理栄養士、中島さんによると「ふきのおかか煮は、調理もかんたんです。また、季節を感じられる一品で、当院でも人気のメニューです。ふきはたけのこに替えてもおいしく召し上がれます。箸休めなどにつくって、旬の味を楽しんではいかがでしょうか」とのこと。

乾物や缶詰は下ごしらえの手間が省け、調理の時短になるだけでなく、災害時への備蓄にも役立ちます。普段の食生活に乾物や缶詰を取り入れてはいかがでしょうか。

### ふきのおかか煮

栄養成分量 (1人分) エネルギー量：6kcal  
食塩相当量：0.8g



レシピ提供：医療法人社団康心会 ふれあい町田ホスピタル

### 材料 (4人分)

- ・ふきの水煮缶 1缶 (300g)
- ・だし汁 (300g)
- ・みりん 大さじ1.5 (27g)
- ・酒 大さじ1.5 (22.5g)
- ・薄口しょうゆ 大さじ2 (36g)
- ・かつお節 5g

### 作り方

- 1 ふきの水煮を4cmくらいの長さに切る。
- 2 鍋に【A】を合わせ、1を入れて中火にかける。
- 3 汁気がなくなるまで煮たら、かつお節を軽くもみながら加え、むらなく混ぜる。

## 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.3

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次保健医療計画）」では、基本目標を3つにまとめています。2018年度から2023年度までの6年間にわたる本計画について、3回の連載で基本目標1～3の概要を掲載しています。

昨年7月号からはじまった連載の初回では「基本目標1.健康に生活できるまちをつくる」、11月号の2回目では「基本目標2.安心できる地域医療があるまちをつくる」をご紹介しました。

最終回となる今号では、基本目

標3についてご紹介します。

### 〈基本目標3〉 健康的な生活環境を備え 人と動物が共生している まちをつくる

「まちだ未来づくりプラン」では、安心安全な市民生活の確保を課題としており、この課題に対応するため「市民の健康を守る」という政策を掲げています。

この政策を実現するため、食の安全、環境衛生の確保や動物愛護などを通して“健康的な生活環境

を備え、人と動物が共生しているまちづくり”をめざします。

#### ●目標1 安全で衛生的な生活環境が整っているまち

事業者に対し、法令にもとづく許認可と監視指導を確実に実施します。また、市民や事業者に対し、たどしい知識や情報を適時に発信していきます。同時に、国の動向を踏まえて、事業者に対し新たな制度の普及や導入を支援します。

食の安全の確保と、環境衛生の確保が施策の方針です。

#### ●目標2 地域に根ざした

#### 動物愛護をしているまち

町田市動物愛護推進計画(2018年3月策定)を推進します。大規模災害時においては、ペットとの同行避難に必要な情報の提供をしていきます。また、適正な飼養の普及啓発につとめます。猫が好きの人や嫌いな人からも理解を得て、地域猫活動が推進できるよう、ボランティア活動の支援につとめます。同時に、狂犬病をはじめ動物由来感染症対策を推進していきます。

人と動物の共生と、動物由来感染症の予防が施策の方針です。

## 町田市保健所のご案内

	課名・係名	主な業務
A 市庁舎 7階	保健総務課	総務係 ☎042-724-4241 健康危機管理に関する企画及び調整、地域保健に係る統計及び調査
		保健医療係 ☎042-722-6728 診療所、薬局等の開設許可・監視指導、災害医療・救急医療
	健康推進課	健康推進係 ☎042-724-4236 自殺防止等の普及啓発、健康に関する情報発信
		成人保健係 ☎042-725-5178 成人健診・がん検診等、保健指導
	保健予防課	保健予防係 ☎042-724-4239 予防接種、医療費助成（結核、感染症）
		母子保健係 ☎042-725-5422 母子手帳の交付、妊婦健康診査、乳幼児の健康診査
B 健康福祉 会館	事業第一係 ☎042-725-5437 歯科健診・歯科健康教育	
	町田地域保健係 ☎042-725-5127 母子保健・成人保健・精神保健・難病保健に係る保健指導、健康づくり推進員地区活動、感染症予防と普及啓発・発生時対応	
	南地域保健係 ☎042-725-5127 母子保健・成人保健・精神保健・難病保健に係る保健指導、健康づくり推進員地区活動、感染症予防と普及啓発・発生時対応	
C 保健所 中町庁舎	事業第二係 ☎042-722-0626 歯科健診・歯科健康教育	
	保健予防課 (堺・忠生地区) 保健栄養係 ☎042-722-7996 栄養相談、栄養・食生活に関する講習会、栄養成分表示相談、食育推進、特定給食施設指導、国民健康・栄養調査	
	堺・忠生地域保健係 ☎042-722-7636 母子保健・成人保健・精神保健・難病保健に係る保健指導、健康づくり推進員地区活動、感染症予防と普及啓発・発生時対応	
	愛護動物係 ☎042-722-6727 犬の登録、狂犬病予防注射済票の交付、適正飼育に関する普及啓発、飼い主のいない猫の不妊・去勢手術の費用補助、犬の捕獲・収容、迷い犬・迷い猫の連絡受付	
	生活衛生課 環境衛生係 ☎042-722-7354 理容所・美容所・クリーニング所・公衆浴場・旅館・興行場等の営業許可・監視指導、住まいの衛生に関する相談・アドバイス	
食品衛生係 ☎042-722-7254 飲食店等の営業許可・監視指導、食中毒の防止・調査		
D 鶴川保健 センター	鶴川地域保健係 ☎042-736-1600 母子保健・成人保健・精神保健・難病保健に係る保健指導、健康づくり推進員地区活動、感染症予防と普及啓発・発生時対応、歯科健診・歯科健康教育	

### 町田市保健所の所在地

- A 市庁舎7階**  
〒194-8520  
東京都町田市森野 2-2-22
- B 健康福祉会館**  
〒194-0013  
東京都町田市原町田 5-8-21
- C 保健所中町庁舎**  
〒194-0021  
東京都町田市中町 2-13-3
- D 鶴川保健センター**  
〒195-0062  
東京都町田市大蔵町 1981-4

鶴川保健センターが2017年4月から鶴川市民センターに併設されています。鶴川地域の健康に関する各種ご相談をお受けしています。

この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。 **リサイクル適性** (A)

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）。