

わくわく楽しく生きる人の輪を広げる

子どもから高齢者まで みんなで取り組む 健康づくり

☎健康課 ☎725・5178

「健康とは」?

「健康」とは?と聞かれたとき、あなたならどう答えますか。

「病気でないこと」、「快食・快便・快眠」、「体が丈夫で元気なこと」という言葉が、まず出てくるでしょうか。

あるいは、「心も体も健やかなこと」、「夫婦・家族が円満であること」、「生きがいがあること」など心の状態も含めた言葉が出てくるでしょうか。

なかには、「幸福なこと」と答える方もいるかもしれません。健康観は、人によってさまざまです。

どうしたら健康になれるの?

今、健康ブームで、健康に関する情報が次々発信されています。

どうして、人々は健康を求めのでしょうか。それは、健康になることで実現したい何かがあるからでしょう。

言い換えれば、今、自分が健康でないと思う方が多くなっている、ということではないでしょうか。

では、健康はどのようにしたら手に入るのでしょうか。

今までは、市民の健康に関する事業でも、病気を減らすことに主眼が置かれていました。「たばこ・お酒は控えましょう」、「適度な運動をしましょう」、「バランスのよい食事を摂りましょう」などよく耳にします。

これはこれで大切なことですが、生活を変えても、無理をしすぎているようでは、多くの人は、その生活を継続させることはできません。また、検査データが良くなっても、他の大切なものが犠牲になり気持ちが落ち込むようでは、果たして健康になったといえるでしょうか。

実は、健康には、病気を減らすことだけでなく、元気を増やすこともとても大切なことなのです。

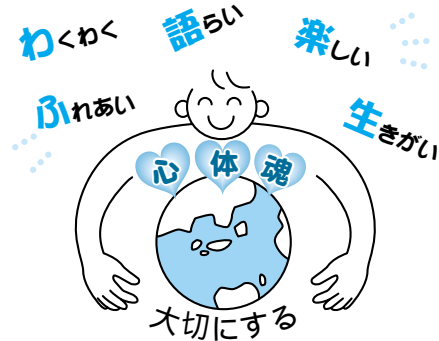
同じことでも、楽しんでできたかどうか。気付かないうちにどんどん成果が出てくるような気がしてきませんか。

楽しみなこと、わくわくすることがある、語り合い、喜び合う仲間がいる、人生にゆとりや夢がある、こういったことがあなたの元気を増やしていきます。病気であっても、健康な方も大勢います。

WHO(世界保健機構)では、人間は、心(mind) 体(body) 魂(spirit) できているとされています。

体だけでなく、心だけでなく、自分全体を大切にします。

そうすることが、仲間を大切にすること、身の回りの全てのことを大切にすることにつながり、今一瞬一瞬を大切に生きる生き方につながっていきます。



健康づくりからまちづくりへ

健康な人々を増やして行くには、環境整備も大切です。それには、住んでいるまちに活気や温もりのあることは、欠かせません。人に迷惑をかけないようにするだけではなく、お互いに助けを求められる、それぞれの価値観が尊重され、どんな人でも居場所のある、そんな温かいまちづくりを健康づくりから広げたいと考えています。それには、1人1人の小さな実践が何より重要です。

“Think globally, act locally (地球規模で考え、今できることから始めよう)” WHOのスローガンです。

健康づくり推進員

市では、地域での健康づくりのリーダーとして「健康づくり推進員」が活躍しています。地域での健康づくりの要望やアイデアなどお気軽にお寄せ下さい。お問い合わせは、健康課までお願いします。

みんなで一緒に元気を増やそう! 健康づくりフェア 10月8日(土)

初めての方も、例年参加の方も年に一度健康について振り返ってみましょう。いろいろなイベントでお待ちしています。

直接会場へおいで下さい。

会場 総合体育館(成瀬5-12、☎724・3440)

日時 10月8日(土)午前9時～午後3時(体力テスト・足元からの健康は2時30分で受付終了)

持ち物 室内シューズ

内容により、人数制限があることがあります。

【体力テスト】

20歳～79歳の方を対象に実施。当日、血圧測定・問診の結果によりご遠慮いただくことがあります。動きやすい服装・室内シューズで参加して下さい。 保育室があります。

☎スポーツ課 ☎724・3440

【介護予防健診】

65歳以上の方を対象に実施します。様々な生活機能の低下がないかどうかをチェックします。

☎高齢者福祉課 ☎724・2146

【ワクワクわんぱくひろば】

乳幼児・就学前(親子)を対象に体をいっぱい動かして遊べるコーナーです。

☎子育て支援課 ☎724・2138

【足元からの健康】

運動によって健康づくりを始めたいと考えている方・靴の選び方などを相談したい方に骨質の強度・身体のバランス・静立時の足裏にかかる圧力等を測定しアドバイスを行います。(協力 桜美林大学教授 阿久根英昭氏)。

【体脂肪測定】

町田市健康づくり推進員が体脂肪測定をします。

【野菜たっぷりヘルシーメニューの提供】

健康課栄養士が考えた野菜たっぷりのヘルシー献立をレストランで販売します。

【各種相談】

東京都薬剤師会町田支部の薬剤師による薬の相談、東京都放射線技師会による放射線検査の被ばくに関する相談、健康課保健師・栄養士・歯科衛生士による相談(乳がん自己検査法も行います)。

【健康情報コーナー】

放射線検査・子育て・福祉・健康に関すること・健康づくり推進員活動・自主グループに関することなど。

☎健康課 ☎725・5178

「今日は何を着ようかな」その日の気分や服装を選ぶ、当然のように繰り返されている私たちの衣生活。日本女性が持っている衣類は一人平均217枚(肌着以外)といわれています。多くを持てばそれだけ手入れも大変です。そして洗濯することは衣類を傷めるばかりか地球を汚すことでもありま

洗剤について

「今日は何を着ようかな」その日の気分や服装を選ぶ、当然のように繰り返されている私たちの衣生活。日本女性が持っている衣類は一人平均217枚(肌着以外)といわれています。多くを持てばそれだけ手入れも大変です。そして洗濯することは衣類を傷めるばかりか地球を汚すことでもありま

消費生活センターから
☎消費生活センター ☎725・8805

す。無駄な洗濯をせず、自分でできる手入れ法を実践して大切にしたいですね。衣類も地球の資源です。購入するときには、色やデザインにばかりとらわれず、どんな素材(繊維表示)使用繊維の質量割合を%で表示)であるのか、その素材の性質による着心地や手入れ方法(洗濯表示)を確認することが大切です。判らないときは、販売員に相談してみるのも良いことです。

購入するとき
衣類を適切に管理するには、使用されている繊維の種類と性質をよく理解してなければなりません。購入するときには、色やデザインにばかりとらわれず、どんな素材(繊維表示)使用繊維の質量割合を%で表示)であるのか、その素材の性質による着心地や手入れ方法(洗濯表示)を確認することが大切です。判らないときは、販売員に相談してみるのも良いことです。

手入れの実践
・肌に直接触れない上着などは、着終わった後ブラッシングで軽くたたき、掃くようにブラッシングすることで、シワもとれふんわり感も

戻ります。又、防寒服などは、マフラを使用し服に汚れをつけないなどの工夫をします。このような着方をすれば、洗濯はシーズン終了時に1回行えば充分です。シミは、付けてしまった時に応急手当てとしてティッシュなどで吸い取る、つまみ取るなどの手当てをしておき、帰ってから改めてシミ抜きをします。

クリーニング店に出すときの注意
・口紅、ボールペンは、アルコールでたたくとよく落ちます。
・金、銀、ラメ、複合素材のものは洗濯できない場合があります。事前に相談しましょう。

消費生活センターには、風合いの変化やシミ、穴あきなどクリーニングに関する苦情相談が後を絶ちませんが、原因を特定するのは難しい場合があります。消費者のちょっとした注意で防げる場合もついでに。次のようなことに気を付けてみましょう。
・水溶性の汚れである汗や果汁が付着した衣類をドライクリーニングしてもきれいになりません。シミが濃くなる場合もあり、トラブルの原因となります。シミなどがあるかないかをカウナーでチェックして下さい。
・ファッショ性の高いボタンは取り外しておくほうが無難です。
・上下揃いのものは、なるべく一緒に出します。

表1 環境大気測定結果(単位:pg-TEQ/m³)

採取日	測定結果				環境基準値
	2004	2005	平均		
採取場所	6/29-7/6	8/18-25	11/18-25	1/28-2/4	
少年野球場	0.040	0.029	0.052	0.074	0.049
大賀ぐうし館	0.037	0.031	0.052	0.065	0.046
(下段は二重測定)	0.041		0.058		0.050
小山田中学校	0.039	0.046	0.075	0.14	0.075
小山田小学校	0.035	0.034	0.067	0.15	0.072
埋立地北側	0.037	0.031	0.050	0.074	0.048
埋立地南側	0.043	0.054	0.055	0.076	0.057

町田リサイクル文化センターの焼却炉及び近隣環境における、平成16年度に実施したダイオキシン類の測定結果が出たのでお知らせします。

表2 土壌測定結果(単位:pg-TEQ/g)

採取日	調査結果	土壌環境基準値
採取場所		
大賀ぐうし館	28	1000
図師坂下日陰公園	19	
小山田桜台児童公園	30	
山王林公園	37	

大気の調査については表1の6か所で測定しました。空気の採取は、1週間連続で行いました。また、調査結果

表3 排ガス等測定結果

採取日	排ガス		飛灰
	ng-TEQ/m3N	排出基準値	
2号炉	2004/7/29	0.14	2.3
3号炉	2004/7/6	0.12	0.66
4号炉	2004/7/6	0.26	9.9
固化灰	2004/7/20		2.8
2号炉	2004/11/5	0.16	3.0
3号炉	2004/10/20	0.12	1.0
4号炉	2004/11/30	0.20	5.7
固化灰	2004/11/5		4.6

た、土壌についてはリサイクル文化センターから500メートル程度の場所として、表2の地点で測定しました。その他、水質、焼却炉の排ガス等については、表3、4に示した地点で測定しました。

表4 水質等測定結果
単位;水質:pg-TEQ/l、汚泥:pg-TEQ/g

採取日	水質		排水基準値:10	環境基準値:1
	2004	2005		
採取場所	8/27	2/2		
モニタリング井戸水	0.036	0.032	1	
処理水	0.053	0.00057	10	
埋立地南側井戸	0.030	0.030	1	
原水(処理前)	33			
埋立地浸出水(池辺)	0.0037	0.0048		
工場排水(処理前)	310			
埋立地浸出水(峠谷)	0.068	4.1		
脱水汚泥	0.11			

た、1ナノグラム(ナノグラムは十億分の1グラム)を下回る結果となりました。その他、清掃工場の排水と埋立地の浸出水を処理している排水浄化センターの処理水も排水基準値以下でした。

☎清掃事業部清掃工場 ☎797・9155