

市では、多種多様な分野と連携し、より幅の広い健康づくりを展開するために、「第2回総合健康づくりフェア」を開催します。ふれあって、発見して、体験して、測って、動いて、様々な笑顔満載です。

皆さんも参加してみませんか。健康に関する問題は、個人それぞれの取り組み抜きにしては解決できませんが、近年の社会環境の変化やライフスタイルの多様化、食生活の変化等により、市民の健康に関する問題は、個人それぞれ、行政のみの対応で進めることは、ますます困難な時代になっていきます。

健康は、一人ひとりで育むことも大切ですが、市民、市民団体、健康に関わる人々、企業、行政の役割分担を明確にし、お互いに協力しながら市全体の健康を実現していくことが重要です。

健康課 ☎725・5178

第2回 総合健康づくりフェア

41万人の笑顔倍増大作戦

9月29日(土)
午前10時～午後3時
町田市立総合体育館
町田市コールセンター
☎724・5656



安全・安心 みんなで体験、安心な暮らしで笑顔いっぱい

「みんなの健康食生活展」～防ごうメタボ おいしく食べて かがやく笑顔～
(食事バランスガイドとメタボリックシンドローム・おいしい試食・アルコールパッチテスト・乳幼児の食事・おいしい野菜料理の紹介・高齢者の食事と低栄養予防食・学校給食の歴史・スモーカーライザー)
「レストラン フレンズ」小学校給食メニュー100食販売 保育園給食メニュー50食販売
「おいしさごくり 東京水」(東京水の試飲)
「知ってもらおう市民の安全・安心」(町田消防署より応急手当・心肺蘇生法・AEDの実演及び資料展示)
「楽しく防犯・笑顔で対策」(防犯グッズの展示他)
「起震車体験・煙体験ハウス」

活発 測ってスマイル 動いてスマイル 体操等は動きやすい服装でおいで下さい。上履き持参

10:15～	親子体操	リズム体操	3～6歳
10:30～		パルーン遊び	当日自由参加
10:50～11:15		玉入れ競争	子ども広場同時開催
11:25～11:40		棒体操	当日自由参加
11:45～12:15		ボール体操	当日自由参加
12:30～12:45		よさこいソーラン	発表
13:00～14:00		簡単ノリリズム体操	当日自由参加
14:15～14:45		ボール体操	当日自由参加

「測定他」(血管年齢、脳年齢、骨密度測定(約150人)、血糖値測定、体組成測定、認知症予防の普及啓発、放射線・マンモグラフィQ&A、乳がん自己検査法)「シニア体験 地域包括支援センター紹介」
「相談」(栄養・薬・歯みがき相談)

測定や販売には、人数や数量に限りがあります。また、予定しているイベントの内容は予告なく変更する場合がありますので御了承下さい。健康のため、会場にはできるだけ公共交通機関をご利用下さい。

交流 ふれあい笑顔

「ワクワクわんぱく広場」(大型遊具がいっぱい!幼児から小学校低学年のおともだち、親子で一緒に遊びましょう)
「町田の農畜産物いかが?」(町田の農家が作った、新鮮な農畜産物の販売)
「まごころ売っています!」(福祉団体が物品を販売。お団子・クッキー・パン・染物・陶器など盛りだくさん)
「犬猫たちにあたたかい家庭を!」(介助犬デモンストレーション、紙芝居、ふれあい犬との写真撮影、犬猫の譲渡会)
「楽しく!花と緑にかこまれて」(町田市花とみどりの会活動紹介、私が育てた草花展示、花の香りあてクイズ)
「おいでよ!かしの木山へ!」(かしの木山自然公園及びかしの木山自然公園愛護会の活動紹介)
「お元気ですか?町田市健康づくり推進員」(健康アンケートに答えて笑顔倍増～、松ぼっくり飾り等)
「笑顔で遊んでみよー」 「韓国 中国の遊び」 「足下からの健康づくり」
「身近な薬草について相談」(薬草を見て触れて、薬草の知識を専門家の先生から伺い相談もできます)
「たのしもう“健康づくり”」(食と遊びを学生が提案 こどもとのふれあい:午前11時からと午後2時から 各30分)
「クイズdeきもだめし」(町田のおばけに会いにきて!お土産付)「二十祭まちだPR」 「男女平等フェスティバル紹介」 「町田フリー活動栄養士会活動紹介」 「町内会・自治会に加入しよう」 「しあわせ、つかまえた!」(養育家庭)
「けんちゃんすいとん汁」(マイ食器をお持ち下さい)

発見 発見?発見?!発見!! 意外な発見で、笑顔倍増!

「発見! 鶴見川!」(鶴見川流域水族館)
「発見! 水マスってなに? - 鶴見川流域探検」
(水マス=「鶴見川流域水マスタープラン」を紹介し、鶴見川流域模型の展示・実演、パンフレットの配布、アンケート回答でプレゼント)
「発見! 大人も子どもも生き生き元気!」(地球に優しい♥心に優しい布ぞうりを作ろう! 図書の紹介等) 「発見! せんきょはフシギがいっぱい!」(出るかビタリ賞!投票用紙枚数当てクイズ!) 「相武ヤクルト展示」

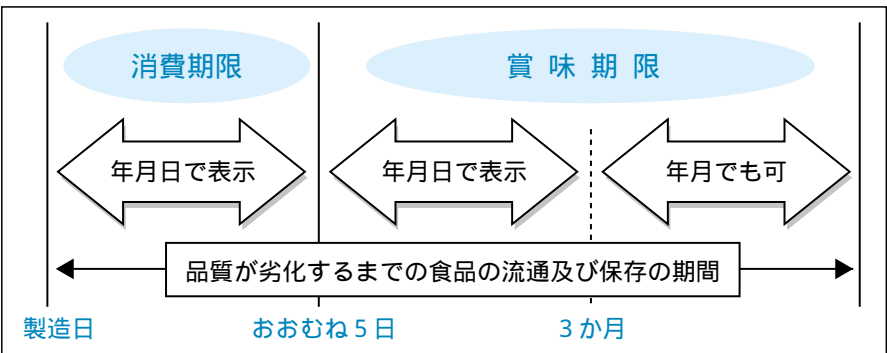
消費期限と賞味期限

—どっちがうの?—

市販の食品の袋や容器などに「消費期限」「賞味期限」と表示されています。どちらも食品をつくった人などが、期限を表示したものです。でも意味は違いますのでよく理解して健康を守りましょう。

2つの違いは

消費期限	賞味期限
製造日を含めておおむね5日以内で品質が急速に劣化する食品	製造日を含めておおむね5日を超え、品質が比較的劣化しにくい食品
「年月日」で表示(弁当、惣菜は年月日に加えて時間まで表示することが望ましい)。	3か月を超えるものについては「年月」でそれ以外のものは「年月日」で表示。
弁当、サンドイッチ、総菜、生菓子、食肉、生麺類、生力キ等	牛乳、乳製品、ハム、ソーセージ、冷凍食品、即席麺、清涼飲料水等
必ず期限内に消費する必要があります。	期限を過ぎても直ちに「食べられなくなる」ということではない。およその目安として下さい。



消費期限・賞味期限も「袋や容器を開けないで」「書かれた保存方法を守って保存している」場合の、安全性やおいしさを約束したものです。

期限表示は、農林水産省所管の日本農林規格(JAS)法と厚生労働省所管の食品衛生法で統一されています。

食べ物を安全に食べるには、保存方法を守って期限の内に食べましょう。賞味期限が過ぎた食品の場合、表示された期日を過ぎると、もう食べられないと考えて、すぐに捨ててしまう消費者が多いようです。食品資源の有効な活用のためにも、期限が切れたからといって安易に捨てることなく、外観や臭い・風味など、自分の感覚をフルに使って、判断して欲しいものです。

注意

同じ食品でも表示が違ふこともある。豆腐の多くは「消費期限」ですが、容器に密封した後で加熱凝固した「充填豆腐」は日持ちがよいので「賞味期限」となります。牛乳は一般的に「賞味期限」ですが、低温殺菌牛乳は「消費期限」と表示されます。

NOMI(のみ) 優しいような名前でも、こわい病気を



高齢者の腹痛には危険なものが含まれます。腸管に腹痛をもたらす原因として、感染症、通過障害、血行障害があります。心臓に痛みをもたらす場合、心臓を灌流する冠動脈に、血栓塞栓(心筋梗塞)や攣縮(冠攣縮性狭心症)が起きます。同じ様に、腸管に痛みをもたらす時、腸管を灌流する上腸間膜動脈(SMA)に、血栓塞栓としてSMA閉塞症、攣縮として非閉塞性腸間膜梗塞症(non-occlusive mesenteric infarction、NOMI)が起こります。高齢者、循環器疾患を有する方、透析患者さんなどが、持続する腹痛を訴え、重篤感を認めたり、腹膜刺激徴候を認める場合は注意が必要です。これらのかたがたは、なんらかの原因でたまたま全身の循環血液量の低下をきたした際に、脳や心臓などの重要臓器への血流を維持する体のしくみ(血流再分配)によって、腹部内臓器や四肢の血流は犠牲となり、腸管の血流はさらに減少します。これが誘因となって、腸間膜動脈の末梢血管の交感神経が過剰に反応して攣縮をきたすと考えられます。この病態生理からわかるように症状のかたがたが緩慢で強い腹痛に至った時には腸管が

虚血壊死になっていることがしばしばで、SMA閉塞症が突然の腹部激痛をきたすのと異なります。このため診断治療のおくれから予後不良となりやすい疾患です。NOMIを疑う患者には、大量輸液を行いながら、腹部造影CT検査を行い、フリーガスを認めず、SMAの開存を確認すれば、NOMIを考え、すぐ開腹手術を行います。典型的には、SMAの拍動を認めるのに血管拍動が腸にゆくに乏れ消失し、小腸、大腸が広範囲に、非連続性に壊死しており、腸管大量切除となります。術後は、敗血症、再灌流障害、ショック、多臓器不全をきたし、集中治療室にて血管拡張剤(プロスタグランジン、デインE1)、エンドトキシン吸着、持続透析の過を行い、救命につなげます。

日大三高 軟式野球部

全国大会出場

日大三高の軟式野球部が東京都代表として8月25日から29日まで兵庫県で行われた第52回全国高等学校軟式野球選手権大会に出場しました。



2年ぶり7回目の出場となる大会は、準決勝で破れ惜しくもベスト8の成績でしたが、この結果、10月に開催される秋田県体の出場権を得ることができました。