

3/1～3/8は女性の健康週間です

いつまでも輝くために、今日から始めましょう！

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」と定め、各地でさまざまな啓発活動を実施しています。この機会に、自分のからだに目を向けてみましょう。

2年に一度の検診を！ 女性特有のがん

問合せ 健康推進課 成人保健係 ☎042-725-5178 ☎050-3101-4923

乳がん検診

日本人女性にいちばん多いがんで、9人に1人が生涯でかかる可能性がある「乳がん」。しかし、早期発見・適切な治療により90%以上が治ります。だからこそ、定期的な自己触診とともに、40歳を過ぎたら2年に一度の検診を受けましょう。

対象 40歳以上で偶数年齢の女性
費用 2,000円
内容 マンモグラフィ

子宮頸がん検診

80%の女性が生涯に一度は感染すると言われるHPV（ヒトパピローマウイルス）。感染しても自然に治る人がほとんどですが、一部の人で持続感染し、「前がん病変（がんの前段階）」となり、その一部はがんに進行します。検診は「前がん病変」やごく初期のがんを高精度に発見でき、負担の少ない治療で治すこともできます。20歳を過ぎたら2年に一度の検診を受けましょう。

対象 20歳以上で偶数年齢の女性
費用 1,000円
内容 視診・内診・細胞診

中央図書館で特集コーナー「女性の健康週間」を開催 3月9日水まで
内容 女性の健康に関する本、がん検診等のリーフレット設置

HPVワクチン

問合せ 保健予防課 保健予防係 ☎042-725-5422 ☎050-3161-8634

HPVの感染を予防するワクチンは、小学6年生から高校1年生相当の女性に定期接種として実施可能です。

総合相談会のおしらせ

★女性に関する相談窓口もございます

～ひとりで抱えずに、誰かに相談してみませんか？～

問合せ 健康推進課 健康推進係 ☎042-724-4236 ☎050-3101-4923

日時 3月10日(木) 午前10時30分～午後4時、予約枠は30分単位(相談時間25分)、相談内容別に時間指定制、1人2枠まで ※家族・友人の相談もできます

対象 市内在住、在勤、在学の方
相談窓口 ところ、女性、法律、労働、求職、生活困窮、高齢者
場所 市庁舎3階会議室
申込 電話で健康推進課へ ☎042-724-4236

日本人女性の約13%が貧血* (*令和元年国民健康・栄養調査)

この春、貧血予防を始めよう！

問合せ 保健予防課 保健栄養係 ☎042-722-7996 ☎050-3161-8634

貧血の要因の多くは鉄分不足による「鉄欠乏性貧血」。1日の摂取目安に対し、日本人女性は不足しがちです。鉄分はタンパク質やビタミンCと一緒に摂ることで吸収率がアップするので、必要な栄養素をまんべんなく摂るために主食・主菜・副菜をそろえましょう。

鉄分を多く含む食品(一例)

- レバー
- 肉の赤身
- 貝類
- ほうれん草
- 大豆製品

★成人の鉄分摂取目安★
男性7.5mg、女性11mg(閉経後6.5mg)

鉄分を摂取できる簡単レシピ 冷凍うどん で ビビン麺

牛肉、ほうれん草で鉄分UP！簡単で忙しい日におすすめ

栄養成分量(1人分) エネルギー：512kcal たんぱく質：23.4g 食塩相当量：2.3g
鉄分：3.1mg ビタミンC：18mg

材料(2人分) ●冷凍うどん 2玉 ●牛こま切れ肉 140g ●ほうれん草 2株
●にんじん 1/4本 ●もやし 1/2袋 ●A[キムチ 20g、焼き肉のたれ 大さじ2、酢 大さじ1] ●レモン汁 小さじ1 ●白ごま 小さじ1

作り方

- ほうれん草を下茹でし、水にさらしてしっかりしぼった後、5cmの長さに切る。
- にんじんは細切りにし、もやしと耐熱容器に入れる。ふんわりとラップし、500Wのレンジで約4分間加熱する。加熱後は水気をしっかり除く(やけど注意)。
- 牛こま切れ肉を細切りにする。
- ③とAを耐熱ボールに入れ、ふんわりとラップし、500Wのレンジで約5分間加熱する。
- 冷凍うどんは表示にしたがって加熱する。
- うどんを皿に盛って①②④を上のにのせ、レモン汁と白ごまをかける。

※電子レンジで加熱の際(②④)、途中で一度かき混ぜると均一に加熱できます。
※具材をごはんにのせてもおいしくいただけます。

新型コロナワクチン接種情報

問合せ 新型コロナワクチン接種相談コールセンター ☎042-732-3563 ※お掛け間違いにご注意ください

新型コロナワクチン3回目追加接種の接種券を順次発送しています

接種券が届き次第、接種の予約を取ることができます。お早めに予約をお願いします。

接種は以下の方法で予約できます ※詳細は、接種券に同封する書類をご覧ください

電話で予約 土日祝含む毎日/午前8時30分から午後7時まで
接種券をお手元にご用意のうえ、下記までご連絡ください。
町田市新型コロナワクチン接種予約センター ☎042-785-4117

インターネットで予約 土日祝含む毎日/24時間
接種券をお手元にご用意のうえ、「町田市予約専用サイト」へアクセスしてください。 ※インターネットからの予約には、メールの登録が必要です
▲予約専用サイト

新型コロナワクチンに関する一般的な問い合わせ先(多言語対応可)
厚生労働省新型コロナワクチンコールセンター ☎0120-761-770



3月は自殺対策強化月間！ 普及啓発活動を行っています

問合せ 健康推進課 健康推進係 ☎042・724・4236 ☎050・3101・4923

進学・就職・転居など、生活の変化でストレスを抱えやすい3月。月別自殺者数がもっとも多いことから厚生労働省が「自殺対策強化月間」に定めており、町田市も普及啓発活動を実施しています。

そのひとつが「ゲートキーパー」の養成。自殺者の多くは悩みを抱えながらも相談相手がいなかったり、解決方法が分からないことで追い込まれ、死を選んでしまうものです。

尊い命を救うためには、悩みに気づき、ともに考え、寄り添う周囲の存在が大切です。その役

割を果たす人こそがゲートキーパーで、特別な資格ではなく、誰でもなることができます。

その普及啓発に向けて作成したポスター等のPRグッズには、応募22点から市長賞に選ばれた菅原肇乃さん(町田・デザイン専門学校2年)の作品を採用。ハートに絆創膏が貼られたデザインは、「心を癒す」「心を守る」という意味が込められているそうです。健康づくりについて2021年9月に市と連携協定を締結した丸井グループの協力で、町田マルイや町田モディのトイレ等にもステッカーが貼付されます。

自殺対策関連の講座・集い

3月9日(水) 午後2時～3時 3月31日(日) 午後2時～4時
専門職向け兼フォローアップ ゲートキーパー養成講座 自死遺族のつどい「わかちあいの会」



※詳細は右の二次元コードからご確認下さい。



周囲が気づく悩みのサイン

- 以前と比べて表情が暗く、元気がない
- 体調不良の訴えが多くなる
- 仕事や家事の能率が低下、ミスが増える
- 周囲との交流を避けるようになる
- 遅刻、早退、欠勤(欠席)が増える
- 趣味やスポーツ、外出をしなくなる
- 飲酒量が増える



ポスター

ステッカー

回答者



一般社団法人町田市薬師会学術担当理事
酒井 令子先生
さかい 調剤薬局

A. 薬の飲み方には、食前・食間・食後・頓服などがあり、「食後」とは食事を終えてから20～30分までを指します。

Q.

服用方法が「食後」の薬は、出先で食事で食えない時に困ります。また、似た症状なら以前処方された薬を飲んでいいですか？

おしえて薬剤師さん

ります。ご質問の食事がとれない場合の対処法ですが、食事をとる時間帯になったら薬を飲んで構いません。

ただし、絶対に食後でないといけない薬もあります。たとえば、ロキソニンなどの解熱鎮痛剤は、空腹時に飲むと胃を荒らす恐れがあります。高脂血症薬は脂溶性であるため、空腹時に飲むと吸収が悪くなるものもあります。

また、たとえば「1日3回毎食後」という薬を朝食後に飲み

忘れても、気付いた時に飲めば大丈夫です。とはいっても、気付いたのが昼頃なら、あえて朝の分を飲む必要はありません。朝と昼の分をまとめて飲むことは、決してしないでください。

次のご質問ですが、以前処方された薬は自己判断で飲まないでください。似た症状でも原因が同じとは限りません。たとえば血圧が高くなった時、原因は「血管の収縮」「血圧を上げる体内物質の増加」などさまざまあり、薬も異なるのです。

最後に、自分の薬を知人や家族など他人にあげることは絶対にやめてください。薬は本人の体重や身長等により計算されており、個々の症状に合わせて処方されるものだからです。

健康トピックス

3月1日～7日は「子ども予防接種週間」

入学・入園前に、お子さんの接種状況を確認しましょう

問合せ 保健予防課 保健予防係 ☎042・725・5422 ☎050・3161・8634

コロナ禍により外出自粛などの状況が続く昨今ですが、予防接種は不要不急の外出にはあたりません。本人と周囲の健康を守るために必要です。

まもなく迎える入園・入学シーズン。新たな環境で集団生活が始まれば人との接点も増え、感染症に罹患するリスクも上昇します。この対策として、予防接種による「後天的免疫の獲得」が重要となってきます。

保育所等における集団発生例もあるロタウイルス感染症は、2020年10月に定期接種化されたことで接種しやすくなりました。しばしば流行する麻疹・風しんは感染力が強く、入学前には忘れずに接種しましょう。

希望にあふれた新生活のスタート。お子さんの安全を守るために、入園・入学準備のひとつとして予防接種の実施状況を確認しましょう。 子どもの定期予防接種の詳細はこちら▶



定期予防接種スケジュール

☐…定期予防接種の対象年齢 ①…生ワクチン ②…不活化 ワクチン ③…不活化ワクチン
定期予防接種は、定められた期間内で受ける場合は無料(公費負担)です
①②③④…おすすめ接種時期(数字は接種回数)

ワクチン名	0歳	1か月	2か月	3か月	4か月	5か月	6か月	7か月	8か月	9か月	10か月	11か月	1歳	1歳1か月	2歳	3歳	4歳	5歳	6歳	7歳	8歳	9歳	10歳	11歳	12歳	13歳
① ② ③ 生 ロタウイルスワクチン			①	②	③																					
① ② 生 MR(麻疹)風しん混合														①												
① ② ③ 不活化 日本脳炎																	①	②	③							
④ 不活化 H1N1インフルエンザ																										

ロタウイルスワクチンには、1個ワクチンと5個ワクチンがあります。遅くとも生後14週6日までに接種を開始し、それぞれの必要接種回数を受けます。1個ワクチンは生後24週まで、5個ワクチンは生後32週までに接種完了する必要があります

2回目の接種の目安は、幼稚園・保育園の年長の4～6月

第1期(①②③)は標準的には3歳から接種しますが、生後6か月～7歳6か月未満まで接種できます

9歳で追加接種(接種対象9～12歳)

定期接種の対象：小6～高1相当の女子

11月1日～30日

町田市総合健康づくり月間2021 5,000人超が参加

2021年11月1日から11月30日まで、「町田市総合健康づくり月間2021」を開催しました。期間中は新型コロナウイルス感染症の拡大防止を図りながら、子どもから高齢者まで、体験会や測定会、オンラインセミナー等、さまざまな健康づくりに取り組みました。

ご参加いただいた皆様、イベントを実施していただいた関係団体の皆様、どうもありがとうございました。また、2022年11月開催予定なので、ぜひご参加ください！



バスカドーラ 町田の選手と対決

ジュースやお菓子で子ども薬剤師体験

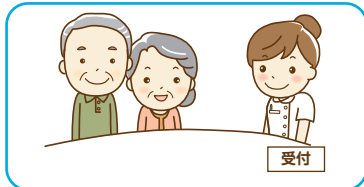
FC町田セルビアの試合会場 血管年齢測定会

スポーツデー @三輪みどり山球場

コミュニケーションを取るためのポイント



①相談したいことがある時は、どれくらい診察時間をとってもらえるか予約時に確認しましょう



②一緒に相談したい人がいれば、事前に医療従事者へ連絡しておきましょう



③診察時に伝えたいことを、あらかじめメモにまとめておきましょう



④診察で受けた説明を思い出せるように、メモをとるようにしましょう

「自分の症状や治療への希望を、うまく伝えることができなかった…」
診察を受けた後、そんなモヤモヤした思いを抱いたことはないでしょうか。話しておきたいこと、質問したいことを確実に伝えるのは、自身が受ける医療を決めるうえでとても大切です。そこで、医療従事者とより良いコミュニケーションを取るために、準備しておくよいことを紹介します。

町田市医療安全支援センター 医療安全相談窓口

「近くの医療機関を知りたい」「医療従事者の説明がわからない。対応が気になる」そんな内容でお悩みの際にご利用ください。

☎042・724・5075 受付日時:月・火・木・金 午前9時～正午・午後1時～4時 (祝日、年末年始は休み)



医療従事者との円滑なコミュニケーション

問合せ

保健総務課 保健医療係 ☎042・722・6728
☎050・3101・8202



常備菜がミラクルチェンジ! オープントースターで出来ます
簡単リメイク★ホットサンド

今年度のテーマは「朝ごはん」。忙しい朝でも用意しやすい、おかずをアレンジした簡単ホットサンドをご紹介します。

問合せ 保健予防課 保健栄養係 ☎042・722・7996
☎050・3161・8634



基本のホットサンド

材料(1人分)

- ・食パン (8枚または10枚切り) …2枚
- ・具 (常備菜2種・水分が少ないもの) …各20～35g
- ・★スライスチーズまたはクリームチーズ…適量
- ・☆バターまたはマーガリン…適量
- ※★☆は、どちらかお好みで

組み合わせメニュー例 (1人分)

- *クリームチーズ+かぼちゃの煮物のサンド
- *スライスチーズ+焼き鮭+レタスのサンド
- *バナナヨーグルト (バナナ1/2本、無糖ヨーグルト80g)

レシピ ①食パンに★を乗せる、または、☆を塗る。②①の上に具を長細く乗せ、半分に折る。③食パンの周囲3cmくらい大きなアルミ箔に②を置き、端を折りたたんで包み、軽くおさえる (パンの耳側をアルミ箔の内側に置くと包みやすい)。④オープントースターで約5分焼く。焼き目を付けたい場合、アルミ箔を外して加減を見ながらさらに焼く。※ホットサンドメーカーでも同様に作れます

レシピ提供元: 町田市食育ボランティア
活動依頼募集中!
詳細は右記の二次元コードから。



写真の具材 (左から)

- *クリームチーズ+かぼちゃの煮物
- *スライスチーズ+焼き鮭 (約1/4切れ) +レタス
- *マーガリン+玉子焼き+ゆでた青菜
- *スライスチーズ+きんぴらごぼう+マヨネーズ

他の具材例

- *鶏の照り焼き *ポテトサラダ *チーズ+竹輪+焼きのり
- *牛丼の具 *ひじきの煮物 *ハムとチーズ
- *豚肉の生姜焼き+千切りキャベツ
- *キーマカレー *ミートソース
- *ツナ缶+薄くスライスした玉ねぎ
- ※厚いものは薄く切り、汁気は切ってからさむのがポイントです。

SNSで食育情報をお知らせ!



町田市の食育情報やイベント情報などを発信しています。右記の二次元コードから、ぜひご覧ください。



Twitter



Instagram



いいこといっぱい! 朝ごはん!

朝ごはん食べていますか? 「5分でも長く寝ていたい……」「朝は時間がない……」と、ついつい抜いてしまいがちな朝ごはん。でも、

朝ごはんには、睡眠中に下がった体温を上げて、脳やからだを起こしてくれるような効果があります。朝ごはんを食べることにより、からだの調子が整い、さらに仕事の能率や集中力がアップするのです。

普段朝ごはんを食べない人は、おにぎりやパンなど、前の日の夜に用意できるものでも

OK。まずは何か食べる習慣をつけることから始めましょう。

一日の始まりを知らせる目覚まし時計のような役割を果たす「朝ごはん」。しっかり食べると、気持ちよく一日を過ごせますよ!



健康川柳

みんなの健康だより特別号で応募いただいた作品から、一部をご紹介します

たまにはね 車を使わず 歩こうよ かぶとむし

お家ジム きれいに運動 へや掃除 浦子

オリパラの 熱さ観た朝 アスリート ゆず

スマホ見て ブルライトで 眠れナイト うのと

興味はある! 健診前の 休肝日 あん

私、お酒に依存しているかも… 気になったらご相談ください

問合せ 保健予防課 精神保健係 ☎042・722・7636
☎050・3161・8634

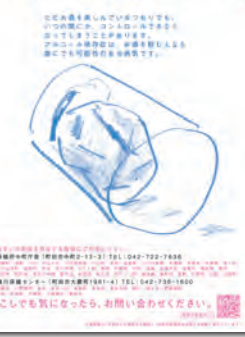
町田市は、包括協定を締結している大塚製薬とアルコール依存症の啓発ポスターを作成しました。依存症はお酒を飲む人なら、誰にでも可能性のある病気。少しでも思い当たることがあれば、ぜひご相談ください。

下記2項目以上あてはまる人は、飲み方に問題があります

アルコール問題チェックリスト

- 飲酒量を減らさなければいけないと感じたことがある
- 周囲から飲酒について批判され、困ったことがある
- 自分の飲酒について、罪悪感をもったことがある
- 朝酒や迎え酒を飲んだことがある

自分ではお酒を減らせないと気づけたあなたへ。



ロコモ予防 継続することが大切です！

問合せ 健康推進課 成人保健係 ☎042・725・5178 050・3101・4923

骨・関節・筋肉などが衰え、立つ、歩くなどの移動機能が低下した状態「ロコモティブシンドローム（ロコモ）」。

進行すると支援や介護が必要になる可能性が高くなります。年齢に関わらずロコモ予防を始めましょう。

ロコチェック～1つでも該当すればロコモの心配！～

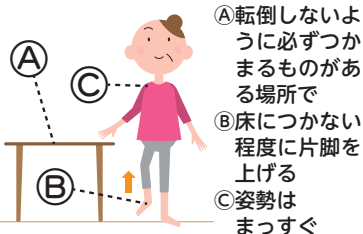
- 片脚立ちで靴下がはけない
- 家のなかでつまずいたり、すべる
- 階段を上がるのに手すりが必要
- 家のやや重い仕事が困難（掃除機、布団の上げ下ろしなど）
- 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難
- 15分位続けて歩けない
- 横断歩道を青信号で渡り切れない



ロコトレ（ロコモーショントレーニング）でロコモ予防

POINT 支えが必要な人は十分注意して、机に手をつけて行う

片脚立ちでバランス能力UP

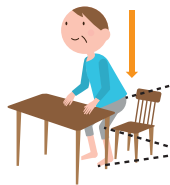


- ① 転倒しないように必ずつかまるものがある場所で
- ② 床につかない程度に片脚を上げる
- ③ 姿勢はまっすぐ

★左右1分間×3セット/1日

スクワットで鍛える下肢筋力

足は肩幅に広げ、息を止めないように



- ④ お尻を後ろにひくように、2～3秒かけて膝を曲げ（90度を超えない）、ゆっくり元に戻る
- ⑤ 膝がつま先より前へ出ないように

★5～6回×3セット/1日

出典/日本整形外科学会：ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト ロコモONLINE



平野 浩彦講師

法の中で、

衰え（フレイル）を招きます。その予防

を、ご覧下さい。

このほか、町田市は「まちだお」を元気にするトレーニングの動画も配信しています。詳しくは二次元コード



▲ロトレの方法



▲うがいの方法

町田市保健所は昨年11月、東京都健康長寿医療センターの平野浩彦歯科医師を講師に招き、オーラルフレイルをテーマとした講演会を開催しました。講演内容から、オーラルフレイルの予防法を紹介いたします。

特に簡単な「ぶくぶくうがい・ガラガラうがい」をご紹介します。「ぶくぶくうがい」は口に水を含み、頬をふくらませて10秒程度うがいをします。「ガラガラうがい」は口に水を含んで上を向き、10秒程度うがいをします。口の周りの筋肉を意識してうがいをすれば、口腔機能を鍛える運動になるそうです。



問合せ 保健総務課 保健医療係 ☎042・722・6728 050・3101・8202

オーラルフレイル予防に「うがい」が効果的



2021年度 薬物乱用防止ポスター・標語事業 入賞作品のご案内

問合せ 健康推進課 健康推進係 ☎042・724・4236 050・3101・4923

青少年の薬物乱用防止対策の一環として、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306作品、標語268作品の応募があり、選考の結果、東京都薬物乱用防止推進町田地区協議会会長賞に3作品、市長賞に2作品が選ばれました。入賞作品をご紹介します。

※作品は町田市ホームページでもご覧いただけます▶



■ポスター部門



小林 碧さん（町田第三中2年）



中野 愛子さん（成瀬中1年）



森澤 洋貴さん（薬師中1年）



国松 佳太さん（町田第三中2年）



戸崎 忍武さん（南中3年）



日高 莉子さん（南成瀬中2年）



堀江 葵さん（南成瀬中1年）



小村 留生さん（薬師中2年）

■標語部門

会長賞 必要なのは 断わる勇氣 輝く未来を守るため
松本 和佳菜さん（町田第三中3年）

市長賞 断る勇氣が未来をつくる
川越 柚稀さん（町田第三中2年）

佳作 薬物だめ！一瞬で奪われる 大事な心 前島 玲那さん（町田第三中3年）
 快楽一瞬 後悔一生 その好奇心が 人生を棒に振る 奥田 千晴さん（真光寺中1年）
 興味をもったその瞬間 君の人生どん底に 小山 絢女さん（真光寺中1年）
 とどまる勇氣が 笑顔の未来 佐藤 凜人さん（木管中1年）
 たった一回 その一回が 悪夢の入り口 藤森 ほのかさん（武蔵岡中2年）

受動喫煙防止にご配慮願います

問合せ 町田市受動喫煙防止対策相談窓口
☎042・860・7830 ※正午～午後5時（土日祝・年末年始除く）

受動喫煙とは、他人が吸うたばこから立ち上がる煙や、その人が吐き出す煙を吸い込んでしまうことです。いずれも有害物質を含み、非喫煙者の健康に影響を及ぼします。吸う人も吸わない人も気持ち良く過ごすために、受動喫煙防止にご協力をお願いします。



受動喫煙対策に関する詳細はこちら



読者プレゼント

アンケートにお答えいただいた読者の皆様から、抽選でプレゼントを進呈します。ご記入いただいた感想やご意見は、今後の編集に役立てます。

FC町田ゼルビア タオルマフラー 5名様



リスやメロンなど、町田をイメージするイラストが施されたタオルマフラーです。J2リーグは2月20日に開幕しました。FC町田ゼルビアは悲願のJ1昇格に向けて戦います。

応募方法

下記応募フォームにて、①住所、②氏名、③年齢、④電話番号、⑤アンケートの答えを入力し、ご応募ください。応募締切：2022年3月31日休



<https://pro.form-mailer.jp/fms/9e150d3247987>

▲上記の二次元バーコードを読み込むかURLを入力して下さい。

※当選者の発表はプレゼントの発送をもって代えさせていただきます。ご記入いただいた個人情報は抽選・発送のために利用し、当紙面発行に関する業務委託先（株式会社タウンニュース社）以外が取り扱うことはございません。

プレゼント提供：FC町田ゼルビア（町田市とFC町田ゼルビアは、健康づくりに向けた包括的連携に関する協定を締結しております。）

町田市保健所のご案内

■FAX番号一覧
保健総務課050・3101・8202 / 健康推進課050・3101・4923
保健予防課050・3161・8634 / 生活衛生課042・722・3249

庁舎	課名	係名	電話
市庁舎7階 〒194-8520 町田市森野2-2-22	保健総務課	総務係	042・724・4241
		保健医療係	042・722・6728
	健康推進課	健康推進係	042・724・4236
		成人保健係	042・725・5178
健康福祉会館 〒194-0013 町田市原町田5-8-21	保健予防課	保健予防係	042・725・5422
		感染症対策係	042・724・4239
	保健予防課	母子保健係	042・725・5471
		歯科保健係	042・725・5127
保健所中町庁舎 〒194-0021 町田市市中町2-13-3	保健予防課	精神保健係	042・725・5414
		難病保健係	042・725・5437
	生活衛生課	保健栄養係	042・722・7636
		愛護動物係	042・722・0622
鶴川保健センター 〒195-0062 町田市大蔵町1981-4	保健予防課	環境衛生係	042・722・7996
		食品衛生係	042・722・6727
		042・722・7254	
		保健予防課	042・736・1600