町田市みんなの健康だより

発行び2020年7月1日号　ぼりゅーむさんじゅうに

発行　町田市

編集　町田市保健じょ健康推進課 郵便番号194-8520 東京都町田市森野２の２の２２ ☎042-724-4236 Fax050-3101-4923

次号の発行は2020年11月1日　日曜日の予定です

こん号の内容

２面　カラダナビ　どこでも軽運動レクチャー　ココロナビ　若者たちの悩みを支える

３面　そこが知りたい！　夜間熱中症対策　健康シグナル　なくそう！望まない受動喫煙

４面　よく噛んで健康！かみかみメニュー　噛み応えのある食材を使おう　健康レスキュー　エーイーディー　暮らしのトピック　メール、LINE

始まるタイミング

感染症から身を守ろう！

お問合せ　保健予防課　保健予防係　☎︎042-724-4239　 Fax050-3161-8634

わたしたちの身の回りにはさまざまな感染症の危険が潜んでいます。 自分自身や家族などの大切な人を守るために、基本的な予防法を改めて知っておきましょう。

１　うつらない、うつさないために

予防の基本は手洗いです。特に外出先から帰った後、調理前、食事前、咳やくしゃみを手でおさえてしまったあとなど、こまめに手を洗うようにしましょう。また、感染していても発熱などの自覚症状が出ない場合があります。知らないあいだに他の人にうつさないためにも、咳エチケットを守りましょう。

正しい手の洗いかた

１　流水でよく手をぬらした後、せっけんをつけ、手のひらをよくこすります。

２　手の甲をのばすようにこすります。

３　指先・爪の間を念入りにこすります。

４　指の間を洗います。

５　親指と手のひらをねじり洗いします。

６　手首も忘れずに洗います。

ポイント　せっけんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルや、ぺーぱータオルでよく拭き取ってかわかします。

咳エチケット

マスクを着用する (口・鼻を覆う)

マスクがない時は、ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う

とっさの時は、袖で口・鼻を覆う

ポイント せきやくしゃみを手でおさえると、その手で触ったドアノブなど、周囲のものにウイルスが付着します。ドアノブなどを介して他の人にうつす可能性があるので、マスクやハンカチ等を使用しましょう。

蚊が媒介する感染症にも気を付けよう！

夏は、媒介感染症にも注意が必要です。病原体を保有する蚊に刺されることで起きる感染症で、デング熱やジカウイルス感染症などがあります。外出する際は、できるだけ肌の露出が少ない服装をして虫よけスプレーを使うなど、蚊に刺されないようにしましょう。また、蚊の幼虫は、屋外に放置された子どものおもちゃや植木鉢の皿など、水が溜まっている場所に発生します。水溜まりを除去・清掃して、蚊を発生させないようにすることも重要です。蚊媒介感染症に関する詳しい情報は、東京都感染症情報センターをご確認ください。

２　体調を整える生活習慣

体調を整えるには、生活リズムを整え、適切な睡眠、食事、運動を行うことが大切です。感染症に負けない健康なからだをめざしましょう!

睡眠

個人差はありますが、成人に必要な睡眠時間は６時間以上８時間未満といわれています。脳が覚醒してしまうので就寝前はスマホやパソコンなどの使用を控え、エアコンや扇風機などで室内を快適な温度に保つようにしましょう

食事

主食、しゅさい、副さいのバランスがとれた食事を、朝、昼、晩の３食摂取することが大切です。夏は暑さから食欲が落ちがちですが、少量でもいいので食事で栄養をとりましょう。４面では、かじきと高野豆腐を使ったレシピを紹介しているので、参考にしてみてください。

運動

適度にからだを動かすことで、体力が付き、生活習慣びょうの予防にもつながります。外出自粛や自宅待機が続くことで溜まった、ストレスや運動不足の解消にもなります。 ２面では、FC町田ゼルビアのトレーナーとコーチがレクチャーしてくれる軽運動を紹介しています。ぜひ、マネしてみてください！

新型コロナウイルス感染症を想定した 「新しい生活様式」について

厚生労働省から、新型コロナウイルス感染症専門家会議からの 提言を踏まえ、新型コロナウイルス感染症を想定した「新しい生活様式」の具体的な実践例が示されました。

《一人ひとりの基本的感染対策》

感染防止の３つの基本は、１身体的距離の確保、２マスクの着用、３手洗いです。「新しい生活様式」では、人との間隔はできるだけ ２メートル(最低でも１メートル)空ける、外出じは症状がなくてもマスクを着用するなどの具体的な実践方法が示されているほか、仕事の時はテレワークやオンライン会議を活用するなど、日常生活の様々な場面を想定した事例が示されています。詳しくは、厚生労働省ホームページをご参照ください。

クチコミ　みんなの健やか習慣

運動不足とストレス解消のため、毎朝ストレッチをおこなっています。動画配信サイトでトレーナーさんの動きに合わせておこなっているので、自宅で1人でも楽しく継続できています。(20歳代、会社員、男性)

スーパーマーケットへの食料ひんの買い物は、混雑を避けるため、昼食前や夕食前には行かないようにしています。(60歳代、女性)

毎日の公園での犬の散歩が日課です。これまではお昼にいっていましたが、今は公園が比較てき空いている朝にいっています。(80歳代、女性)

カラダナビ 気軽に体を動かそう！FC町田ゼルビア発　どこでも軽運動レクチャー

お問合せ　健康推進課 健康推進係 ☎042-724-4236 Fax050-3101-4923

感染症をふせぐには、心とからだの健康を保ち、体調を整えることが大切です。睡眠、栄養、体力維持などがあげられますが、自宅にいるあいだ、軽運動を継続的に行うことで、体力の低下防止と健康の維持が期待できます。地元のプロサッカーチーム「FC町田ゼルビア」では、チームのホームページで 『#いまゼルビアができること』と題して、みなさんが自宅で楽しくすごすためのさまざまな取り組みをおこなっています。選手からのメッセージ動画や「おうちでゼル塾」と題し、親子で一緒に楽しみながら勉強できる教材も用意。ここでは、チームのトレーナーとコーチによるいえでできる軽運動の動画をご紹介します。

ぜひ、サイトにアクセスして、動画を見ながらからだを動かして、感染症に負けないからだづくりを心がけましょう。

やってみよう！ゼルビア発 軽運動動画

全世代向け　腰のストレッチ　背中を丸めたりそらせたりします

全世代向け　座って出来るストレッチ 肩のストレッチ

お子さん向け二人組で！バランスボールキャッチ　慣れてきたらなげる場所をかえてみよう

親子向け二人組で！親子でできるボールタッチ　どちらが上になげるか決めてボールをなげあってみよう。役割を交代してもいいね

動画はこちらをチェック！ほかにもたくさんの軽運動が紹介されています。

いまゼルビア にできること　検索

運動する際の注意点

換気の悪い「密閉空間」、多数が集まる「密集場所」、間近で会話する「密接場面」の「三密」を避けるとともに熱中症にも注意しましょう。換気と水分補給を忘れずに！（ゼルビー）

ココロナビ　 若者たちの悩みを支える相談先

お問合せ 健康推進課 健康推進係 ☎042-724-4236　Fax050-3101-4923

ストレスの多い現代社会では、大人と同様に若者も多くの悩みを抱えています。学校でのいじめ、家庭内暴力、将来への不安などさまざまです。そんな悩みを抱える若者のために相談窓口が設置されています。どんな些細なことでも構いません。不安なことがあったら1人でなやまず、まず誰かに相談してみましょう。右の掲載している「若者たちの相談先」以外にも、差別を受けて悩んでいるかた、職場でのいじめや就労に不安のあるかたなどの相談先も設けています。 また、新型コロナウイルス感染症の影響によって生活資金に影響があったかたを対象に、特別貸付をおこなっています。ウイルスによる不安感や、外出自粛によって増えたDVの相談なども受けています。今、悩みを抱えているかたは、下のQRコードから、相談先を確認してみてください。もちろん、若者以外からの相談も受付けています。

町田市「悩み」の 相談さき一覧ページ からご確認ください。

若者たちの相談さき

東京都若者総合相談センター「若ナビα」 ☎03-3267-0808 人間関係の悩みや不安など、本人や家族を対象に電話、メールで相談を受付けてます。

ボンドプロジェクト ☎070-6648-8318 LINE相談ID:@bondproject

親子、家族、DV、生き方、LGBTなど、10代20代の生きづらさを抱えた女の子の支援相談をおこなっています。

２４時間子供SOSダイヤル 0120-078-310 いじめ問題や子どものSOS全般を、夜間、休日を含め、２４時間受け付けてます。

新型コロナウイルスの影響で生活資金にお困りのかたへ

緊急小口資金、総合支援資金(生活費)

町田市社会福祉協議会 ☎042-722-4898

新型コロナウイルス感染症の影響による休業や失業等により生活資金でお悩みの方々へ、特例貸付を実施しています。

無利子、無担保無利子融資(事業費)

中小企業金融相談窓口 ☎03-3501-1544

新型コロナウイルス感染症による影響により業況が悪化した事業性のあるフリーランスを含む個人事業主等に対し、無利子、無担保で融資を行います。

受付時間や連絡先メールアドレス、LINE IDなどはQRコードから確認できます。

町田市みんなの健康だより　次回発行は、11月1日を予定しています。

「町田市みんなの健康だより」に広告を載せてみませんか？

今後の発行予定　２０２０年１１月１日、２０２１年３月１日

広告サイズ　縦１２２ミリ、横６３．５ミリ

原稿の〆切、掲載料金などの詳細はお問合せください。町田市みんなの健康だより広告取扱担当（委託会社　株式会社ぱど）

電話080-4632-3930 平日10時から18時

そこが知りたい！　自覚なく起こる夜間の熱中症　対策して快適な夏をすごそう！

お問合せ　健康推進課 健康推進係 ☎042-724-4236 Fax050-3101-4923

７月にはいり気温の高い日が続きますが、みなさんは熱中症対策をしていますか？日中は風通しの良い服装を心がけるなどの対策をとっているかたがほとんどだと思いますが、忘れてはいけないのが夜間の対策です。集合住宅の上層階や断熱効果が高くない住宅では、日中から夜間にかけて建物内に熱がこもりやすくなります。こもっているにもかかわらず、防犯のために窓を締め切り、電気代がもったいないからとエアコンや扇風機もつけずに就寝すると、寝ているあいだに熱中症となる危険があります。日中であれば、からだのだるさや立ちくらみなどの症状に自身や周りが気付くことができますが、就寝じはそうした判断ができず、対処が遅れてしまう可能性があるのです。夜間の熱中症を起こさないためには、こまめに水分、塩分をとる、通気性、きゅう湿性、吸水性、そっかん性に優れた素材の衣服着用する、エアコンや扇風機を一晩じゅうつけっぱなしにして寝る、遮光カーテンやすだれで、窓から入る直射日光を遮断するなどが有効です。水分補給は、「喉が渇いた」と感じる前に行うことが大切です。特に、起床後、就寝前、入浴前後は忘れず摂取しましょう。アルコールでの水分補給は尿の量が増えて体内の水分を余計に排泄してしまうのでやめましょう。また、エアコンや扇風機の風は直接からだに当てず、室内の空気を循環させるような風向きにするとからだの冷え過ぎを防ぎ、翌朝に感じるだるさを軽減できます。

環境省 熱中症予防情報サイト

ご家族や同僚等身近なかたの熱中症が疑われる場合は、落ち着いて対処しましょう。最初の措置が肝心です。目眩や吐き気、意識障害、手足のけいれん、高体温などの症状が見られる場合、風通しの良い日陰やクーラーの効いた室内に移動し、水分補給をさせてください。水分補給が自力でできない、呼びかけに応じないなどのときは、すぐに救急車をよびましょう。衣服をゆるめ、ペットボトルの水や氷など で首の付け根、脇の下、ふと腿の付け根を中心的に冷やします。症状が改善されない場合は、医療機関にはこびましょう。東京都の熱中症患者のうち約４わりが住宅内で発症しています。乳幼児や高齢者は体温調節機能が低いので、周りのかたが体調の変化などに注意して見てあげてください。

令和２年度の熱中症予防行動

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

新型コロナウイルスの出現に伴い、感染症予防の ３つの基本である、１身体的距離の確保、２マスク の着用、３手洗いや、「３蜜（密集、密接、密閉）」を 避ける等の『新しい生活様式』が求められています。このような『新しい生活様式』における熱中症予防行動のポイントは以下の通りです。

１　暑さを避けましょう

２　適宜マスクをはずしましょう

３　こまめに水分補給しましょう

４　日頃から健康管理をしましょう

５　暑さに備えたからだ作りをしましょう

詳しくは環境省ホームページをご確認ください。

町田市熱中症予防と注意点

健康気象セミナー　気象予報士くぼてんきさんに聞く ~この夏の天候は?~

「４０度時代の熱中症対策」のYouTube配信をしております。

近年の気象情報から見る気候の変化、今年の夏季の傾向、それによって起こりやすい熱中症への対策などを分かりやすく解説しています。 例年は市民フォーラムでのセミナー開催でしたが、今年は、「全世代向け」「高齢者向け」 「子ども向け」の3パターンでYouTube配信(録画)されております。

対象 どなたでも

講師 日本テレビ「ZIP!」気象キャスター くぼてんき氏

協賛 大塚製薬株式会社

健康シグナル　なくそう! 望まない受動喫煙　〜４月からは屋内は原則禁煙となっています〜

お問合せ 健康推進課 健康推進係　☎042-724-4236 Fax050-3101-4923

吸っている本人が吸い込む「主流えん」より、まわりの人が吸い込んでしまう「副流えん」 のほうが健康被害が大きいといわれているたばこ。副流えんを自分の意思とは関係なく吸い込んでしまうことを「受動喫煙」といい、大きな問題となっています。そこで、東京都では2020年4月1日から「屋内は原則禁煙」という条例が全面施行されています。飲食店や娯楽施設などでは基本的に、たばこを吸うためだけに設置された「喫煙専用しつ」ないでしか喫煙できません。

自宅等、人が居住する場所はベランダや庭なども含めて規制対象がいです。しかしながら、そのような場所においても、近隣住民のかたに受動喫煙をしょうじないようにする義務があります。

また、町田市では受動喫煙防止対策に関する専用相談窓口を設置しています。市内の中学校、高校、大学では、たばこの煙による健康被害を周知し、これからの喫煙を防止するための講座も開催するなど、独自の取り組みもおこなっています。条例の施行を機に、禁煙にチャレンジしてみてはいかがでしょうか。

町田市内では禁煙治療で保険が適用される「禁煙外来」をおこなっている医療機関もあります。専門の 医者に相談することで、難しかった禁煙が成功するかもしれません。右のQR コードからお近くの禁煙外来を探してみてください。

受動喫煙防止対策に関する専用相談窓口

市民や施設管理者の皆様からのお問合せ、ご相談全般を受け付けています。

受付時間　午前１０時から午後５時　（土曜日、日曜日、しゅく休日、年末年始を除く）

電話相談　042-860-7830　（相談は無料ですが、別途通話料がかかります。）

来しょ相談　市庁舎７階７０５窓口　（町田市森野２の２の２２　　町田市役所７階)

ふるさと納税で新型コロナウィルス感染症と戦う医療機関を応援してください！

町田市では、新型コロナウィルス感染症の最前線で戦っている医療機関を支援するため、ふるさと納税の募集を行います。医療機関が必要とするマスク等の医療物資の購入や医療機器かくこうじゅうによる感染者への対応等、感染拡大防止策の取組を応援します！この難局を乗り切るため、皆さまの力を貸してください。

ふるさと納税の申込み方法

ふるさと納税サイト「ふるさとチョイス」による申し込み　「ふるさとチョイス」のガバメントクラウドファンディングのページにアクセスしてお申し込みください

寄附申出書による申込み　町田市ホームページから寄附申出書をダウンロードしてご記入の上、財政課までご郵送ください。

町田市　財務部財政課　郵便番号194-8520 東京都町田市森野２の２の２２ 電話 042-722-3111（代表）

よく噛んで健康！かみかみメニュー　噛みごたえのある食材を使おう！

お問合せ　保健予防課 保健栄養係 ☎042-722-7996 Fax050-3161-8634

今年度のテーマは“かみかみメニュー”です。材料のえらびかたや切りかたを工夫することで、噛むことの意識が高められるメニューを紹介します。 健康を考えるうえで”何をたべるか”ということはとても重要です。それに加えて、よく噛んでたべることで、消化を助ける、たべすぎを防ぐ、といった効果が得られ、より健康的な食生活に近づきます。バランスの良い食事を、一口30回を目安にしっかりと噛んでたべることを意識して、健康的な食生活を目指しましょう。 今回は、旬のめかじきを使った、市立保育園で人気のレシピを紹介します。魚だけでなく高野豆腐を加えることで、噛む回数が増えます。高野豆腐はかたくりこをまぶしてあげると、子どもも抵抗感なくたべられるのでおすすめです。小さな子どもがいる家庭では、一口大より大きいサイズに切ると、前歯を使ってかじる練習にもなります。

かじきと高野豆腐の甘酢あんかけ

栄養成分量（ひとりぶん）　エネルギー量２３１キロカロリー 食塩相当量１グラム

材料 (ふたりぶん)

めかじき １２０グラム

高野豆腐(乾燥) ２０グラム

（A）酒 こさじ２ しょうゆ こさじ２ すりおろししょうが１かけ

かたくりこ 適量、あげ油 適量、たまねぎ６０グラム(１/４個)、にんじん３０グラム(１/３本)、ピーマン１５グラム（１/３個）、炒め油 適量

（B）砂糖　おおさじ１と１/３、しょうゆ おおさじ１/２、ケチャップ おおさじ1、酢 こさじ1、塩 少々、かたくりこ こさじ１

作り方

１　高野豆腐を水で戻し、水分をしぼる。

２　めかじきと１を２から２てん５センチかくに切り、調味液（A）に１０分以上漬ける。

３　２の余分な水分をペーパータオルなどでふき取り、かたくりこをまぶして揚げる。

４　炒め油を敷いたフライパンで、ほそ切りにした野菜を炒めて調味液（B）を入れ、とろみがついたら火をとめる。

５　３に４をかける。

レシピ提供：町田市役所子ども生活部子育て推進課

健康レスキュー　エーイーディー（自動体外式じょさいどう器）を貸し出しています

お問合せ 保健総務課 総務係 ☎042-724-4241 Fax050-3101-8202

もし、誰かが意識を失い倒れている状況にであったら、あなたならどうしますか?

救急車が到着するまでのあいだに、その場に居合わせた人による速やかな救命処置が、傷病者の生存率を大きく左右します。

エーイーディーとは?

心臓がけいれんして全身に血液が送れないとき、電気ショックを与えて心臓を正常なリズムに戻すための医療機器です。電源を入れると音声で指示が出されるので、専門的な医療の知識がなくても扱うことができます。町田市では無料でエーイーディーの貸し出しをおこなっています。

市民団体が開催する非営利のイベントであれば、ハイキングなど、会場が町田市外であっても貸し出し可能です。ぜひ、積極的にご活用ください。

エーイーディーの貸し出しについて

対象　市民が参加する行事等(営利を目的とするものを除く)を開催する町内会、自治会、その他市内で活動する団体

要件　医師、看護師、保健師、救急救命士または救命講習(エーイーディーの操作方法を含む)を修了した者を当該行事の期間中会場に配置すること

期間　7日以内

申し込み方法　貸出希望期間の２ヶ月前から７日前までに、保健総務課に申込書を提出してください(郵送も可能)。申込書を提出する際には、有資格者の資格しょうの写しも合わせて提出してください。

詳しい内容や申込書は、町田市役所のホームページをご覧ください。

暮らしのトピック 医療、健康づくり情報の メール、LINEにご登録ください

お問合せ　健康推進課 健康推進係 ☎042-724-4236　Fax050-3101-4923

町田市では、町田市に関するさまざまの情報の配信をおこなっています。

不審しゃ、犯罪情報

防災情報

気象、地震情報

ごみ、資源情報

イベント情報

医療、健康づくり情報

広報情報

消費生活情報「くらしのヒント」

子ども、子育て情報

学校教育情報

国勢調査員情報

上記１１カテゴリーに、分かれており、「医療、健康づくり情報」カテゴリー内では、これまでの「夜間、休日診療情報」に加えて、新たに「健康づくり情報」の配信もスタートしています。メール配信サービスはQRコードからいつでも登録することができます。

また、メールだけでなくLINEでの配信もスタートしました。QRコードから、「東京都町田市」を友だちに追加することで、情報を受け取ることができます。ぜひご登録ください。

町田市保健じょのご案内

市庁舎７階　郵便番号194-8520　　町田市森野２の２の２２

保健総務課　総務係　042-724-4241 健康危機管理に関する企画及び調整、地域保健に係る統計及び 調査医療

保健総務課　保健医療係　042-722-6728 診療じょ、薬局等の開設許可、監視指導、災害医療

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

健康推進課　成人保健係　042-725-5178 成人健診、がん検診等

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)

保健予防課　母子保健係　042-725-5422 母子手帳の交付、妊婦健康しんさ、乳幼児の健康しんさ

健康福祉会館　郵便番号194-0013　　町田市はら町田５の８の２１

保健予防課　事業第一係　042-725-5437 歯科健診、歯科健康教育

保健予防課　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、健康づくり推進員地区活動、感染症予防と普及啓発、発生じ対応

保健予防課　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、健康づくり推進員地区活動、感染症予防と普及啓発、発生じ対応

保健じょなかまち庁舎　郵便番号194-0021　　町田市なかまち２の１３の３

保健予防課　事業第二係　042-722-0626 歯科健診、歯科健康教育

保健予防課　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

保健予防課　堺、忠生地域保険係　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、健康づくり推進員地区活動、感染症予防と普及啓発、発生じ対応

生活衛生課　愛護動物係　042-722-6727 犬の登録、狂犬病予防注射ずみ票の交付、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 理容じょ、美容じょ、クリーニングじょ、公衆浴場、旅館、興行じょう等の営業許可、監視指導、住まいの衛生に関する相談、アドバイス

生活衛生課　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

鶴川保健センター　郵便番号195-0062　　町田市大蔵町１９８１の４

保健予防課　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、健康づくり推進員地区活動、感染症予防と普及啓発、発生じ対応、歯科健診、歯科健康教育

保健予防課　FAX 050-3101-8202

健康推進課　FAX 050-3101-4923

保健予防課　FAX 050-3161-8634

生活衛生課　FAX 042-722-3249

この印刷ぶつは、 印刷用の紙へリサイクルできます。リサイクル適正A

この広報誌は、企画から印刷まで外部へ委託しており、１２５０００部作成し、１部あたりの単価は１７円です。(職員人件費を含みます)。