

今号の内容 **2面** 皆で守ろう大切な命…若者が発するSOSとは **健康トピックス**…肝炎ウイルス検診 **おしえてドクター**…乳歯の虫歯 **3面** 忙しい日でも朝ごはん！…釜あげしらす丼 **コロナ禍でも必要です！がん検診とがん予防** **4面** めざせ健康長寿…オーラルフレイル対策

知っておきたい コロナ禍の 熱中症予防

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

コロナ禍で初めて迎えた昨年の夏、町田市内では熱中症により187人が救急搬送されました*。今夏もマスク生活が続きますが、「新しい生活様式」と両立しながら、熱中症を正しく理解して予防しましょう。*熱射病、熱けいれん、熱疲労などを含む
出典：厚生労働省「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

Q2 夏でもマスク着用は絶対ですよね？ **A2** 屋外で人と2m以上(十分な距離)離れていれば大丈夫。マスクをはずしましょう！

マスクを着用することで、熱中症のリスクは高まります。熱がマスク内にももったり、いつの間にか脱水症状に陥るなど、体温調節がしづらくなるからです。屋外に出る際には日傘や帽子を活用し、暑さを避けましょう。

Q3 エアコンは室内を冷やしながら、同時に換気もしてくれますか？ **A3** 一般的な家庭用エアコンは空気循環のみ。エアコン使用中も換気が必要です！

換気中もエアコンはつけっぱなしでOK！スイッチのオンオフを繰り返すよりも消費電力を抑えられます

コロナ感染予防のため、エアコン使用中も換気をしなければなりません。目安は一時間に5分程度を2回。窓とドアの2カ所を開け、扇風機や換気扇も併用するとより効果的です。

Q1 マスク着用時でも、のどの渇きに注意しなければいけない？ **A1** のどが渇いていなくても補給が必要です！

のどの渇きにかかわらず、こまめな水分補給が必要。1時間ごとにコップ1杯、1日あたり1.2L(500mlのペットボトル2.5本分)が目安です。入浴の前後、起床後にも意識的に水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は塩分の補給も忘れずに。

夏を元気に過ごすカラダづくりを！

「やや暑い環境」「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度運動し、暑さに負けない体力をつけましょう。ただし、あくまでも無理は禁物。水分補給を忘れず、体調が悪い時には自宅で静養してください。

熱中症の要注意キーワード

35℃以上 熱中症による死亡者は30℃以上で増え始めます。猛暑日(35℃以上)は特に注意。運動は原則中止、涼しい室内で過ごしましょう。

高齢者 熱中症死亡者を年齢別にみると、全体の約8割が65歳以上の高齢者です。もちろん、若い世代であっても油断はできません。

自宅 高齢者の熱中症が発生した場所は、その半数以上が屋外ではなく自宅です。暑さは命に関わります。「これくらい平気」と我慢せず、エアコンなどを上手に活用しましょう。

「熱中症警戒アラート」で的確に予防

熱中症の危険が高いと予測される際、環境省と気象庁が注意を呼びかける「熱中症警戒アラート」。このメール配信サービスに登録すると、選択した発表区域の情報をスマートフォンやパソコンで受け取ることができます。利用は無料(情報取得にかかる通信料は利用者負担)。ご希望の方は二次元バーコードよりご登録ください。

民間協定企業も熱中症対策推進中

▲大塚製薬株式会社 作成のポスター ▲株式会社伊藤園も自動販売機で注意喚起

新型コロナウイルス感染症 ワクチン接種のお知らせ

無料 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

国の大規模接種会場について **16~49歳の皆さんへ** 市の集団接種及び個別接種の予約開始時期は未定です。決まり次第、町田市ホームページ、「広報まちだ」、メール配信サービスでお知らせします。国等が実施する大規模接種会場での接種は可能です。

①接種券の入った封筒を確認 16歳以上の方に、接種券を発送しています。配達されたら封筒の書類をご確認ください。なお、予診票は1回目分のみ同封しています。2回目の予診票は、1回目の接種時に接種会場でお渡しします。接種会場に行く前にご自宅で予診票を記入してください。

②接種までの流れ 接種は無料 接種は2回実施 かかりつけ医または集団接種会場で受けることができます

インターネットまたは電話で予約 ※予約しないと接種は受けられません

予診票に記入 接種当日(1回目) 接種当日(2回目)

※接種券を忘れると接種を受けることができません

(町田市内) 接種の予約はこちらから

パソコン・スマートフォンから予約 専用サイトから予約できます。受付時間：24時間

電話で予約 受付時間：午前8時30分～午後7時 町田市新型コロナワクチン接種予約センター ☎042-785-4117

●町田市発熱相談センター ☎042-724-4238 (月～金) 午前9時～午後5時
●東京都発熱相談センター ☎03-5320-4592 (毎日24時間)
●東京都新型コロナコールセンター ☎0570-550571 (英語、中国語、韓国語での相談も可、毎日午前9時～午後10時)

市内の感染者数、公共施設の情報は町田市HPで公開中



心のサインに気づき 若い命を支えましょう

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



若者が発するSOS



- 自分を傷つける
- 自殺をほのめかす
- 非行行為(家出、飲酒、薬物接種)
- 危険な行動
- 身体の不調を訴える
- 行動、性格、身なりの変化

サインに気付いたら

→「どうしたの? なんだか辛そうだけど」「何か力になれることはない?」と声をかけましょう。その場で相談につながらなくても、「あなたを気にかけている」ということが相手に伝わり、相談しやすい環境づくりにつながります。

新型コロナウイルスを影響とした生活スタイルの変化は、大人のみならず若者や子ども達の心にも大きな不安やストレスを与えています。

生活スタイルの変化以外にも、身の回りにあるストレスの要因は学業不振、親子関係の不和、貧困などさまざまです。複数の悩みを抱えれば、「自分は迷惑な存在だ」「孤独で居場所がない」等と追い込まれ、自殺以外の解決策を見出せなくなることもありえます。

アメリカの臨床心理学者であるエドウィン・シュナイドマンによれば、自殺願望を抱く人は「死にたい」「生きたい」の気持ちの間で揺れ動

いているそうです。すなわち、誰かが「SOSのサイン」に気付いてあげることで、再び「生きる道」を選択する可能性があると言われてしています。

SOSのサインとは、若者の表情や性格、身なりの変化のことです(右図参照)。精神的に追い込まれると身の安全を守る力が弱まり、事故やトラブルに巻き込まれやすくなることもあります。こうしたサインに気付いた時は、「大丈夫?」「辛かったね」と共感して聞き役に徹しましょう。

出典:【YouTube配信】ゲートキーパー養成講座 講師/伊藤次郎氏(NPO 法人OVA代表理事)

▶地域ネットワークを通じた子ども・若者の見守り



▶生徒の「死にたい」にどう気づき対応するか



回答者



公益社団法人東京都町田市
歯科医師会 広報担当理事
星野 智史先生
南町田駅前歯科

A. 乳歯は前歯、犬歯、臼歯と大きく3種類に分類されます。乳前歯は5歳半頃から生え変わります。乳臼歯は12歳頃まで残っています。乳臼歯は意外と長く使わなければなりません。また、

Q. 子どもに虫歯があります。痛みはないようですし、乳歯でもまもなく抜けるので楽観視していて大丈夫ですか?

おしえマドクター

稀に後から生えてくる永久歯がないために乳歯を大人になっても使わなければならないケースもあります。乳歯の虫歯を放置すると虫歯菌が多い口腔環境になるため、近接する永久歯も虫歯になってしまふ可能性が高くなります。また、大きな虫歯を放置しておくと後から生えてくる永久歯のためのスペースが狭くなって歯並びに影響がたり、永久歯のエナメル質の形成に悪影響を及ぼしてしまふこともあります。

保育園、幼稚園、学校健診などで問題がある場合は指摘されます。「乳歯にしか虫歯がないみたいだし、そのうち抜けるからと楽観視していたら痛くなってきた」と数カ月後に健診結果を持って受診される方が多くいますが、結構な頻度で隣の永久歯にも虫歯があります。乳歯に虫歯がある方は、虫歯になりやすい口腔環境なのです。「6歳で上の前歯が少し虫歯だけどグラつきはじめている」というように、虫歯が小さくグラグラしている場合は治療せず様子見しても問題ない場合もあります。しかし、乳歯でも虫歯に気づいたらできるだけ早く治療を受けたほうが良いでしょう。

7月28日は世界・日本肝炎デー

健康 トピックス もう受けましたか? 肝炎ウイルス検診

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

自覚症状がないまま病気が進行する恐れもあるウイルス性肝炎。7月28日は「世界・日本肝炎デー」で、この日を含む1週間は「肝臓週間」です。この機会に、1度は肝炎ウイルス検診を受けましょう。

ウイルス性肝炎とは

ウイルス性肝炎は、血液を介してウイルスに感染することにより肝臓に炎症がおこり、肝細胞が壊れる病気です。国内最大級の感染症で、B型・C型肝炎ウイルスに感染している人は約300~370万人と推計されています。ウイルスに感染していても自覚症状がないことも多く、気が付かないうちに肝硬変や肝臓がんに行進してしまう場合があります。肝臓がんの原因の約8割は、ウイルス性肝炎が由来とされています。しかし、適切な治療を受けることで肝硬変や肝臓がんといった深刻な状態に行進するのを防ぐことができます。

一生に1度は肝炎ウイルス検診を

肝炎は早期発見が大切です。B型・C型肝炎ウイルスに感染しているかは肝炎ウイルス検査を受けて初めてわかります。

肝炎ウイルス検診で陽性と判定された方は早めに肝臓専門医療機関で精密検査を受けましょう。

出典:厚生労働省 肝炎とは https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekaku-kansenshou09/hepatitis_about.html

町田市肝炎ウイルス検診のご案内

- 内容** 血液検査 (HBs抗原・HCV抗体検査)
- 対象** 40歳以上で過去に肝炎ウイルス検査を受けたことのない方
- 費用** 無料



詳細はこちら
(健康推進課)

39歳以下向け肝炎ウイルス検査は、新型コロナ感染症の拡大防止のため、当面の間、実施を中止しています。再開する場合は、こちらでその旨を掲載する予定です。(保健予防課)



みんなの

健康掲示板

AEDを無料で貸し出しています

予約・問合せ

保健総務課 総務係
☎042・724・4241
☎050・3101・8202

意識を失って倒れている人への速やかな救命手当が、その人の生存率を大きく高めます。

AED(自動体外式除細動器)は心電図を読み取り、必要に応じて電気ショックを流して心停止からの回復を促す高性能な医療機器です。使い方はとても簡単で、電源ボタンを押すと、機器が音声メッセージで使い方を指

示してくれます。

町田市では、市民が参加する非営利イベントを開催する町内会や自治会などの市内で活動する団体を対象に、AEDを無料で貸し出しています。市外でイベントを開催する場合であっても、AEDを貸し出していますので、ハイキング等にぜひご活用ください。



費用 無料 **期間** 7日間 **要件** 医師や看護師、救命講習(AEDの操作方法を含む)を修了した人を期間中に会場に配置すること **申込方法** 貸し出し希望期間の2カ月から7日前までに、保健総務課に有資格者の資格証の写しと共に申込書を提出するか、保健総務課総務係に電話する



最速10分で完成! 朝の食欲UP 時短レシピ

今年度のテーマは「朝ごはん」です。忙しい朝でも用意しやすい簡単で手軽なメニューを紹介します。

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



釜あげしらす丼

材料(1人分)
・ご飯 150g ・釜あげしらす 30g
・卵黄 1個
・刻みのり お好みの量
・しょうゆ 3g (小さじ1/2)

レシピ ①ご飯に釜あげしらすと卵黄をのせる。②のり、しょうゆをかける。

Point
パックご飯を使っても◎

栄養成分量 (1食分)
朝食合計: 511kcal たんぱく質16.2g 食塩相当量1.8g

レシピ提供元: 町田地域活動栄養士会

なすの香りあえ

材料(1人分)
・なす 中1本 ・ミニトマト 2個
A [しょうゆ5g (小さじ1弱)・酢5g (小さじ1弱)・ごま油 1g (少々)]

レシピ ①なすをラップに包んで端を少し開けて、電子レンジ(600wで1分30秒)にかけ、食べやすい大きさに切る。②洗ったミニトマトを半分に切って添え、Aを混ぜ合わせてかける。

Point
電子レンジで時短しよう!

フルーツヨーグルト

材料(1人分)
・バナナ 中1/2本
・プレーンヨーグルト 50g
・いちごジャム 10g

レシピ ①バナナを一口大に切る。②ヨーグルトを器に盛り、いちごジャムを乗せ、①を添える。

Point
デザートで気分もアップ! 他のジャムに替えても◎

レシピ提供元の町田地域活動栄養士会では、一緒に活動できる方を募集中! 町田市民の健康づくりのため、男性料理教室や親子クッキング等の活動をしています。管理栄養士・栄養士の資格をお持ちの方、お時間のある時にぜひ一緒に活動しませんか? ご興味がある方は、保健栄養係まで!

朝ごはんは どうして大切?

「朝ごはん」は、3つの「目覚めスイッチ」を押してくれます。1つめは、「からだ」のスイッチ。エネルギーを補給することで体温をあげます。2つめは、「おなか」のスイッチ。野菜や果物のビタミン、食物繊維などでおなかの調子を整えます。3つめは、「脳」のスイッチ。脳に糖分が補給され、脳が活性化されます。朝ごはんをしっかりと食べて、毎朝3つのスイッチを入れましょう。



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



コロナ禍でも必要です! がん検診とがん予防

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

生涯において、日本人の2人に1人がかかると推計される「がん」。とはいえ、忙しい日常生活の中ではなかなか「自分ごと」として捉えにくいものです。さらに、新型コロナウイルス感染症を恐れ、医療機関に出向くことをためらう人も少なくないのではないのでしょうか。

しかしながら、がん検診の受診控えは、がんの発見を遅らせることにもつながります。早期のがんは無症状であることがほとんど。検診は

健康維持のために必要な行動のため、不要不急の外出にはあたりません。コロナ禍であっても、定期的に検診を受けることが大切です。

さらに、国立がん研究センターをはじめとする研究グループが調査した結果、5つの健康習慣(☑)を実践する人はそうでない人に比べ、男性で43%、女性で37%もがんにかかるリスクが低くなるという推計が示されています。自分の生活を見直し、5つの健康習慣を実践しましょう。

がんになるリスクを減らす 5つの健康習慣



禁煙する

たばこは吸わない。他人の煙も避ける



節酒する

飲酒は適量を守る。日本酒なら1合程度



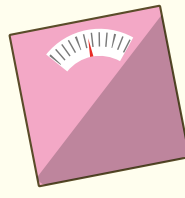
食生活を見直す

減塩! 野菜・果物不足にならないように



身体を動かす

例えば今より毎日10分長く歩く



適正体重を維持する

太りすぎも痩せすぎも注意

がん体験者の声

症状がない時こそ、がん検診

「痛みもないし、がん家系でもない。だから、全然ピンとこなかったんです」。町田市在住で、子育て支援の仕事をしている鈴木由香さん(53)は2018年、「子宮体がん」と診断されました。

きっかけは、貧血治療で通院していた婦人科。「おりものが茶色かった」と何の気もなく告げたとこ、担当医に検査を強く勧められたそうです。検査の結果、幸い状態は初期。子宮と卵巣の摘出手術、半年にわたる抗がん剤治療を受けることになったものの、以前と変わらぬ日常を取り戻すことができました。今では身体を大事にするようになり、ウォーキングを始めるなど体力づくりも意識的に励むようになったそうです。

「がんは早く見つかるほど、その後の人生が異なる。症状がない時こそ検診は受けた方が良い」と鈴木さん。また、自身の体験から「虫の知らせ」は本当にあるかも? と考えるようになったといい、「身体の異変に気付いたら、すぐ医師に相談すべき」と話してくれました。



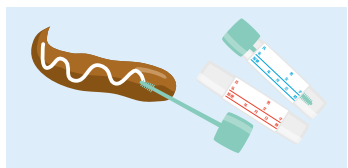
鈴木由香さん

町田市 がん検診等のご案内

町田市に住民票があり、ご加入の健康保険や勤務先など他で受ける機会のない検診を実施期間内に1回受けることができます(胃がんリスク検診は生涯1回のみ)。



大腸がん検診



2日間の便の表面をこすり、血液の混じりを調べます。



乳がん検診



左右の乳房を片方ずつ板に挟み、数十秒圧迫して撮影します。



子宮頸がん検診



子宮頸部(子宮の入り口)の細胞を専用のブラシなどでこすり採り、顕微鏡で調べます。



胃がんリスク検診



血液検査でピロリ菌感染の有無と胃粘膜の萎縮度を調べ、胃がんになりやすいリスクの大きさをA~Dに分類します。



詳細は町田市ホームページや町田市代表電話(☎042-722-3111)でご案内しています。



オーラルフレイル対策で健康なお口をいつまでも

お口は全身の健康の源

問合せ

保健予防課 歯科保健係 ☎042-725-5437
050-3161-8634

オーラルフレイルとは、噛む力や飲み込む力が低下したり、食事の偏りや食欲不振を起こすようになったりと、年齢とともに「お口の機能の衰え」が起ることです。食事や会話をするお口の周りの筋力が衰えると、身体機能の低下を招きます。些細な症状を見逃さず、対策をしましょう。

「オーラルフレイルのリスクチェック」(左上表)で、一つでも当てはまる項目があった方は、症状が出始めている可能性があります。この状態を放置すると、十分な栄養を摂ることが困難になり、徐々に「全身の衰え(フレイル)」が進行し、やがて「要介護状態」につながってしまいます。

オーラルフレイルを予防するためには、お口の周りの筋力を鍛えたり、定期的に歯科健診を受けたりすることで、お口の健康を保つように心がけることが大切です。

オーラルフレイルのリスクチェック表

①	むせる、食べこぼす
②	食欲がない、少ししか食べられない
③	軟らかいものばかり食べる
④	滑舌が悪い
⑤	口が乾く、口においが気になる
⑥	自分の歯が少ない、あごの力が弱い



「口トレ」を動画で紹介



「口トレ」動画は
こちらから
アクセス

お口を元気に「口トレ」

口の周りの筋力を鍛えるには、日頃からトレーニングを行うことがオススメです。町田市保健所では、オリジナル動画「まちだ お口を元気にするトレーニング」を作成し、唇や舌、頬を動かす「口トレ」をはじめ、「パタカラ体操(パ・タ・カ・ラを発声しながら口を動かすトレーニング)」など、口腔機能の低下を予防する運動を紹介しています。

◆ウェブやDVDで視聴できます

口トレ動画は、町田市のホームページや左記の二次元バーコードから再生することができます。また、グループの活動向けにDVDの貸出も行っていますので、保健予防課にご相談ください。

◆リーフレットを使って「自宅」

ウェブ上の動画やDVDを再生できない環境でも、「口トレ」に取り組んでいただけるよう、動画の内容を記載したリーフレットも用意しています。リーフレットは、各市民センター、保健所各施設(市庁舎7階・中町庁舎・健康福祉会館・鶴川保健センター)、各ふれあい館で配布しています。健康長寿を目指して、「口トレ」に取り組んでみませんか？



「口トレ」のリーフレット

◆歯科健診のご案内

口トレを始める前に、まずはご自身の口の状態を確認しましょう。町田市に住居票がある71歳以上の方は、「高齢者歯科口腔機能健診」を受診することができます。歯や歯ぐきの検査をはじめ、口の機能(噛む力・飲み込む力)の問診や簡単なテストを行います。

口の周りの筋力を維持できているかをチェックするため、年に1度健診を受診して、オーラルフレイルの予防に役立ててください。70歳以下の方は「歯科口腔健康診査」の受診が可能です。



歯科健診の詳細はこちら



FC町田ゼルビアと健康づくりに向けた協定を結びました 連携第1弾 ハンドタオルを1歳6か月健診受診者にプレゼント

町田市は6月1日、FC町田ゼルビアと「健康づくりに向けた包括的連携に関する協定」を結びました。市が民間企業と同協定を結ぶのは12例目です。

連携第1弾として、市にハンドタオルが2650枚寄贈されました。ゼルビアのマスコットキャラクター「ゼルビー」がデザインされており、ゼルビアと明治安田生命保険相互会社(同協定締結企業)が協働で制作し

ました。市はハンドタオルを1歳6か月健診時に受診者へプレゼントします(無くなり次第配布終了)。このほか、ゼルビアは今季のホームゲーム時に大型映像装置と場内アナウンスで健康づくりのPRを行います。

協定締結にあたって、ゼルビアの代表取締役社長は「これからも健康づくりに向けて様々な取組を実現していきたい」と話しました。



石坂丈一市長(中央左)、ゼルビアの大友社長(中央右)、明治安田生命保険相互会社町田支社の小針宏之支社長(右)、ゼルビアのマスコットキャラクターのゼルビー君(左)

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、今後の編集に役立ちます。

ポカリスエット

1ケース(500ml×24本) **5名様**



発汗で失われた水分、イオン(電解質)をスムーズに補給できる健康飲料。体液に近い成分を適切な濃度で含んだ電解質溶液で、体内に素早く吸収されます。スポーツや仕事、飲酒後や入浴・就寝の前後など、様々なシーンで湿いたからだを潤します。

ポカリスエット イオンウォーター

1ケース(500ml×24本) **5名様**



汗をかいていない日常のシーンに適したイオンバランスで、普段の生活で失われた水分とイオン(電解質)をバランスよく補給できます。低カロリーで甘さ控えめ、スッキリとした後味で常温でも美味しくお飲みいただけます。

応募方法

下記応募フォームにて、①住所、②氏名、③年齢、④希望賞品、⑤アンケートの答えを入力し、ご応募ください。
応募締切：2021年7月31日(出)



https://pro-form-mailer.jp/fms/f4cc0fbb229044

▲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(抽選・発送のために利用)は、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：大塚製薬株式会社東京支店(町田市と大塚製薬は包括的連携協定を締結し、町田市民の健康づくりに向けた取組を行っています。)

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 042-725-5414 042-725-5437
保健所中町庁舎 〒194-0021 町田市中町2-13-3	保健予防課	精神保健係	042-722-7636
		難病保健係	042-722-0622
	生活衛生課	保健栄養係	042-722-7996
		愛護動物係	042-722-6727
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	042-722-7354
		食品衛生係	042-722-7254
		保健予防課	042-736-1600