



# みんなの健康だより

2023年3月1日号 vol.40

- ひきこもり支援相談窓口について…2面
- 心によりそうゲートキーパー…2面
- 災害時の口腔ケア……………3面
- 食べたくなるなる！野菜レシピ…3面
- フレイル予防……………4面
- 受診前にメモ作成を……………4面

## 「プレコンセプションケア」を知っていますか？

「コンセプション」とはおなかに新しい命を授かること、「プレコンセプションケア」とは若い男女が将来の妊娠やライフプランを考え、日々の生活や健康に向き合うことです。プレコンセプションケアは、女性だけでなく、女性の健康を支えるパートナーやご家族にも知っていただきたいことです。



## 3/1～8は女性の健康週間です

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、厚生労働省では3月1日～8日を「女性の健康週間」と定めています。厚生労働省の研究班が作成した、すべての女性の健康を支援するための情報提供サイト「女性の健康推進室 ヘルスケアラボ」をご覧ください。



▲「女性の健康推進室ヘルスケアラボ」はこちら



適切な  
体重の管理

栄養バランスを  
整える

～食事の基本は主食・  
主菜・副菜～



適度な運動を  
とり入れる



## 生活を整えましょう



禁煙する&  
受動喫煙を避ける



アルコールは控えめに

女性の適量は、チューハイ  
(アルコール度数5%)なら  
250ml程度

ストレスを  
ため込まない



### ♥ がん検診を受ける

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

#### ■子宮頸がん検診

対象	20歳以上の 偶数年齢の女性	子宮頸がんは20代後半から増加します。原因は80%の女性が一度は感染するといわれるHPV(ヒトパピローマウイルス)です。
費用	1,000円	

#### ■乳がん検診

対象	40歳以上の 偶数年齢の女性	乳がんは30代から増加します。ブレスト・アウェアネス(乳房を意識する生活習慣)を実践し、異常に気づいたら医師に相談しましょう。
費用	2,000円	

がん検診、ブレスト・アウェアネスの詳細はこちら



### ♥ 予防接種を受ける

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

- 子宮頸がん予防ワクチン(HPVワクチン)の接種についてはHPをご覧ください。
- 妊娠中に風しんに感染すると、おなかの中の赤ちゃんが影響を受ける場合があります。抗体価が低い場合は、妊娠前に予防接種を受けましょう。

※以下①②に該当する場合は、風しんの予防接種や抗体検査の助成制度を利用できることがあります。詳細はHPをご覧ください。

- ①…妊娠を希望する女性やその配偶者
- ②…予防接種を公的制度的もとで接種できなかった世代の男性



▲HPVワクチンはこちら



▲風しん①はこちら



▲風しん②はこちら

## 中央図書館で特集コーナー 「女性の健康週間」を開催(3/10～4/12)

女性の健康に関する本や、がん検診等のリーフレットを設置しています。



### ♥ かかりつけの婦人科をもつ

女性は月経に伴う症状や、更年期のホルモンバランスによる症状で、日常生活に支障をきたすことがあります。気軽に相談できる婦人科を見つけましょう。



### ♥ 性感染症を予防する

問合せ 保健予防課 感染症対策係 ☎042・724・4239 ☎050・3161・8634

性感染症の中には、不妊の原因になったり、妊娠中に感染するとおなかの中の赤ちゃんの健康に影響するものがあります。特に、ここ数年、梅毒の報告数が急増しています。そのため、性感染症から身を守ることが大切です。予防について知識をもち、感染予防対策を行いましょう。また、感染の心配がある場合は、受診や検査をしましょう。



性感染症の情報の詳細はこちら





## こんなときはご相談ください！

### ひきこもり支援相談窓口について

問合せ 保健予防課 精神保健係 ☎042・722・7636 (保健所中町庁舎) / ☎042・736・1600 (鶴川保健センター)

近年は8050問題として、高齢の親が子どもを支える世帯が増加していることで注目を集める「ひきこもり」。

厚生労働省の定義によれば、ひきこもりとは「就学や就労などの社会的参加を回避している」「目的があれば外出するが、家族以外との親密な交流がない」という状態が6カ月以上続き、概ね家庭にとどまっていることを意味します。こうした状況に陥る原因は、病気や障がいの

みでなく、人間関係や失敗体験といったことなど人それぞれ。悩みを相談する相手がいないなど、置かれた環境によっては誰にでも起こりうるものです。

ひきこもりに直面する家族は、ときには孤立することもあります。これは当事者だけの問題ではありません。抱え込まず、第三者に相談することが大切です。町田市では保健師による相談を受け付けています。



ひきこもっているだけで  
周囲に迷惑はかけていないけれど…

私たちが高齢だし  
息子の将来が心配だわ…



### ひきこもりの相談例

- 相談者 家族
- 当事者 20代 (ひきこもり歴約10年)
- 相談手段 電話
- 相談内容

子どもが小学校高学年で不登校となり、中学校卒業後から自宅にひきこもり昼夜逆転でゲームをする生活に。家族との会話は最低限のみで外出もなし。この先どのように関わっていけばよいか知りたい。

### 保健所 (保健予防課) による支援

相談者であるご家族と面談し、心配に寄り添いながらご本人の様子を伺いました。面談を重ねるうちにご家族の気持ちがやわらぎ、保健所に相談していることをご本人にも話すようになられたのです。私たち保健師もご自宅でご本人にお会いすることができ、定期訪問を重ねるうち、一人で外出できるようになりました。就労意欲もめげ、現在は保健師より就労支援機関のご紹介を行っています。

### 家族がひきこもっているご家族へ

#### ①解決を急がないでください

早期の解決を望み、家族が外出や就労をくり返し促すのは逆効果。本人はひきこもる自身の状況を必死に悩んでいるので、周囲に言われるほど焦り、自信を失い、ますます殻にこもってしまいます。本人のペースで回復できるように見守ってあげましょう。

#### ②原因やきっかけの詮索はやめましょう

ひきこもりに至る背景はさまざまです。原因を見つけて取り除こうという考えは、必ずしも解決にはつながりません。

#### ③まずはご家族が元気になりましょう

家庭内の和らいだ雰囲気は、ひきこもる本人に良い変化をもたらします。ご家族が趣味などで楽しく過ごしたり、同じ悩みをもつ親のグループワークに参加して気持ちを軽くすることが解決につながるものです。

#### 回答者



一般社団法人  
町田市薬剤師会理事  
佐久間 泰巨先生  
オリーブ薬局

Q. 花粉症に市販の薬を服用しています。薬選びで気をつけることはありますか？  
また、目薬は開封しても、シーズンの2〜3カ月間なら品質に問題ないですか？

A. 花粉症には一般的に抗ヒスタミン薬と呼ばれる薬が使われることが多いです。抗ヒスタミン薬は色々と種類があり、服用回数、効果の

#### おしえて薬剤師さん

強さ、副作用(主に眠気)は様々です。ある程度の効果が得られ、副作用が日常生活に支障をきたさないものを選択することが望ましいです。また、花粉症は人により症状が異なりますので、ご自身の症状に合った薬を選択しましょう。

また、目薬は一般的に開封すると雑菌が繁殖しやすいので、使用期限内でも早めに使い切りましょう。目薬に記載されている使用期限は、あくまで未開封の状態のもので、万が一、開封後の目薬に浮遊物等が見られるようでしたら、使用中に中止してください。品質保持のため、保管及び取り扱い上の注意を確認し、使用するよう



## 心によりそう ゲートキーパー

3月は自殺対策強化月間です

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

### 自死遺族のつらい「わかちあいの会」

4月2日(日) 午後2時～4時

※詳細は右の二次元コードからご確認ください。



3月は、進学・就職・転居などの環境変化でストレスを抱えやすい時期です。月別自殺者数をもっとも多いことから、厚生労働省では3月を「自殺対策強化月間」と定めています。

町田市でも普及啓発活動を実施しており、身近な人の悩みに気づき支える人である「ゲートキーパー」の役割について周知するため、ポスターとクリアファイルを市内各駅などで掲示・配布します。

これらの作成にあたっては、応募27点から市長賞に選ばれた森まりのさん(町田デザイン&建築専門学校2年)の作品が採用されています。

- 周囲のサイン
- 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

11月1日  
～30日

## 町田市総合健康づくり月間2022 健康づくりに取り組んだ30日間！

2022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2022」を開催しました。期間中は体験会やオンラインセミナーなどが行われ、子どもから高齢者まで3000人を超える人が参加しました。今年も11月に開催予定ですので、ぜひご参加ください。



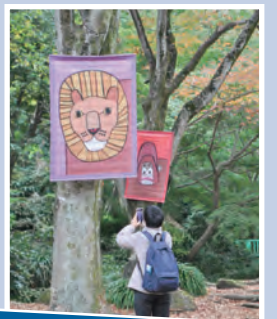
親子ふれあい遊び



賜活講座



シニアヨガ教室



アートを見ながら  
公園散策



# あなたの命を守ります！ 災害時の口腔ケア

問合せ

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

非常用持ち出し袋に、歯ブラシは入っていますか？  
「最優先すべきことは食べ物や寝る場所の確保。災害で大変な時、歯みがきなんて二の次」と思う人もいるかもしれませ

ん。しかし、万一の災害から逃れることができても、その後、口の中を不潔にしていれば命を落としてしまう危険があるのです。

## 口腔内細菌が招く肺炎

阪神・淡路大震災では、災害関連死の約4分の1に及んだのが肺炎で(図1)、そのほとんどは誤嚥性肺炎であると考えられています。また、東日本大震災では、地震発生から約1〜2週間後に肺炎で死亡した人の数をもっとも多かったと報告されています。

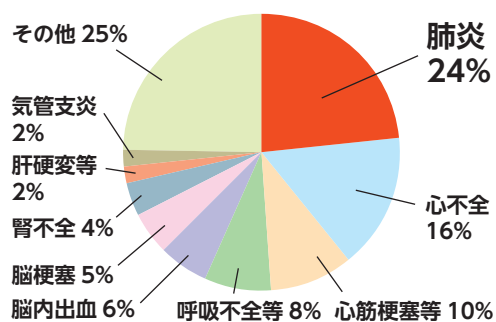


図1 阪神・淡路大震災 関連死死因別割合  
2004年5月14日付 神戸新聞記事より作成



図2 非常用持ち出し袋に口腔ケア製品を

## 普段から備えましょう

誤嚥性肺炎の予防法は、口腔内を清潔に保つことです。普段から歯みがきや歯科医院での定期健診により、口の中を清潔に保ちましょう。また、非常用持ち出し袋に口腔ケア製品を常備しておきましょう(図2)。歯ブラシや液体ハミガキ、歯間ブラシやデンタルフロス、入れ歯

誤嚥性肺炎とは、本来なら食道を通るはずの食べ物や唾液が誤って気管に入り込み、この唾液に含まれる細菌が肺に入って引き起こす炎症のこと。つまり、口腔内の細菌が多いほど発症リスクは高まります。加齢による筋力の低下で、唾液をせき込んで外に出すことが困難になる高齢者は特に注意が必要です。

を使っている人は義歯用ブラシなど、使い慣れたものを入れておくといでしょう。

## 被災時の口腔ケア方法

災害直後、とりわけ避難所の生活ではトイレや洗面所の数も少なく、ライフラインの断絶に

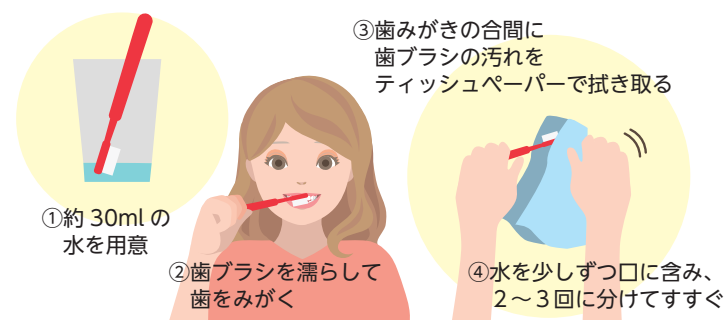


図3 水が少ない時の歯みがき

※液体ハミガキや洗口液は水の代わりになります(その際、水でのすすぎは不要)  
※うがい薬も口を清潔に保つのに効果的です



図4 歯ブラシがない時の口腔ケア

- ・食後に少量の水やお茶でうがいをしましょう
- ・ハンカチやティッシュペーパーで歯の汚れをとりましょう



図5 唾液を出しやすくするマッサージ

- ・耳の下、頬、顎の下を手で揉んだり、温めると唾液が出やすくなります

より水が十分に使えないことが予想されます。そんな時でも、少量の水で工夫してみがき方法があります(図3)。もし歯ブラシがない場合には、ハンカチやティッシュペーパーを指に巻いて汚れをぬぐったり、少量の水やお茶でうがいをするのも効果的です(図4)。

また、口腔内をきれいに保つ唾液は年をとるにつれて減少し、乾いた状態では細菌が増えやすくなります。そんな時には、唾液を出しやすくするマッサージをしてみましょう(図5)。



## 「和食」のイメージを一工夫★ 食べたくなるなる！野菜レシピ

レシピ提供元：東京家政学院大学食物学科1年生

今年度のテーマは、食べたくなる「野菜」のレシピ。普段の食事でよく使う野菜を一工夫。ちょっとオシャレで新しいメニューをご紹介します。

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



栄養成分量 (1人分)  
エネルギー：102kcal  
たんぱく質：4.3g  
食塩相当量：0.5g

### 🍴 大根のカプレーゼ

材料(2人分)

トマト…1/2個(100g程度) モッツアレラチーズ…40g 大根…輪切り1cm(40g程度) 大根の葉…1本(6g程度) 塩…少々 オリーブオイル…大さじ2/3杯

レシピ ①トマト、モッツアレラチーズを輪切りにする。②大根は皮をむいて薄くスライスする。③大根の葉は細かく刻んで電子レンジで600Wで1分加熱する。④トマト、モッツアレラチーズ、大根を交互に乗せる。⑤④に大根葉をちらし、オリーブオイルをかけ回したら完成。

🍴 レシピ作成者より

「和食」のイメージの強い大根ですが、カプレーゼに入れてイタリアンにしてみました！トマトとモッツアレラチーズの食感に加え、大根と大根葉の歯ごたえをお楽しみください！



栄養成分量 (1人分)  
エネルギー：136kcal  
たんぱく質：1.7g  
食塩相当量：0.6g

### 🍴 かぼちゃもち〜みたらし風〜

材料(2人分)

かぼちゃ…1/8個 片栗粉…大さじ2杯 塩…ひとつまみ 無塩バター…10g (タレ) 砂糖…小さじ1杯 醤油…大さじ1/3杯 みりん…大さじ2/3杯

レシピ ①かぼちゃの種とワタを取り、一口大に切る。②耐熱容器にかぼちゃを入れ電子レンジで600Wで5分温める。③かぼちゃが柔らかくなったら、つぶして片栗粉と塩を入れてよく混ぜ、一口大に丸める。④タレの材料を混ぜあわせておく。⑤無塩バターをフライパンに入れ両面を中火で焼き、焼き目がついたらタレを加え、からませて完成。

🍴 レシピ作成者より

小さなお子様と楽しく簡単に作ることができるかぼちゃもち。お水を少し加えると、もちもち食感を調整できます！

「食」の情報  
盛りだくさん!!

「まちだの食のわ」  
食育情報やイベント情報などを発信



Twitter



Instagram

「町田市食育講演会」  
家庭でできる農家料理店店主によるレシピを動画で紹介



フレイルとは、年齢とともに心身の機能が低下し、要介護に陥る危険性が高まった状態です。しかし、フレイルは取り組みにより健康な状態に戻ることが可能です。フレイルを予防・改善するためには大切なのが、「栄養」「運動」「社会参加」の3本柱と「口腔ケア」。その中でも日々の生活で取り組みやすいのが運動です。まずは、簡単な運動から始めてみましょう。



**壁腕立てふせ**

- ①壁から腕の長さ分、離れて立つ。背筋を伸ばし、お腹をへこませ、あごを引き、足を肩幅よりやや開いて姿勢を安定させる
  - ②手を壁にあて、ゆっくり4秒かけてひじを曲げ、4秒かけて元に戻す
- ★回数 10回/1日3セット



**椅子ウォーク**

- ①椅子に浅く座り、両手で椅子を軽くつかむ
  - ②足を肩幅に開き、お腹をへこませる
  - ③やや前かがみにする
  - ④膝を高く上げ、足踏みを60秒行う
- ★回数 1日3回程度

体調に合わせて無理のない範囲で行いましょう

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

**今日からはじめるフレイル予防!**

**受診前に準備しよう! メモ作成のポイント**

- 病気やケガの状態・身体の異変
  - ・いつから ・どこに
  - ・どのような
- 病気やケガをしてから受診までの期間
  - ・どのような変化があったか
- 自分のこと
  - ・病歴 ・治療中の病気
  - ・飲んでいる薬
- お医者さんに聞きたいこと
  - ・時間の都合もあるので優先順位をつける
- 家族の情報
  - ・アレルギーや重大な病歴など

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

病院を受診した際、医療従事者へ症状をつまやく伝えられなかった...という経験はないでしょうか。診察は、自身が受ける医療を決める大切な機会。限られた時間内で症状や要望をしっかりと伝えるためには、医療従事者より良いコミュニケーションをとるための準備をしておくようにしよう。

お医者さんも常に患者の体の状態を把握することはできません。体のことはできるだけ詳しく伝え、分からないことは遠慮なく聞きましょう!

**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)



**医師に伝えることをメモして受診しましょう**



**2022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 FAX 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414作品、標語462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4作品、市長賞に2作品が選ばれました。

また、会長賞の安井いりすさんの作品は、東京都選考で優秀賞に選ばれました。

※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**

4福保健業第3730号

- 会長賞 安井いりすさん(鶴川中2年)
- 市長賞 高多希美さん(山崎中2年)
- 佳作 石川凛さん(町田第一中3年)
- 佳作 植村遼さん(町田第一中3年)
- 佳作 高橋咲希さん(町田第一中3年)
- 佳作 渡邊力さん(町田第一中3年)
- 町田美乃里さん(南成瀬中1年)

**標語部門**

- 会長賞 **薬物はあなたの未来を狂わせる** 山崎 快志さん(町田第三中1年)
- 市長賞 **人生を自分で壊して どうするの?** 和田 くららさん(町田第三中3年)
- 佳作 **一度のあやまち 未来をつぶす** 福元 咲雪さん(町田第三中3年)
- 佳作 **ちょっとまって! 本当によい? 手を出して...** 増田 真音さん(町田第三中3年)
- 佳作 **やめよう 薬物乱用 自分の未来を守るために** 川原 りおさん(町田第三中2年)
- 佳作 **やらないよ この一言が 大切だ** 大庭 唯奈さん(南成瀬中1年)
- 佳作 **「やってみる?」 断る勇気が 自分を守る** 藤田 夏帆さん(南成瀬中1年)

問合せ 町田市受動喫煙防止対策相談窓口 ☎042・8660・7830 ※午後1時~5時(土日祝・年末年始除く)

たばこを吸わない人への配慮 忘れなく!

たばこは、立ちのぼる煙や喫煙者が吐き出す煙にも多くの有害物質が含まれており、非喫煙者がこれらを吸い込むことでも体に悪い影響があります。お互いに気持ちよく過ごすために、受動喫煙防止のマナーを守りましょう。

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。

**明治TANPACTミルク**

1ケース(200ml×24本) **5名様**



1本あたりの糖質は牛乳の半分、たんぱくは10gという乳飲料。おなかの不快の原因となりがちな乳糖を分解したラクトフリータイプで、おいしくたんぱくを摂取できます。まろやかなミルク風味!

**ザバス ミルクプロテイン 脂肪0ミルク風味**

1ケース(200ml×24本) **5名様**



カラダづくりの有効なミルクプロテインのほか、ビタミンD・ビタミンB6を配合した乳飲料。ミルク風味で、効率的にたんぱく質15gを摂取できます。運動後のおやつ、間食代わりに最適です!

**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希望賞品、⑥アンケートの答えを入力し、ご応募ください。応募締切:2023年3月31日(金)



https://pro.form-mailer.jp/fms/d0f77f68278153

▲上記の二次元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:株式会社明治

**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
		保健予防係	042-725-5422
健康福祉会館 〒194-0013 町田市原町田5-8-21	保健予防課	感染症対策係	042-724-4239
		母子保健係	042-725-5471
	保健予防課	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
		保健栄養係	042-722-7996
	生活衛生課	愛護動物係	042-722-6727
		環境衛生係	042-722-7354
鶴川保健センター 〒195-0062 町田市大蔵町1981-4	保健予防課	食品衛生係	042-722-7254
	保健予防課		042-736-1600