

\\ 知ってほしい! \\ \\ 行ってほしい! \\

# からだ気くぱり メニュー店

多摩・  
島しょ地域  
にある



健康診断の結果などで生活習慣病を指摘されたことはありませんか？高血圧や糖尿病、脂質異常症といった生活習慣病は、日頃の食生活で予防・改善することができます。

そうはいつても、忙しくてなかなか食事のことまで考えていられない、という方も多いと思います。

そんな時に活用してほしいのが、都民の健康づくりをサポートする「からだ気くぱりメニュー店」です。外食で手軽にからだに気を配った食事をとることができますので、ぜひ足を運んでみてください。

## からだ気くぱりメニュー店とは？

以下の3つの取組のうち、1つ以上を実施しているお店です。

- ① 栄養バランス：主食・主菜・副菜がそろったバランスの良いメニューがあります。
- ② 野菜たっぷり：1食あたり120g以上の野菜が食べられるメニューがあります。
- ③ 減塩サポート：減塩に配慮したメニューや工夫があります。（店舗によってサポート内容は異なります。）

お店の一覧は、東京都のホームページに掲載しています。お近くにある「からだ気くぱりメニュー店」を確認してみてください。

東京都 からだ気くぱりメニュー店



# たまり水をなくして蚊の発生を減らしましょう

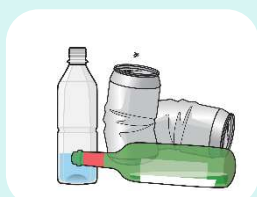
蚊が発生しやすい季節となりました。蚊は人を刺すだけでなく、デング熱やジカウイルス感染症など様々な感染症を媒介することが知られています。日ごろから身の回りの蚊の発生防止に努めることが重要です。

## 蚊の発生を防ぐために

蚊は水中に卵を産み、幼虫も水中で成長します。そのため、たまり水をなくせば、蚊の発生を抑えることができます。蚊は小さなたまり水にも卵を産みます。次のような、水がたまりやすいところをチェックし、発生防止の対策をしましょう。



## 身近なたまり水



空きビン・空き缶



植木鉢の受け皿



雨ざらしの用具



タイヤの水たまり



つまった雨どい

- 不要なものは片づける。
- 定期的に確認し、たまり水を捨てる、つまりを取り除く。

## 雨水ます



ますの下に、「泥だめ」という雨水や落ち葉等のごみがたまる場所があり、蚊の幼虫の生息場所になります。

- 定期的に点検して、つまりを取り除き、周辺を清掃する。
- 薬剤（昆虫成長制御剤IGR）を投入する場合は、使用上の注意をよく読んでから使用する。

さらに詳しい情報は『東京都保健医療局 蚊の対策』で検索



# レッツゴー！ 骨髄ドナー登録



ドナーが見つかる確率は血のつながりがない場合、数百から数万分の1。1人でも多くの患者さんを救うためには、1人でも多くのドナー登録が必要です。ドナーを待つ患者さんにとっては、**あなたの登録が大きな希望になります！** ※イラストは日本骨髄バンクスペシャルサイトより

## 1.登録できる人は？

<年齢> 18歳以上 54歳以下で健康状態が良好な方  
<体重> 男性 45kg以上 女性 40kg以上  
\* 骨髄・末梢血幹細胞の提供の内容を十分に理解している方

## 2.時間や費用は？

- ・時間は約**15分**！（混雑具合によっては前後する可能性があります）
- ・費用はかかりません。

## 3.どんなことをするの？

腕の静脈から約**2ml**の血液を採取し HLA 型（白血球の型）を調べます。

## ドナー登録をするには

「チャンス」（ドナー登録のしおり）を読んで登録します。  
下記ホームページ内「ドナー登録をお考えの方へ」をご覧ください。



日本骨髄バンク

<https://www.jmdp.or.jp/>

☎ 03-5280-1789

**立川献血ルーム** 立川献血ルーム「東京都赤十字献血センター」日本赤十字社  
受付時間：9：30から17：00（12月31日、1月1日を除く）  
電話番号：042-527-1140 住所：立川市柴崎町3-6-29アレアレア2・3階  
\* その他、都内の献血ルームでもご登録いただけます。

お近くで気軽に登録できます



【この記事に関するお問合せ】多摩立川保健所 保健対策課 地域保健担当 TEL042-524-5171

食品事業の  
皆様へ

令和7年度 東京都多摩立川保健所主催

## 食品衛生実務講習会のお知らせ

受講無料  
申込み不要

受講方法 選べる**3通り** 会場受講／オンライン受講

会場  
受講

①立川会場

11/6(木)14時～16時  
13時30分受付開始  
たましんRISURUホール  
東京都立川市錦町3丁目3番20号

会場  
受講

②東大和会場

11/13(木)14時～16時  
13時30分受付開始  
東大和市民会館ハミングホール  
東京都東大和市向原6丁目1

オンライン  
受講

③YouTube

R7/11/1～R8/1/15  
期間中いつでも受講可能  
※会場とオンラインで  
一部内容が異なります。



【この記事に関するお問合せ】多摩立川保健所 生活環境安全課 食品衛生担当 TEL042-524-5171

多摩立川保健所  
たばこ対策キャラクター  
禁煙きんちゃん



# 防ごう！ インフルエンザ感染

## ～職場等における感染予防のポイント～



寒さが厳しくなるこの季節、インフルエンザや感染症のリスクが高まります。職場の健康管理は、事業継続のためにも欠かせない課題です。そこで今回は、職場で実践できる感染予防のポイントを、従業員と事業者それぞれの視点からご紹介します。

### ①従業員の取組

#### ●こまめな手洗いを心がけましょう

○手洗いは流水と石けんで15秒以上行い、水分を十分にふき取りましょう。

（詳しい手洗いの方法は、東京都のホームページをご覧ください。）

○手が洗えない場合、手指消毒用アルコール製剤（エタノール等を60%～80%程度含むもの）による消毒も効果があります。

#### ●顔を触らないようにしましょう

○手に付着したウイルスが目・口・鼻から体内に入らないよう、手で顔を触らないようにしましょう。

#### ●人ごみを避けましょう

○外出する場合は、公共交通機関のラッシュの時間を避ける等、人ごみに近づくことは避けましょう。

○症状のある人（咳やくしゃみなど）に接触した場合は、手洗いなどを行いましょう。

#### ●「咳エチケット」を意識しましょう

○咳やくしゃみが出るときは、マスク等で口や鼻を覆うなどの「咳エチケット」を心がけましょう。



### ②事業者の取組

#### ●感染予防に必要な備品・環境を整備しましょう

○手指消毒薬を設置、手洗い場に石けん、ペーパータオル等を備えるなど、衛生状態を保つための備品・環境を整備しましょう。

○手指消毒薬は、使用期限に注意しましょう。

#### ●人が良く触れる場所を清掃・消毒しましょう

○人がよく触れる場所（ドアノブ、スイッチ、階段の手すり、エレベーターの押しボタン等）を清掃・消毒しましょう。

○消毒剤は、次亜塩素酸ナトリウム（製品表示に従い希釈）や、消毒用エタノール等が有効です。

○清掃・消毒作業をした後は手を洗いましょう。



#### ★東京都のホームページもご覧ください

東京都のホームページでは、インフルエンザの詳しい情報や正しい手洗いの方法を分かりやすく解説する動画等をご覧ください。

インフルエンザ 東京都の対策 🔍