



- おなかの風邪と食中毒の密な関係 … 1
- おいしく食べて、健康な食生活を! … 2
- 長引く咳。
それ、結核かもしれません…………… 3
- あなた自身や身近な方を
守るためにできること…………… 4

「おなかの風邪」と「食中毒」の密な関係

いわゆる「おなかの風邪」にはいくつかの原因が考えられますが、もしかするとノロウイルスが原因かもしれません。ノロウイルスは感染した人が触った物や、おう吐物等からも感染しますが、汚染された食事をとって感染した場合は食中毒となります。

感染性胃腸炎（おなかの風邪）に注意！



周囲で「おなかの風邪」が流行っているときは、症状がなくてもご自身がノロウイルスを持っている可能性があります。

また、ノロウイルスは人の手等を介して広がり、施設や食品を汚染するので、不十分な手洗いがもとで食中毒を起こしてしまう場合もあります。
ご家庭でも注意が必要です。

〈飲食店での事例〉



①「おなかの風邪」になった家族を介抱



②飲食店で従事者として調理（手洗いが不十分であったため、手を介して食事を汚染）



③食事をとった客が体調を崩す



④飲食店の食事を原因とするノロウイルス食中毒と判明

〈ノロウイルスによる食中毒の予防のポイント〉

- ◎下痢、おう吐等の胃腸炎症状や発熱等の症状がある場合は、**調理・盛付をしない。**
- ◎「自分もノロウイルスに感染しているかもしれない」と認識し、**入念に手を洗う。**

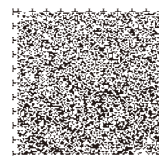


【手洗い方法の動画】

手洗いは予防の基本です！多摩小平保健所が作成した動画を見て手の洗い方を確認しましょう。

東京動画「めざせ！手洗いマスターあらうさぎと手を洗おう！」

あらうさぎ 手洗い
で検索！



おいしく食べて、健康な食生活を！

「生涯にわたる食を通じた健康づくりの充実」のため、当圏域では「栄養バランスのとれた食事の推進」を取組目標として、次の4つを推進しています。日頃の食事で意識して、健康な食生活を身につけましょう！

主食・主菜・副菜のそろった食事

副菜
野菜・きのこ・海藻など
からだの調子をととのえる

主菜
肉・魚・卵・大豆など
からだをつくるもとになる



主食
ごはん・パン・めんなど
エネルギーのもとになる

主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスがアップ！

十分な野菜の摂取

20歳以上の
野菜の摂取目標量
1日 **350g** 以上
健康日本 21(第三次)

小鉢 5皿分が目安！
(1皿 70g 程度)



野菜を食べるときのポイント

- ★野菜は加熱すると、かさが減って食べやすくなります
- ★地場野菜は栄養たっぷり！地域の直売所等で旬の野菜をチェックしてみましょう！

適切な食塩摂取

20歳以上の
食塩の摂取目標量
男性 1日 **7.5g** 未満
女性 1日 **6.5g** 未満
日本人の食事摂取基準(2025年版)

しかし実際は…
男性 **10.7g**
女性 **9.1g** もとっています！
(令和5年国民健康・栄養調査)

Let's! **適塩のポイント**

- ★調味料は「かける」ではなく、「つける」
- ★栄養成分表示を活用

食塩相当量をCHECK!

栄養成分表示(1食当たり)	
糖	00kcal
たんぱく質	00g
脂	00g
炭水化物	00g
食塩相当量	00g

この表示値は、目安です。

食品ロスを減らす

食品ロス=まだ食べられるのに捨てられてしまう食品

日本では、約半分が家庭から発生しています

減らそう！食品ロスの3つの要因

食べ残し

作りすぎない！



直接廃棄

買いすぎない！



過剰除去

切りすぎない！



外食でも健康に！「からだ気くばりメニュー店」へ行ってみませんか？

このマークが目印です！

「からだ気くばりメニュー店」とは

〇都民の食からの健康づくりをサポートする飲食店等のことで、以下の3つの取組のうち、どれか1つ以上を実施しています。



野菜たっぷり



野菜を 120g 以上使用したメニューがある

栄養バランス



1食分の**主食・主菜・副菜**のそろったメニューがある

減塩サポート

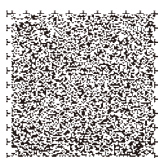


減塩メニューや減塩のための工夫に取り組む

多摩小平保健所 独自の取組



からだ気くばりメニュー店のうち、高齢者の低栄養予防に役立つたんぱく質がとれ、食べやすさに配慮したメニューがあります



ポータルサイト「TOKYO WALKING MAP」でお住まいの地域のからだ気くばりメニュー店を探すことができます！



コース周辺情報検索の「健康づくり協力店」でお住まいの市を選択！

「長引く咳。それ、**結核** かもしれません」

定期健診と症状が続く際の**早期受診**が大切です

結核は過去の病気ではありません！

結核は結核菌を吸い込むことによって起こる感染症です。
現在、全国で年間約 10,000 人、東京都で約 1,200 人が
新たに診断されています。

結核の症状は、咳・痰・発熱などの風邪のような症状から始まります。

2週間以上症状が続く場合は、医療機関を受診しましょう。

※高齢者の場合、上記の症状が見られない場合もあるため注意が必要です。



結核の早期発見のために

結核の発病は、胸部レントゲン検査で発見できます。

症状がなくても**年 1 回の定期健診**を受けましょう。

早期発見は、ご自身の身体を守ることにつながります。

**もし、健診で異常がわかった場合にはそのままにせず、
医療機関で早めに精密検査を受けましょう。**



結核などの感染症にかからない身体づくり

適度な運動



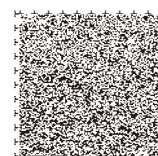
十分な睡眠



バランスの良い食事



タバコを吸わない



3 月は自殺対策強化月間です

あなた自身や身近な方を守るためにできること

令和 6 年の東京都の自殺者数は、2,193 人（前年比 221 人減。厚生労働省 令和 7 年度版自殺対策白書より）で、平成 23 年をピークに減少傾向ですが、近年、子供や若者の自殺者数は増加傾向にあります。

多摩小平保健所管内（小平市、東村山市、清瀬市、東久留米市、西東京市）でも、約 100 人の方が大切な命を落としています。自分や身近な方を守るために、あなたにできる取組をご紹介します。

東京都における自殺総合対策（ホームページはこちら→）



こころの健康状態をチェックしよう



ホームページ内「こころといのちのほっとナビ」では、5つの質問に答えることで、こころの健康状態をチェックできます。

【「こころといのちのほっとナビ」QRコード→】



聞いてもらおう（相談窓口）

- 東京都自殺相談ダイヤル 〜こころといのちのほっとライン〜

0570-087478

（年中無休：12 時～翌朝 5 時 30 分）

- LINE 相談

相談はと LINE@東京

（年中無休：15 時～23 時）

※ 受付は 22 時 30 分まで

【QRコードから LINE の友達追加ができます→】



- 多摩小平保健所

042-450-3111

（月～金：9 時～17 時 土日祝は休み）

- 東京都多摩総合精神保健福祉センター

042-371-5560

（月～金：9 時～17 時 土日祝は休み）



身近な人のためにできる4つのこと

①気づき

～気づき、声をかける～

家族や仲間の変化に気づいて、声をかける

③つなぎ

～必要な支援につなげる～

早めに専門家に相談するよう促す

②傾聴

～耳を傾け、話を聞く～

本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

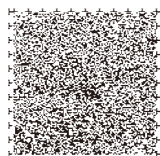
④見守り

～寄り添い、見守る～

温かく寄り添いながら、じっくりと見守る



参考：厚生労働省ホームページ「ゲートキーパーになろう！」【QRコード→】



専用の読み上げ装置で読み取ると、記事内容を音声で聞くことができます。

令和 8 年 2 月発行 登録番号（7）1

編集・発行 東京都多摩小平保健所 市町村連携課 企画調整担当
東京都小平市花小金井 1-31-24

☎042-450-3111 E-mail S1153504@section.metro.tokyo.jp

※多摩小平保健所は小平市・東村山市・清瀬市・東久留米市・西東京市を管轄しています

多摩小平保健所

検索

リサイクル適性[®]

この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。
お読み後はリサイクルをお願いします。