

ほけんじょだより

2026年11月
第64号

西多摩保健所



電話：0428-22-6141(代表)
FAX：0428-23-3987

ほけんじょだより へのご意見をお寄せください



■ 今号の内容

- 結核は早期発見・治療が大切です！
～海外とつながる今の結核対策～ …… 1
- 健康食品を上手に使う
～健康食品を味方にする3つのポイント～ …… 2
- 医療情報についてのご案内
～「いざ」というときに困らないために～ …… 3
- 「感染症の情報、どこから探していますか？」
正しい情報源から、正しい感染対策を！ …… 4

臨時増刊号（別冊）

食事が減ってきたと感じたら
～栄養を補うための食事の工夫～

結核は早期発見・治療が大切です！ ～海外とつながる今の結核対策～

結核ってどんな病気？

- 結核菌に感染し、発症すると肺や全身の臓器に炎症が起こります。
- 結核患者の咳やくしゃみなどで飛び散った結核菌を周囲の人が吸い込むことで感染します。
- 治療は、6～9か月間、毎日複数のお薬を内服します。

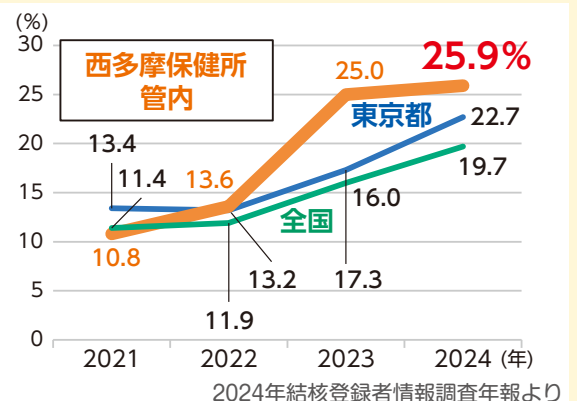
- ▶ 世界的に結核患者の大部分はアジア地域に集中しており¹⁾、近年は日本においても新規結核患者のうち外国出生者²⁾が占める割合が増加傾向です。
- ▶ 外国出生の結核患者の約半数が入国後5年以内³⁾に発症しています。

1) Global tuberculosis report 2025 (WHO)
2) 外国出生者は出生国が国外の方
3) 東京都における結核の概況2024

〈2024年 新規結核患者数〉

西多摩保健所管内 27人 (うち外国出生者 7人)
東京都全体 1,187人 (うち外国出生者 269人)

〈新規結核患者における外国出生者割合〉



このような症状がある時は医療機関の受診を勧めてください



咳や痰が
2週間以上続く



微熱が続く



からだがだるい
疲れやすい

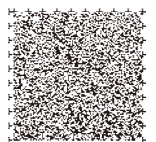


食欲がない
体重が減った

身近な人に、
気になる症状は
ありませんか？

★ みなさまに理解していただきたいこと 周囲の気づきが支えになります ★

- ▶ 体調が悪くても周囲の人に相談できない方や、医療機関への受診の仕方がわからない方がいるかもしれません。お気遣いとうご理解をお願いします。
- ▶ 「結核＝仕事ができない」ではありません。早期に発見できれば、仕事や学校に通いながら治療できます。
- ▶ 結核は誰でも感染する可能性があります。結核について正しく理解し、早期発見につなげていきましょう。



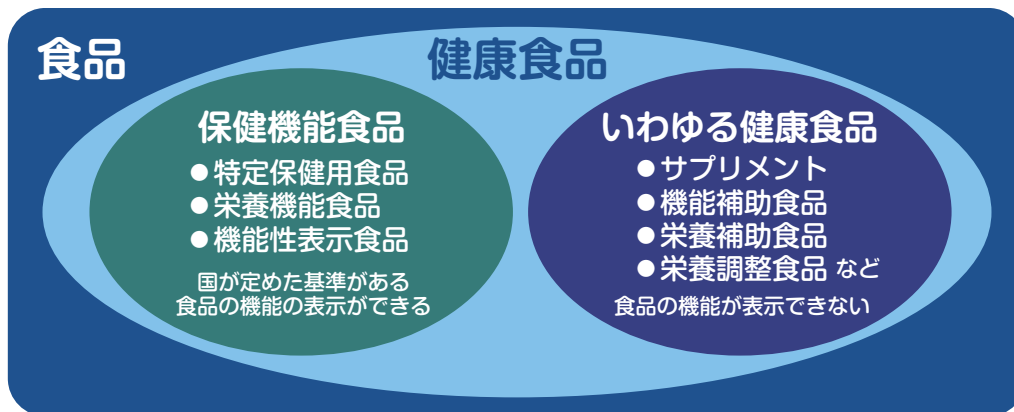
健康食品を上手に使う

～健康食品を味方にする3つのポイント～

私たちの身の回りには、さまざまな健康食品があります。「健康のために何か始めたい」そんなときに手に取ったことがあるかもしれません。健康食品は、手軽に利用でき、健康づくりをサポートする心強い存在です。ただし、賢く利用するためには、選び方や使い方が大切です。ここでは、健康食品を味方にするためのポイントを紹介します。

ポイント1 健康食品は「食品」です

健康食品は、錠剤やカプセルの形であっても医薬品ではなく食品です。健康食品を利用しても、食事の偏りや運動不足を補えるわけではありません。健康づくりの基本は、バランスのよい食事と適度な運動です。まずは普段の生活習慣を見直し、その上で必要に応じて健康食品を活用しましょう。



ポイント2 表示を確認して選ぶ

健康食品を選ぶ際は、広告や体験談だけを信じるのではなく、表示内容を確認しましょう。機能性の表示が認められている食品には、特定保健用食品（トクホ）や栄養機能食品、機能性表示食品があります。製品の特徴や表示を確認し、自分に合ったものを選びましょう。

食品の表示や情報を確認しましょう



●原材料名
●摂取する上での注意
●摂取方法
●機能性の表示

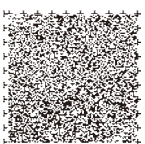
本品は〇〇を含むため、××の方に適しています。

栄養成分表示 1食分(〇g)当たり	
熱量	〇 kcal
たんぱく質	〇 g
炭水化物	〇 g
脂質	〇 g
食塩相当量	〇 g
成分〇〇	×× mg

キャッチコピー

ポイント3 正しく利用する

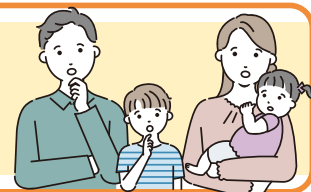
健康食品は「たくさん摂ればよい」というものではありません。利用する際は、表示されている摂取目安量を守りましょう。また、病気の治療中や薬を服用している方は、医師や薬剤師などに相談してから利用することが大切です。利用後に体調の変化を感じた場合は、使用を中止し、必要に応じて医療機関へ相談しましょう。



まとめ

- ✓ 健康食品は健康づくりの主役ではなくサポーター
- ✓ 毎日の食事や運動が基本
- ✓ 必要に応じて上手に活用する

医療情報についてのご案内 ～「いざ」というときに困らないために～



病気やけがは誰の身にも起こり得ることです。「いざ」というときに困らないためにも、医療にかかる際の情報や緊急時の対処方法を普段から確認しておきましょう。

緊急か迷うとき

東京消防庁救急相談センター
(24時間・年中無休)

☎ #7119

【上記番号が繋がらない場合／多摩地区】

☎ 042-521-2323



【東京都版
救急受診ガイド】

子供の急な病気やケガに迷ったら

子供の健康相談室（小児救急相談）

☎ #8000 (プッシュ回線の固定電話、携帯電話)

☎ 03-5285-8898 (すべての電話)

月曜日から金曜日 午後6時から翌朝8時まで

土曜日・日曜日・祝日・年末年始 午前8時から翌朝8時まで

医療機関を探す ～緊急性がないとき～

厚生労働省 医療情報ネット（ナビイ）

医療情報ネット

検索



電話で探したい方は

東京都医療機関電話案内サービス ひまわり

☎ 03-5272-0303 (24時間・年中無休)

【聴覚・言語障害者の方等専用ファクシミリ案内】

☎ 03-5285-8080

医療機関等に関するご相談

東京都医療安全支援センター

「患者の声相談窓口」

【東京都全域の病院（病床数20床以上）対象】

☎ 03-5320-4435

【西多摩管内の診療所・歯科診療所等対象】

☎ 0428-20-2113

いずれも平日午前9時から午後5時まで

(正午から午後1時を除く)

原則電話で30分以内



医療に関する基礎知識・情報をもっと知りたい

知って安心

暮らしの中の医療情報ナビ

医療情報ナビ

検索



東京都こども医療ガイド

東京都 こども医療ガイド

検索



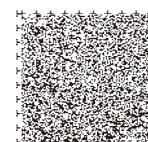
【この記事に関する問合せ先】 西多摩保健所 管理課 保健医療担当

医療従事者の皆様へ ～三師届・業務従事者届の届出年です～

法律の規定に基づき、2年に一度、12月31日現在における業務従事状況等について届け出ることが義務付けられています。オンラインもしくは紙による届出をお願いいたします。

職種	届出様式	問合せ先
医師、歯科医師	届出票	管理課保健医療担当
保健師、助産師、看護師、准看護師 歯科衛生士、歯科技工士	業務従事者届	
薬剤師	届出票	生活環境安全課薬事指導担当

令和9年
1月15日
(金曜日)
締切



【この記事に関する問合せ先】 西多摩保健所 管理課 保健医療担当／生活環境安全課 薬事指導担当

「感染症の情報、どこから探していますか？」 正しい情報源から、正しい感染対策を!

SNSの浸透やAIの進化により、だれでも、すぐに、たくさんの情報を得ることができるようになりました。新型コロナウイルス感染症においては、連日たくさんの情報が流れましたが、何が正しい情報なのか迷われた方も多かったと思います。

今回は、いざというときに役立つ感染症情報掲載サイトについてお知らせしたいと思います。

是非、日常からチェック! 皆さまの感染症対策にお役立てください。



① 西多摩保健所ホームページ

西多摩圏域における最新の発生動向、日常に役立つ感染症のトピックスなど
(毎週木曜日更新!)

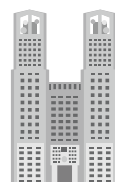
毎週木曜日更新

西多摩感染症週報



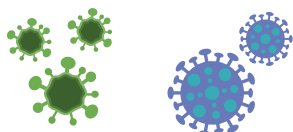
② 東京都感染症情報センター

東京都における最新の発生動向、感染症週報、感染症発生動向調査、疾患別情報など



③ 厚生労働省「感染症情報」

国の最新の発生動向、治療ガイドライン、予防接種やワクチンに関する情報、海外渡航時の注意喚起や報道発表資料など



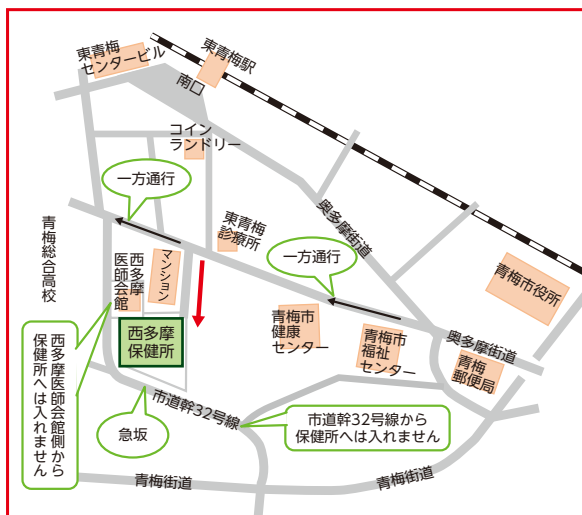
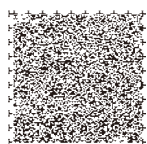
④ FORTH お役立ち情報

国や地域別の感染症発生情報、予防接種や渡航にあたっての注意点など



【この記事に関する問合せ先】 西多摩保健所 市町村連携課 市町村連携担当

このマークは、目の不自由な方などのための「音声コード」です。専用の読み上げ装置で読み取ると、記載内容を音声で聞くことができます。↓



編集・発行 東京都西多摩保健所

市町村連携課 企画調整担当

所在地 東京都青梅市東青梅一丁目167番地の15

電話 0428-22-6141 (代表)

F A X 0428-23-3987

E-mail S1153106@section.metro.tokyo.jp

最寄駅 JR 青梅線 東青梅駅 徒歩5分

登録番号 (8) 4

令和 8 年 11 月 発行



リサイクル適性(A)
この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。