

多摩小平保健所のご案内



多摩小平保健所
オリジナルキャラクター
ますくま

便利な管内5市の
マップ付き

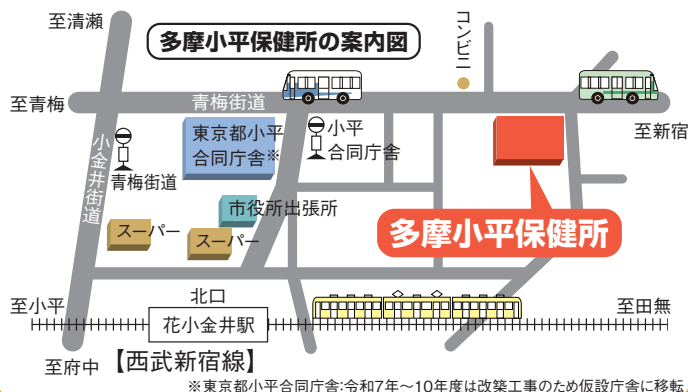


東京都多摩小平保健所は、小平市・東村山市・清瀬市・東久留米市・西東京市の区域を管轄しています。

業務のご案内

管理課	庶務担当	● 保健所の管理、運営、契約、料金収納
	保健医療担当	● 医療安全支援センター「患者の声相談窓口」 ● 疾病別地域保健医療連携の推進 ● 歯科保健医療の推進 ● 診療所、歯科診療所、施術所等の届出及び許可 ● 医療従事者（医師、歯科医師、看護師等）の免許申請の受付
連携課 市町村	企画調整担当 市町村連携担当	● 地域保健医療推進プランの推進 ● 健康危機管理体制の整備 ● 統計調査 ● 地域保健に係る人材育成 ● 受動喫煙防止対策 ● 市等との連絡調整 ● 広報
生活環境安全課	薬事指導担当	● 薬局、医薬品販売業、医療機器販売業、毒物劇物販売業の許可及び相談・指導 ● 薬剤師の免許申請の受付 ● 薬物乱用防止の普及啓発
	環境衛生第一・第二担当	● 理容所、美容所、クリーニング所等の届出及び衛生管理に関する相談・指導 ● 旅館、興行場、公衆浴場、プールの営業許可及び衛生管理に関する相談・指導 ● 特定建築物（ビル）、水道施設、飲用井戸の届出及び衛生管理に関する相談・指導 ● 室内環境、ねずみ、害虫等に関する相談 ● 飛散花粉調査（スギ、ヒノキ）
	食品衛生第一・第二担当	● 食品営業施設の許可・届出受理及び指導 ● 食中毒等の調査・対応 ● 調理師・製菓衛生師の免許申請の受付 ● ふぐ取扱い・食鳥検査等に関する相談・指導 ● 食品衛生に関する普及啓発
	保健栄養担当	● 給食施設への相談・指導 ● 食品の栄養成分表示等に関する相談・指導 ● 食育の推進や食環境整備のためのネットワークづくり ● 栄養調査等の実施
保健対策課	保健対策担当	● 医療費助成の申請の受付（結核医療・療育給付・妊娠高血圧症候群等、石綿（アスベスト）健康被害救済給付） ● 医療費助成審査（結核・大気汚染健康障害者） ● 肝炎ウイルス検査
	感染症対策担当	● 感染症に関する情報収集、普及啓発、相談 ● 結核検診、結核患者療養支援相談等 ● 感染症（結核を含む）発生時の対応 ● エイズ・性感染症の相談・検査
	地域保健第一・第二担当	● こころの健康（精神保健福祉）相談 ● 難病の療養相談 ● 重症心身障害児（者）や医療的ケア児の療育相談

【花小金井駅北口徒歩10分】



〒187-0002 小平市花小金井 1-31-24

【窓口受付時間】

平日 午前9時から午後5時まで
(年末年始を除く)

TEL 042-450-3111 (代表)

FAX 042-450-3261

【ホームページ】

多摩小平保健所

Q 検索



東京都多摩小平保健所

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。

令和6年10月 現在

関連機関のご案内

就職などのための健康診断

お近くの医療機関でご確認ください。

健康保険や年金

社会保険・厚生年金の方

加入している健康保険組合、年金事務所（旧社会保険事務所）へお問い合わせください。

国民健康保険・国民年金の方

お住まいの市役所へお問い合わせください。

医療費助成の申請



お住まいの市役所へ

養育医療、育成医療、小児慢性疾患医療、大気汚染健康障害、原爆被爆者援護、難病、自立支援医療

※ただし、結核医療費、療育給付、妊娠高血圧症候群等、石綿（アスベスト）健康被害救済給付は当保健所保健対策担当へ

予防接種（四種混合・BCGなど）

お住まいの市の保健センターへ

予防接種（海外渡航）

東京検疫所

03-3599-1515

犬の登録、狂犬病の予防注射、
犬猫の死体処理

お住まいの市役所へお問い合わせください。

犬猫に関する相談

東京都動物愛護相談センター多摩支所 042-581-7435

野生動物・野鳥に関する相談

東京都多摩環境事務所自然環境課 042-521-2948

受動喫煙防止対策に御協力ください！

お問合せ先
→企画調整担当・
市町村連携担当

受動喫煙による健康影響とは！

たばこの煙には有害物質が含まれおり、それを吸うことで、肺がんや虚血性心疾患、脳卒中、乳幼児突然死症候群などの病気になるリスクが高まることが明らかとなっています。

屋内は原則、禁煙がルールです！

「令和5年度受動喫煙に関する都民の意識調査」によると、約2人に1人の方が過去1年間に受動喫煙を経験しているとする調査結果が出ています。健康増進法及び東京都受動喫煙防止条例により、他人に受動喫煙を生じさせないように努めるとともに、様々な施設で、原則、屋内禁煙と規定されています。（※一部例外があります。）



多くの施設において
屋内は原則禁煙



20歳未満の方は
喫煙エリアへの立入禁止



屋内での喫煙には
喫煙室の設置が必要



全ての飲食店において
標識掲示が義務付け

医療に関する相談窓口



お問合せ先
→保健医療担当

◆東京消防庁救急相談センター # 7119

〈相談内容〉 病院に行った方がいいのか、救急車を呼んだ方がいいのか迷った時に相談ができます。

- 症状に基づく緊急性の有無のアドバイス
- 受診の必要性に関するアドバイス
- 医療機関案内

〈相談日時〉 24時間対応、年中無休

〈電 話〉 **#7119** (携帯電話、プッシュ回線、PHS)
その他の電話、またはつながらない地域の場合
(多摩地区) 042-521-2323
(23区) 03-3212-2323

ネットでガイド

東京版 救急受診ガイド

#7119 検索



携帯電話用 スマートフォン用

■東京消防庁ホームページ <https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/>

◆子供の健康相談室 (小児救急相談) # 8000

〈相談内容〉 東京都では保健所や保健センターが閉庁する時間帯に、子供の健康・救急に関する相談に看護師や保健師等が対応しています。

〈相談日時〉 月曜日から金曜日まで：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

〈電 話〉 **#8000** (携帯電話、プッシュ回線) すべての電話03-5285-8898

医療機関案内

〈内 容〉 ご自宅・職場近くの医療機関の案内

〈受付時間〉 24時間対応、年中無休

お近くの薬局も
調べられます

◆医療情報ネット (ナビイ)

〈特 徴〉 全国の医療機関等の情報、多言語翻訳、音声読み上げ機能に対応しています

〈ホームページURL〉 <https://www.iryuu.teikyouseido.mhlw.go.jp/zkn-web/juminkanja/S2300/initialize>

医療情報ネットナビイ (QR コード)



◆東京都医療機関案内サービス ひまわり

〈特 徴〉 東京都内の医療機関情報を案内しています

〈電 話〉 03-5272-0303 〈聴覚障害者向け専用FAX〉 03-5285-8080

〈外国語 (英語・中国語・韓国語・タイ語・スペイン語) 対応電話番号〉 03-5285-8181

医療機関に関する相談

◆患者の声相談窓口

〈相談内容〉 安心して医療にかかるための対応方法を一緒に考えます。

〈相談日時〉 月曜日から金曜日まで (休日を除く)：午前9時から正午まで
午後1時から午後5時まで

〈電 話〉 多摩小平保健所医療安全支援センター 042-450-3222 (専用) ※主として診療所など
東京都医療安全支援センター 03-5320-4435 (専用) ※主として病院

●医療行為における過失や責任の所在の判断、医療機関との紛争の仲介や調停などは行うことができません。

相談は原則
電話で 30分以内
です。

医療費に関することなら

まずは、医療機関の窓口にお問い合わせください。

それでもわからない場合には、各健康保険の保険者へお問い合わせください。

健康サポート薬局・地域連携薬局



お問合せ先
→薬事指導担当

地域で安心して安全に薬を使えるように、かかりつけ薬剤師・薬局の機能に加えて、様々な機能を持つ薬局があります。ご自身に合った機能を持つ薬局を選びましょう。

かかりつけ薬剤師・薬局の機能



- 患者さんが使っている薬の情報をまとめて把握し、薬の効き、副作用、重複、飲み残しはないかなどを継続的に確認します。
- 薬局の開局時間以外でも、電話で薬の相談ができます。ご自宅で医療を受けている患者さんは、ご自宅で薬の説明や管理を受けることもできます。
- 患者さんの健康状態を見守り、その様子を処方医にフィードバックしたり、より使いやすい薬への変更などの提案も行います。



健康サポート薬局



健康の維持・増進を積極的に支援する薬局

- 普段から病気を予防するための健康に関する相談を受け付けます。
- 万一病気になったときは、患者さんに合った市販薬を提案したり、医療機関を紹介します。

地域連携薬局



- 医療機関と連携して、患者さんの薬の情報をまとめて継続的に管理します。
- 病院、ご自宅、介護施設など治療の場所が変わっても、スムーズに対応することができます。

薬は正しく使いましょう ～オーバードーズについて～

お問合せ先
→薬事指導担当

薬物乱用と聞くと、大麻や覚醒剤などの違法薬物を想像する人が多いかもしれませんが、近年では市販薬を乱用する事例も増加しています。

オーバードーズとは

薬局やドラッグストアで購入できる風邪薬や咳止め薬などを、症状を抑えるためではなく、感覚や気持ちに変化を起こすために大量に服用することです。用法用量を守らずに大量に服用すると、肝障害が起こったり、最悪の場合は心肺停止で死亡する場合があります。



オーバードーズ増加の背景

オーバードーズは、10代20代の若い世代を中心に増えています。
背景として、家庭や学校などで感じている「つらい気持ち」があり、それを和らげるために、市販薬の乱用に頼ってしまうことが考えられます。

一人で抱え込まずご相談ください

- 多摩総合精神保健福祉センター 電話：042-371-5560
オーバードーズでお困りのご本人、ご家族の方からのご相談に秘密厳守で対応しています。
- 薬物乱用に関する相談チャットボット
「薬物乱用相談チャットボット」で検索し、都HPからアクセスしてください。

薬物問題でお困りの方へ
「薬物乱用に関する相談チャットボット」
をご利用ください。

大塚は体にどんな影響があるの？ 市販薬オーバードーズをやめたい。 薬物乱用の相談先は？

薬物乱用

薬物乱用とは、薬の用法用量を守らずに大量に服用することです。風邪薬や咳止め薬などを、症状を抑えるためではなく、感覚や気持ちに変化を起こすために大量に服用することです。用法用量を守らずに大量に服用すると、肝障害が起こったり、最悪の場合は心肺停止で死亡する場合があります。

都HPからアクセス
下記に都HPからアクセスしてください。都HPの下部のメニューをクリックするとアクセスします。

【お問い合わせ】
東京都精神保健福祉センター
薬物乱用相談窓口
TEL: 03-5320-4500

食からの健康づくり ～栄養バランスと減塩～

お問合せ先
→保健栄養担当

「栄養バランスのとれた食事」とは、「主食」、「主菜」、「副菜」がそろった適切な量と質の食事のことです。この食事の回数が多い人ほど必要な栄養素や食品をとることができます。さらに、減塩も意識しましょう。

主食・主菜・副菜をそろえて
バランスよく食べよう！

量と質が
大切！



主食はごはん・パン・麺などの穀類を使った料理です。
1日のエネルギー摂取量の約50～60%は主食でとります。



主菜は肉・魚・卵・大豆及び大豆製品のメイン料理です。
毎食1品程度そろえましょう。



副菜は不足しがちです。毎食野菜をしっかり食べましょう。
きのこ類、海藻類、豆類(大豆を除く)の料理も忘れずに。

栄養バランスのとれた食事のメリットは？

- ★野菜摂取量を増やし、適正な体重を維持することで生活習慣病予防につながります。
- ★高齢者の低栄養を予防し、フレイル状態に陥ることを防ぎます。

毎日の食事のできる
減塩のコツ！

調味料を工夫する

- 減塩調味料を活用する
- 調味料をかけるのではなく、小皿に出して少量をつける



かけすぎ
注意！



うまみや風味の強い食材を活用する

- 出汁を効かせる
- 味付けにうまみや風味の強い食材を活用する



料理の味にメリハリをつける

- 1品だけはしっかりと味付けにし、その他は薄味にするなど料理全体でバランスをとる

蚊をなくして安全・安心！

お問合せ先
→環境衛生担当

平成26年夏、約70年ぶりにデング熱の国内発生が確認され、平成28年2月には、ジカウイルス感染症が四類感染症に追加されました。これらの感染症は、ウイルスを保有する蚊に刺されることで発症し、主な媒介蚊は**ヒトスジシマカ**です。蚊の発生を防ぎ、蚊に刺されないように注意しましょう。

幼虫対策「蚊を減らすためのポイント」

ヒトスジシマカは水際に卵を産み付け、幼虫（ボウフラ）から成虫になるまで、たまり水などの水中で過ごします。**たまり水をなくせば、卵を産み付ける場所が減り、蚊の発生を抑えることができます。**

ヒトスジシマカ



幼虫（ボウフラ）の
主な発生源

雨ざらしの用具



空き缶



古タイヤ



水生植物の鉢



成虫対策「蚊に刺されないためのポイント」

- 網戸を設置し、玄関や窓の開閉は素早く行いましょう。
- やぶ、草むらは、せん定や草刈りをし、風通し・日当たりを良くしましょう。
- 屋外では肌を露出しない服装や忌避剤を使用しましょう。忌避剤は使用上の注意を守りましょう。

こんなときは、食品衛生担当にご相談を

消費者の方

- 食中毒を疑う症状があった
- 購入した食品に異常があった
(ガラスや金属などの異物混入、カビの発生、変色・変敗など)
- 飲食店、食品取扱施設での食品衛生に関する苦情
- 食品についてのご相談

事業者の方

- 飲食店、食品関係営業施設の開設に関する事前相談
- 食品衛生責任者の資格を取得したい
- ふぐ取扱所の申請をしたい
- 食品の衛生的な取り扱い、食品の表示などを相談したい
- 消費者から、店の食品で体調不良の訴えや苦情を受けた
- 従事者の手洗い点検教材、従事者教育用の教材ビデオを借りたい



多摩小平保健所
オリジナルキャラクター
あらうさぎ

食中毒の予防法（三原則）

- 菌を「**つけない**」 →
 - ・ 手洗いの徹底、使い捨て手袋の使用
 - ・ 調理器具(まな板、包丁など)の洗浄、消毒、使い分け
 - ・ 相互汚染の防止（ふた付き容器の使用）
- 菌を「**ふやさない**」 →
 - ・ 冷蔵は10℃以下、温蔵は65℃以上
- 菌を「**やっつける**」 →
 - ・ 中心部まで確実に火を通す

手洗いで感染症、食中毒を予防しよう

お問合せ先
→感染症対策担当・
食品衛生担当

目に見える汚れがなくても、人の手には細菌やウイルスが付いています。その手で無意識のうちに顔に触れたり、ものを食べたりすると、感染症や食中毒にかかるおそれがあります。帰宅後や食事の前、トイレの後などは正しい方法で手を洗いましょう。

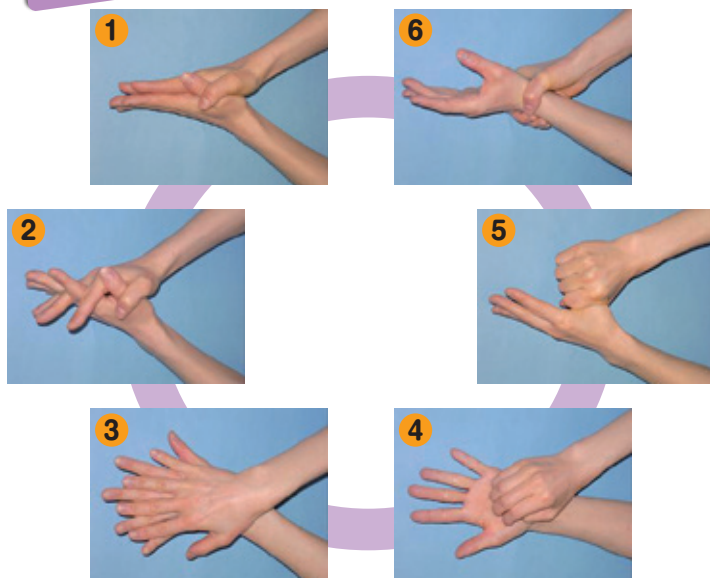
手洗い前の準備

- 爪を短く切る
- 時計や指輪ははずす

汚れが残しやすいところ

- 指先 ● 指の間 ● 手首
- 親指のまわり ● 手のしわ

スタート



指を流水で濡らし、
石けん液または消毒剤を手のひらに取る。

- 1 手のひらを擦り、よく泡立てて洗う。
- 2 指の間をよく洗う。
- 3 手の甲を、もう一方の手のひらでこする。
- 4 指先を、もう片方の手のひらでこする。爪もよく洗う。
- 5 親指を包み込むようにこする。
- 6 手首を洗う。

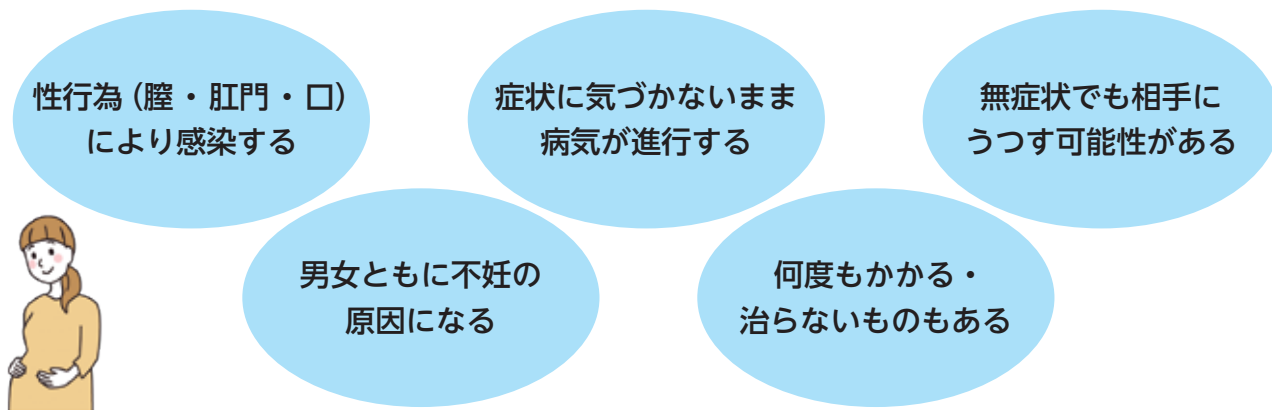
流水でよく洗い流し、清潔なタオルで拭く。

細菌やウイルスによる汚染が考えられる場合は⑥の後に
もう一回同じようにくり返す。

性感染症について正しい知識を身に付け予防しましょう

お問合せ先
→感染症対策担当

性感染症は、誰でも感染する可能性がある病気です。あなたのために、大切な人のために、正しい知識を身に付けましょう。



～予防方法～

コンドームを正しく使うことが、性感染症の予防に有効です。不特定多数や見知らぬ相手と性行為をしない、またパートナーとコンドームの使用も含め、安全な性行為について話し合いましょう。



- 気になる症状がある時は、医療機関を受診しましょう。
- 症状がなくても心配な性行為があった場合には、検査を受けましょう。



性感染症の最新情報は「東京都性感染症ナビ」で確認できます。

東京都性感染症ナビ

検索

保健所では、次の検査を行っています。

お問合せ先
→保健対策担当

受ける前に必ず詳細をご確認ください。

◎ HIV 検査・性感染症検査

- ・原則 毎週火曜日 午後1時30分から午後2時30分まで
- ・結果説明は、原則 翌週火曜日 午後2時30分から午後3時まで
- ・予約制になります。検査日前日までに電子申請または電話予約をお願いします。（定員制）
- ・検査は無料、匿名です。詳細についてはお問合せください。証明書の発行はできません。
- ・感染の機会から60日以上あけて検査をお受けください。

◎ 肝炎ウイルス検査

- ・年4回程度実施予定で、原則として第4月曜日に実施します。午後2時から午後2時30分まで
- ・予約制になります。各回の申込締切日までに電子申請をお願いします。（定員制）
- ・過去に肝炎ウイルス検査を受けたことがなく、市町村での検診（40歳以上の方が対象）や職場等の健康診断で肝炎ウイルス検査の受診機会のない方が対象となります。

◎ HTLV-1（ヒトT細胞白血病ウイルス-1型）抗体（スクリーニング）検査

- ・原則 毎月第2火曜日午後3時30分から午後4時30分まで
- ・結果説明は、原則 翌週火曜日 午後3時30分から午後4時30分まで
- ・予約制になります。各回の申込締切日までに電子申請をお願いします。（定員制）
- ・対象者は、16歳以上の方（妊婦健診対象者を除く。）となります。

こころの健康(精神保健福祉相談)と難病のご相談

お問合せ先
→地域保健担当

ご本人・ご家族、関係者からの相談をお受けしております。まずは電話でお問い合わせください。

こころの健康相談(精神保健福祉相談)

保健師による相談をお受けしています。また、精神科医等による専門相談も実施しています。

- こころの健康相談(眠れない、気分の落ち込みが続く、聞こえないはずの音が聞こえる、イライラするなど)
- お酒や薬物、ギャンブルなど、依存症の相談
- 思春期・青年期のひきこもりなどの相談
(外に出られない、こだわりが強い、家族への暴力など)



※精神障害者保健福祉手帳や自立支援医療費制度(精神通院医療)の申請などは、お住まいの市役所にご相談ください。

◆夜間は次のところで、ご相談ができます。

東京都夜間こころの電話相談 電話 03-5155-5028

(毎日:午後5時から午後10時まで、受付は午後9時30分まで)

難病・重症心身障害児(者)などの療養相談

難病、重症心身障害児(者)や医療的ケア児の療養生活についての相談をお受けしています。

- 病状に合わせた療養についてのアドバイス
- 利用できるサービスや社会資源、患者会の紹介
- 介護の不安や心配についてのご相談



◆次のところでも情報を得ることができます。

難病情報センター(公益財団法人 難病医学研究財団) <https://www.nanbyou.or.jp/>



東京都難病ポータルサイト

検索

生きることがつらいと感じたら…

多摩小平保健所管内では、毎年100人前後の方が自殺で命をなくしています。

自殺は、やる気が出ない、眠れないなどのこころの問題だけでなく、多重債務、いじめ、過労、身体的な病気、家庭内でのトラブルなどの様々な要因が複雑に絡み合っています。

ひとりで悩まず、ご相談ください。

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～

はなしてなやみ
0570-087478 (正午から翌朝5時30分まで 年中無休)

※相談料は無料です。(別途、通話料がかかります。)



いのち支える

その他の相談窓口についての情報は…

東京都こころといのちのほっとナビ

検索