

東京都西多摩保健所

■ 8市町村（青梅市、福生市、羽村市、あきる野市、瑞穂町、日の出町、檜原村、奥多摩町）を管轄しています。
 ■ 〒198-0042 青梅市東青梅 1-167-15 ■ 電話 0428-22-6141（代表） ■ FAX 0428-23-3987
 ■ ホームページ <http://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/nisitama/index.html>

■ 今号の内容

正しい手洗いを実践しましょう…………… 1
 控えていませんか？がん検診…………… 2
 その咳や微熱…結核かも…………… 2
 コロナでこころに疲れを感じていませんか…… 3
 保健師による相談のご案内…………… 3
 S T O P！受動喫煙！…………… 4

～食中毒・感染症予防に～正しい手洗いを実践しましょう

手洗いは食中毒・感染症予防の基本です。家庭や学校、職場で正しい手洗いを実践しましょう。正しい手洗いの手順や手に付いたウイルスが手洗いでどれくらい落ちるのかを紹介します。

● **2度洗いが重要!! ～正しい手洗いの手順～**

画像提供：東京都健康安全研究センター



①せっけんをつけ
手のひらをよくこする



②手の甲を伸ばすように
こする



③指先・爪の間を
念入りにこする



④指の間を洗う



⑤親指と手のひらを
ねじり洗いする



⑥手首も忘れずに洗う



⑦せっけんを
十分な水で流す



⑧ペーパータオルでよくふく。
①から⑦までをもう1回
繰り返す。必要に応じて
アルコール等で消毒する。

● **手洗い方法による残存ウイルス数の推移**

手洗い方法	残存ウイルス数(残存率)※
手洗いなし	約 1,000,000 個
流水で 15 秒手洗い	約 10,000 個 (約 1%)
ハンドソープで10秒もみ洗い後流水で15秒すすぎ、を2回繰り返す	数個 (約 0.0001%)

※手洗いなしと比較した場合

出典：森 功次 他、感染症学雑誌 .80.496-500 (2006)

● **家庭でできる食中毒・感染症予防 ～手洗いのポイント～**

- ・ 普段から2度洗いを徹底する。
- ・ 帰宅したとき、料理をするとき、肉・魚・野菜等の食材を取り扱った後、トイレに行った後、汚物を処理した後などは、必ず手を洗う。
- ・ 手をふくタオルは個人専用にする。又はペーパータオルを使用する。
- ・ 手が荒れていると菌が落ちにくくなるので、保湿などのケアをこまめに行う。



新型コロナウイルスが不安で…控えていませんか？がん検診

都民の死因第1位はがんです。全死亡者の3人に1人、年間約3万3千人ががんで亡くなっています。



東京都がん検診啓発キャラクター「モンカモくん」

症状がなくても定期的ながん検診を受けましょう。

2人に1人はがんにかかると言われていますが、早期がんの場合、無症状であることがほとんどです。確実にがんを予防する方法はありませんが、症状があらわれる前にがんを発見し、適切な治療を早期に行うことができれば、完治する可能性は高まります。

医療機関や検診会場では、消毒や三密（密閉、密集、密接）対策など感染予防をしっかりと行っています。安心して受診してください。



また、がん検診を受けるときは、次のことに気をつけてください。

- 1 受診する前に体温を測るなど体調を確認しましょう
- 2 受診するときにはマスクを着けましょう
- 3 帰宅したら手洗いなどの感染予防をしっかりと行いましょう

体調が悪いときは、かかりつけ医など医療機関に電話で相談してください。体調が回復してから受診しましょう。

がん検診の申込については、お住いの市町村のがん検診相談窓口にご相談ください。

結核は過去の病気ではありません！その咳や微熱…結核かも

結核は、現在でも全国で年間約1万5千人の新たな患者が見つかったりしている重大な感染症です。お年寄りだけでなく、若い世代や働き盛り世代など、あらゆる年代の方が結核にかかる可能性があります。令和元年には、東京都で1810人、西多摩保健所管内で47の方が新たに結核と診断されました。

● 結核とは…

結核は、発病すると咳、たん、発熱などの症状が出ます。風邪と症状が似ていますが、結核の場合は咳が2週間以上続くことが多く、放っておくと重症化し、排菌するようになります。

● 早期発見しましょう！

微熱や咳が長引く場合は、新型コロナウイルス感染症だけでなく、結核の可能性も考え、早めに受診しましょう。高齢の方の場合、約半数の方は結核の典型的な症状がみられないことも多いので、微熱や体のだるさ、息切れ、胸の痛み、食欲不振などがある場合は、結核も疑ってみることが必要です。



● 定期的に健康診断を受けましょう！

自覚症状がなくても健康診断で結核が発見されることがあります。



コロナでこころに疲れを感じていませんか ～話してみよう 糸口見つかるから～



新型コロナウイルス感染症の流行が長引き、日々の生活に大きな影響が出ています。出口の見えない状況が続く中、様々なストレスからこころに負担がかかり、疲れを感じていませんか。「不安になる」「眠れない」「食欲がない」「気力が湧かない」などの状態が続いたら、一人で抱え込まずにご相談ください。また、周囲に心配な様子の方がいたら、ひとこと声をかけてみませんか。

こころが辛いと感じたときの相談窓口

- ＊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」
電話：0570-087478
(毎日午後2時から翌朝5時30分まで)
- ＊LINE アカウント
「相談ほっとLINE @東京」
(毎日午後3時から午後9時30分まで)
- ＊お住まいの市町村や西多摩保健所でも
ご相談をお受けします

周囲の方のいつもと違う様子に気づいたら

- ①気づく
気になる様子があったら声をかけ、「心配している」というメッセージを伝えましょう。
- ②受け止める(傾聴)
相手の話をじっくり聞き、抱えている気持ちや問題を受け止めましょう。
- ③つなぐ
十分に話を受け止めた上で、必要に応じ適切な相談機関につなげましょう。



「東京都こころといのちのほっとナビ～ここナビ～」では、悩み別の相談窓口など東京都の自殺総合対策について掲載しています

ここナビ東京

検索

URL:<https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/kokonavi/>

保健師による相談のご案内

保健所では、こころの健康や難病患者さんの療養生活等について、電話や面接、訪問等でご相談に応じています。お住まいの地区毎に担当の保健師が対応します。まずはご連絡ください。

こころの健康についての相談

こころの病気について心配なご本人やご家族、関係者等どなたでも相談できます。

○精神保健や疾患に関する相談、思春期相談(ひきこもり、家庭内暴力等)、高齢者の相談(認知症等)、依存症相談(アルコール、薬物、ギャンブル他)など。

○専門医による精神保健医療相談

予約制です。事前に地区担当保健師にご相談ください。※診断や治療は行っていません。

難病患者さんの在宅療養相談

患者さんが安心して療養生活を送れるよう支援します。

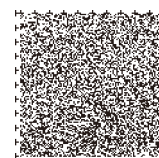
○リハビリ訪問(保健師と理学療法士等による助言)、講演会(研修会)、在宅難病患者一時入院事業等

障害児や長期療養児への相談

重症心身障害児(者)・医療的ケアが必要なお子さん等とご家族への療育相談を行っています。

予約・問合せ先

保健対策課地域保健担当 電話：0428-22-6141 平日午前9時から午後5時まで





STOP！受動喫煙！～令和2年4月1日から原則屋内禁煙です～

令和2年4月1日に改正健康増進法と東京都受動喫煙防止条例が全面施行され、2人以上の方が利用する施設（例：飲食店・ホテル・映画館・事業所など）は原則屋内禁煙になりました。

● 施設の出入口に標識があります

施設内に喫煙室を設ける場合、法律と条例で定められた要件・基準を満たすとともに、主な出入口に標識を掲示する義務があります。

飲食店は店内禁煙の場合でも、主な出入口に標識を掲示する義務があります。飲食店を選ぶときは、出入口の標識を参考にしてみてください。

・ 標識の例



・ 標識の掲示例



● 20歳未満の方は喫煙可能な場所には入れません

● 施設の所有者・管理者には、受動喫煙を防止するための責務があります

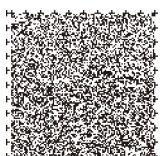
具体的には以下の3点です。

- ・ 施設内の禁煙場所において、喫煙器具・設備を撤去すること
- ・ 施設内の禁煙場所において、喫煙している者がいた場合、喫煙の中止等を依頼すること
- ・ 施設の主な出入口に標識を掲示すること

法律や条例に違反した場合は、過料の対象となることがあります。

西多摩保健所は令和元年9月30日に下記へ移転しました

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。↓



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） ※変更ありません
F A X 0428-23-3987 ※変更ありません
最寄駅 JR青梅線 東青梅駅 徒歩5分

発行 東京都西多摩保健所
企画調整課企画調整担当
電話 0428-22-6141（代表）

登録番号（2）5
令和3年3月発行

