

- からだ気くばりメニュー店 … 1
- お弁当づくりの食中毒予防 … 2
- 結核を早期に発見・予防するために … 3
- あなた自身と、あなたの大切な人のために … 4

## 「からだ気くばりメニュー店」が新たに始まりました

多摩小平保健所及び圏域5市（小平市、東村山市、清瀬市、東久留米市、西東京市）では、「生涯にわたる食を通じた健康づくりの充実」を目指しています。保健所では関係団体と連携し、誰もが健康的な食生活を送れるように、地域の実情に応じた食環境の整備に取り組んでいます。

このマークが目印です！



### 「からだ気くばりメニュー店」とは

○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・副菜の揃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

「からだ気くばりメニュー店」の取組に加え、「高齢者に配慮したメニュー」も実施しています。



<多摩小平保健所独自の取組>

高齢者の低栄養予防に役立つメニュー※がある

※たんぱく質がとれて、食べやすさに配慮したメニュー

都民の皆様へ

### 「からだ気くばりメニュー店」へ行ってみませんか

○健康的な食事は生活習慣病の予防につながります。外食の際には、からだ気くばりメニュー店を利用して、健康的な食生活を実践してみませんか。

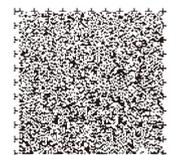
飲食店等の皆様へ

### 「からだ気くばりメニュー店」になりませんか

○からだ気くばりメニュー店へ申し込む飲食店等を募集しています。都民の健康づくりを一緒にサポートしませんか。

※「からだ気くばりメニュー店」の店舗一覧及び申込の方法等については、多摩小平保健所ホームページでご確認ください。

多摩小平保健所 からだ気くばりメニュー店



# お弁当づくりの食中毒予防

お弁当は作ってからすぐに食べるものではないため、取扱いに注意が必要です。食中毒予防のポイントをおさえて、安全なお弁当を作りましょう！



## 1. 調理前

### ■ 調理器具や弁当箱は清潔なものを使う

● 洗剤で良く洗い、しっかり乾燥させたものを使いましょう。弁当箱のフタについているパッキンは外し、すみずみまで洗いましょう。

● キッチン周辺も整理整頓をしておきましょう。



### ■ 手洗いをしっかり行う

● せっけんを使って、丁寧に洗いましょう。

#### 【手を洗うタイミング】

調理前、生肉・魚介類・卵を触った後、トイレの後など



● 手指に傷がある場合は、使い捨て手袋等を活用しましょう。

## 2. 調理中

### ■ おかずは中まで十分加熱

● 卵焼きやハンバーグ、唐揚げなどは、中まで火が通りにくいのでしっかり加熱しましょう。



### ■ ご飯やおかずは、冷めてから蓋を閉める

● 温かいまま蓋をすると冷めるまでに時間がかかり、細菌が増えやすくなります。また、蒸気がこもって水分となり、傷みの原因になりますので気を付けましょう。

● おかずはできるだけ水気を切って詰めましょう。

## 3. 保管中

### ■ なるべく涼しいところで保管する

● 冷蔵庫や直射日光の当たらない、クーラーのきいた部屋などで保管しましょう。

● 持ち歩くときは、保冷剤や保冷バッグ等も活用しましょう。



### ■ 出来るだけ早く食べる

● 作ってから食べるまでの時間を短くすることも食中毒の予防になります。なるべく早く食べるようにしましょう。

● においや味がおかしいと感じたら、食べるのは止めましょう。



## 黄色ブドウ球菌による食中毒事例

令和6年7月、デパートで販売されたうなぎ弁当や惣菜を食べた159名が下痢、嘔吐を発症しました。



### 以下の原因が重なり、食中毒が発生したことが考えられました

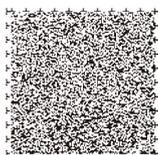
- 調理者の手洗いが不十分だった
- 手袋の着用実態がなかった
- 菌が付着した状態で、長時間弁当が保管されていた



手指等を介して弁当に付着した黄色ブドウ球菌が毒素を産生



喫食した人が発症



黄色ブドウ球菌の毒素は、通常の加熱ではなくなりません。

菌をつけない、ふやさないことが重要です。

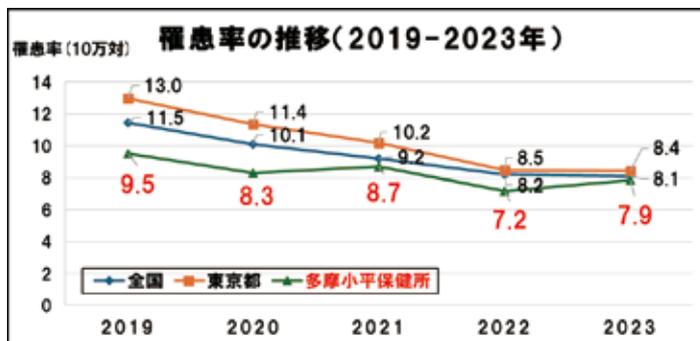
# 結核を早期に発見・予防するために 定期的な健診を！症状が続く場合は早めの受診

## 結核ってどんな病気？

結核とは、結核菌が原因となって起こる感染症です。

結核の発生は全国的に減少傾向ですが、2023年は年間全国で1万人以上（人口10万対8.1）、東京都で約千人（人口10万対8.4）、多摩小平保健所では約60人（人口10万対7.9）の方が結核を発病しています。

結核は高齢者に多い感染症です。しかし、誰でもかかる可能性があり、定められた期間きちんと内服することで治る病気です。



参考：「東京都における結核の概況」2023年より

## どんな症状がでるの？

咳、たん、微熱、身体のだるさなど、初期は風邪の症状に似ています。



咳



微熱



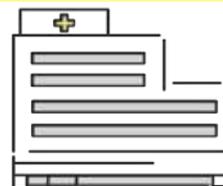
身体の  
だるさ

上記の症状が2週間続く場合、医療機関を受診しましょう。

こんな症状にも



- 体重が減ってきた
- なんとなく食欲がない
- 近頃、寝汗をかいている

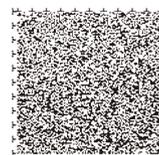


特に高齢者の方は、咳やたん等目立つ症状がない場合もあるので要注意です！

## 結核を予防・早期発見するためには？

健康的な生活が免疫力を高め、結核の予防につながります。定期的に健診を受けることで、症状がない段階で結核を発見できます。症状がなくても、市民健診や職場健診等を利用して、定期的に健診を受けましょう。

- 1 適度な運動
- 2 十分な睡眠
- 3 バランスの良い食事
- 4 タバコを吸わない
- 5 定期的な健診



# あなた自身と、あなたの大切な人のために

令和5年の東京都自殺者数は2,414人です（厚生労働省 令和6年度版自殺対策白書より）。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の方が大切な命を落としています。身近な人の変化に気づいたとき、あなたにもできることがあります。

あなたの周りに、つらい気持ちの人がいませんか？ - そんなとき



## あなたにできる 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 例：「眠れていますか？」

### 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

### 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

### 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「あなたにも出来る自殺予防のための行動」

## 悩んでいるあなたへ - ぜひ、相談してください

### ◆相談窓口等◆

◇東京都自殺相談ダイヤル **0570-087478**

~こころといのちのほっとライン~（年中無休：12時～翌朝5時30分）

◇LINE相談 **相談ほっとLINE@東京**（年中無休15時～22時30分）

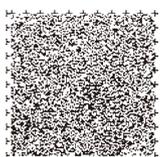
◇多摩小平保健所 **042-450-3111**（月～金9時～17時 土日祝は休み）

◇東京都立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）

◇↓[東京都の自殺総合対策に関する情報を集約したホームページ]↓

**ここナビ 東京都こころといのちのほっとナビ**



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7年2月発行 登録番号(6)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