



「ちゃんとごはん」習慣を身に付けましょう！

皆さんは毎日、朝ごはんを食べていますか。
毎日を健康に過ごすために、朝ごはんはとても大切です。
朝ごはんを食べると、朝から活発に行動することができ、感情の安定にもつながります。また、胃腸の働きが活発になることで、スムーズな排便にもつながります。さらに朝ごはんが脳と身体を目覚めさせ、勉強や運動の集中力も高まります。

多摩府中保健所
食育推進 Mascot ばくたん



～朝ごはんを食べる工夫3ステップ～

ステップ① 朝に何か口にする習慣を作りましょう！

例えば…ヨーグルト、フルーツ、野菜ジュース



ステップ② もう1品プラスしてみましよう！

例えば…ヨーグルト+パン、野菜ジュース+おにぎり



ステップ③ 野菜のおかずを増やしてみましよう！

例えば…レタス・きゅうり・トマトのサラダ、カット野菜のスープ



<チラシ>



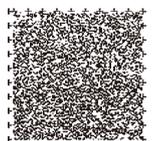
多摩府中保健所では、朝ごはんの大切さや簡単で取り組みやすい栄養・食生活のポイントをまとめた動画やチラシを作りました。御活用いただき、できることからはじめてみましょう。



朝食のポイントについて詳しく知りたい方は で

【この記事に関するお問合せ】生活環境安全課 保健栄養担当

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、コードの位置を示すために切り込みを入れています。専門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。



梅毒 増加が止まりません！

都内の昨年（2022年）の梅毒報告数は3,677件と過去最多となりました。

東京都の梅毒患者報告数（2012～2022年）



特に、女性の報告数が増加しており、直近10年で約40倍となっています。

症状経過の一例

第Ⅰ期 (3週間～) 性器・肛門・口などにしこりができる

数週間で症状消失

第Ⅱ期 (数か月～) 手足や背中など全身に赤い発疹が現れる

症状消失するが静かに進行

晩期 (数年～) 脳や心臓にも影響を及ぼし重症化も

梅毒ってどんな病気？

梅毒は梅毒トレポネーマによる細菌性の性感染症です。性行為で粘膜や皮膚の小さな傷から感染します。感染すると右図のような症状が出る場合がありますが、一旦症状が消えるため治ったと間違われることがあり、発見が遅れる危険があります。妊娠中に梅毒に感染すると、お腹の赤ちゃんに感染してしまい、死産、早産、新生児死亡などに繋がることがあります。

詳しくはコチラをご参照ください！→
(東京都性感染症ナビ)



どうすれば防げるの？

コンドームを正しく使うことが予防には有効です。

しかし、コンドームが覆わない部分の皮膚などでも感染がおこる可能性があり、オーラルセックスやアナルセックスでも感染するので、100%予防できるとは言えません。症状が無くても感染していることがあるので、検査を受けましょう。

自分だけが治療しても
パートナーから再感染することもあるので
パートナーも完全に治すことが
必要です！

梅毒は早期の
治療で治せます。

まずは検査で
早期発見しましょう！

梅毒はHIVの感染リスクも高める可能性があります。
多摩府中保健所では、「HIV・梅毒検査」を実施しています。
詳しくはコチラ↓

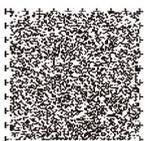


多摩府中保健所「HIV・梅毒検査」のご案内

https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/tamafuchu/kansen/HIV_HTLV.html



【この記事に関するお問合せ】保健対策課 感染症対策担当



作成しました！

お子さんを対象にしたこころの健康教育用の普及啓発ツール 「こころとからだのモヤモヤってなんだろう」

新型コロナウイルス感染症拡大等で、お子さんを取りまく環境は大きく変化しました。オンライン授業の普及やSNSが主流のコミュニケーションが多くなり、便利になる一方で、人と直接関わる機会が減ってきています。学校生活や友達関係、家庭内のことなどで、孤立したり、不安そうに見える等、お子さんが「モヤモヤ」している様子はありますか？「モヤモヤ」は、こころとからだのSOSのサインです。「モヤモヤ」を放っておくと、苦しくなります。まずは、安心して相談できる環境づくりが大切です。お子さんに気になる様子があれば、是非ご家庭でツールを活用し、「モヤモヤ」をテーマにして、お話をしてみてください。

このツールの推しPOINT

- 1 自分でも気づいていないSOSの状況を「モヤモヤ」と表現し、早い段階で自分の状況に気づける内容となっています。
- 2 「モヤモヤ」を溜めないために、どうやって相談したらいいのか、ステップを踏んでわかりやすく表現しています。
- 3 ツールの内容はわかりやすい言葉でイラストを多く使用しています。ご家庭でもお子さんと一緒に活用いただけます。

▼作成した普及啓発ツール



◀多摩府中保健所のホームページからダウンロードできます。



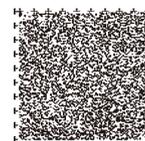
相談先

1人で抱えずに相談することが大切です。変化を感じたら周囲の人や相談機関等に相談しましょう。

- ★東京都自殺相談ダイヤル～こころといのちのホットライン～
0570-087478 (受付時間 14時～翌朝5時30分・無休)
- ★LINE相談 相談ほっとLINE@東京 (受付時間 15時～22時30分・年中無休)
右記2次元コードを読み取り、LINEアプリ内で友だち登録し利用
- ★相談窓口や悩み別の相談先などについては で



【この記事に関するお問合せ】企画調整課 企画調整担当



骨髄バンクドナー登録会のお知らせ

- 日 程： 令和5年10月18日（水）・10月26日（木）
- 場 所： 多摩府中保健所
- 予 約 締 切 日： 登録実施日の1週間前まで（10月11日・10月19日）
- 予約・問合せ先： 保健対策課 保健対策担当 ☎042-362-2334（代表）

骨髄移植は、白血病など血液の病気の患者さんにとって、有効な治療法の1つです。移植には、白血球の型が同じであるドナー（骨髄提供者）が必要です。血縁者でも型が一致しない場合が多く、多くの方の「骨髄バンクドナー登録」が必要です。適合するドナーの方を待ち望む患者さんにとって、あなたの登録が、大きな希望になります。

●登録できる方●

- 骨髄・末梢血幹細胞の提供の内容を十分に理解している方
- 年齢が18歳以上、54歳以下で、健康状態が良好な方
- 体重が男性45kg以上／女性40kg以上の方

※その他、病気療養中または服薬中の方など、登録をご遠慮いただく場合があります。



●登録の流れ●

1. ドナー登録のことを理解する

パンフレット「チャンス（ドナー登録のしおり）」をあらかじめお読みいただき、ドナー登録について十分ご理解ください。

2. ドナー登録を申し込む

登録申込書に必要事項を記入します。

3. ドナー登録する

腕の静脈から約2mLの採血を行い、HLA型（白血球の型）を調べます。検査に費用はかかりません。

4. ドナー登録確認書が送られてくる

後日、日本赤十字社からドナー登録確認書が送られてきます。



- 骨髄バンクに関するご質問・お問い合わせは、「公益財団法人 日本骨髄バンク」まで ☎03-5280-1789 ホームページ <https://www.jmdp.or.jp/>



【この記事に関するお問い合わせ】 保健対策課 地域保健担当

ご案内

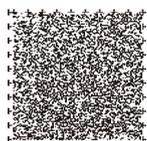
東京都多摩府中保健所は、武蔵野市・三鷹市・府中市・調布市・小金井市・狛江市を管轄しています。

東京都多摩府中保健所

〒183-0022 府中市宮西町一丁目26番地の1 東京都府中合同庁舎内
電話：042-362-2334（代） FAX：042-360-2144

武蔵野三鷹地域センター

〒180-0013 武蔵野市西久保三丁目1番22号
電話：0422-54-2209（代） FAX：0422-56-0911



多摩府中保健所

検索

登録番号(5)2 令和5年9月発行 編集・発行/東京都多摩府中保健所 印刷/システム印刷株式会社

「保健所ねっと」R5年度 第2号 P4



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。
石油系顔料を含まないインキを使用しています。