

保健所ねっと

令和7年度第1号

今号の内容

- 飲食店の喫煙に関する標識 ……1
- 蚊の対策～たまり水をなくそう！…2
- トコジラミ知っていますか？ ……2
- いつまでも健口を目指そう ……3
- 患者の声相談窓口 ……3
- 子どものこころと体のモヤモヤ…4

喫煙できるか、できないか、飲食店入口の標識で分かります

たばこの煙には、リスクがいっぱい。
他人が吸ったたばこの煙でも、
がん、心臓病、脳卒中等22もの病気の
リスクが高くなってしまふんだ(※)。

特に、子どもや妊婦への
影響は、大きいんだ。

子どもがいるし、店の入口に「禁煙」
と書いてあって、入りやすかったわ。



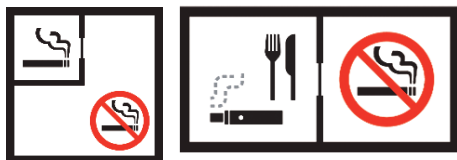
※出典：喫煙と健康 喫煙の
健康影響に関する検討会
報告書（平成28年8月・
厚生労働省）

原則、屋内は禁煙です。また、すべての飲食店は、店舗出入口に店内が禁煙か、喫煙専用室があるかなどの**標識を掲示する義務**があります。

禁煙のお店の標識



喫煙室を設置するお店の標識



店内で喫煙可能なお店の標識



喫煙室を作るスペース
はないから、お店の
店先に灰皿を置いて
もいいかな？



喫煙が禁止されていない場所でも配慮義務があります！

喫煙が禁止されていない場所で喫煙をする際にも、受動喫煙を生じさせることがないように周囲の状況に配慮する義務があります。

人通りの多い歩道に面して喫煙所を設置することは、歩行者が受動喫煙に遭う可能性が高いことから設置場所等の配慮が必要です。

※路上喫煙については、市が独自に規定を定めている場合がありますので、詳細は所在地の市に御確認ください。

【この記事に関するお問合せ】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、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。



蚊が卵を産む「たまり水」をなくそう！

蚊の発生が多い季節になってきました。刺されるとかゆいだけでなく、蚊はデング熱やジカウイルス感染症の原因となる病原体を媒介します。「たまり水」をなくして蚊の発生を抑制しましょう。

なぜ「たまり水」？

蚊は水中に卵を産み、幼虫も水中で成長します。そのため、たまり水をなくせば、蚊の発生を抑えることができます。

身の回りの「たまり水」をなくしましょう。

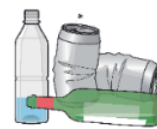
注意するのはこんなところ！



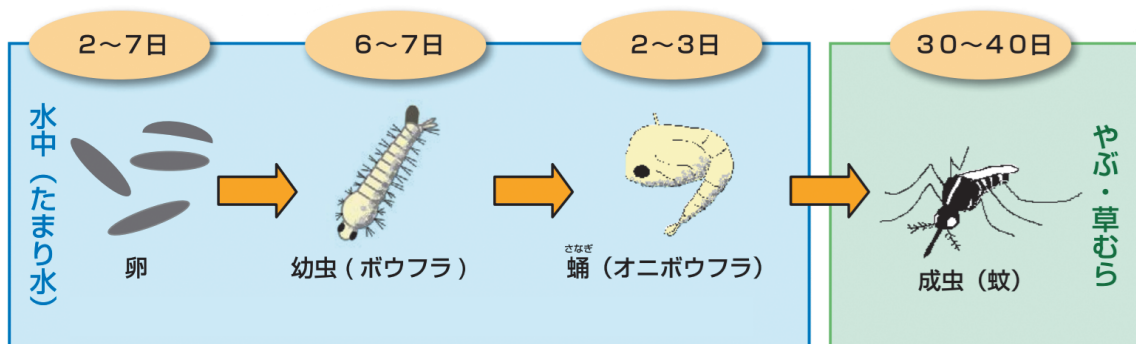
☑ 受け皿



☑ 放置バケツ



☑ 空き缶・瓶・ペットボトル



「トコジラミ」知っていますか？

海外での流行がニュースなどで報じられるトコジラミですが、国内でも吸血による強いかゆみなどの被害が出ています。

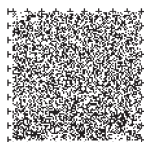
大きさ：5～8mm
体 型：丸く扁平
色：褐色

- 【被害】 ●主に夜間、就寝中に手・足・首などの露出部分から吸血されます。
●吸血されると非常に強いかゆみを生じます。
※感染症の病原体を媒介した報告事例はありません。



- 【対策】 ●流行地の宿泊施設ではベッド周囲の隙間等を点検しましょう。
●スーツケースや荷物の隙間等はこまめに確認し、帰宅後も速やかに点検しましょう。
- 【駆除】 ●くん煙殺虫剤の使用で、かえって生息範囲が拡大することがありますので、トコジラミを発見した時の駆除は、専門業者に依頼しましょう。

- 「蚊」や「トコジラミ」以外にも吸血する虫として、「マダニ」がいます。マダニは感染症の病原体を媒介するため、野山や草むらなどでは忌避剤を使用し、長袖や長ズボン、足を完全に覆う靴、帽子、手袋を着用して吸血されないように気を付けましょう。
- さらに詳しい情報は『東京都保健医療局』『蚊の対策』『トコジラミ』『マダニ』で検索！



【この記事に関するお問合せ】 生活環境安全課 環境衛生担当

けんこう いつまでも健口をめざそう！

オーラルフレイルを御存知ですか？オーラルフレイルとは口の機能が健常な状態と機能低下の間にある状態のことです。オーラルフレイルの症状は改善することができますが、機能の低下が進むと、全身のフレイルや筋肉減弱（サルコペニア）、低栄養を引き起こすと考えられています。

そのため早めに気づき、対処することが重要です。

★ オーラルフレイル概念図 一般市民向け



出典：オーラルフレイルに関する3学会合同ステートメント（一般社団法人日本老年学会、一般社団法人日本老年歯科医学会、一般社団法人日本サルコペニア・フレイル学会）

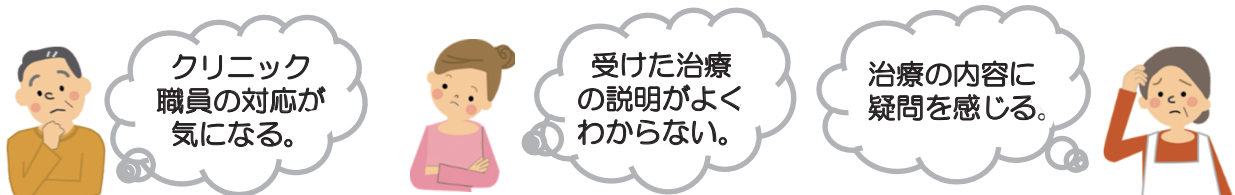
オーラルフレイル チェック項目	該当	非該当
①自身の歯は何本ありますか※	0～19本	20本以上
②半年前と比べて固いものが食べにくくなりましたか	はい	いいえ
③お茶や汁物等でむせることがありますか	はい	いいえ
④口の渇きが気になりますか	はい	いいえ
⑤普段の会話で言葉をはっきりと発音できないことがありますか	はい	いいえ

※さし歯や金属をかぶせた歯は、自分の歯として数えます。インプラントは、自分の歯として数えません。

2つ以上該当ありの場合、
オーラルフレイルの可能性がります

↓
かかりつけ歯科医やかかりつけ医に
ご相談ください

医療安全支援センター「患者の声相談窓口」 ～医療に関してお困りのことはありませんか～



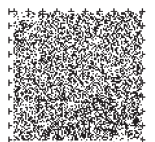
まずは、受診先の医療機関の医師や窓口にご相談してみましょう！
それでも解決できないときは、私たち「患者の声相談窓口」が
安心して医療機関にかかるための対応方法を一緒に考えます。

※ 当窓口のご利用にあたって

- ・医療行為における過失や責任の所在、診断や見立てに関するものは判断できません。
- ・医療機関との紛争の仲介や調停はできません。

- 管内の診療所・クリニック等に関するご相談
多摩府中保健所 医療安全支援センター「患者の声相談窓口」
☎ 042-362-4691（平日9時～12時、13時～17時）
- 都内の病院（病床数20床以上）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」
☎ 03-5320-4435（平日9時～12時、13時～17時）

【この記事に関するお問合せ】 管理課 保健医療担当



子どものころとからだのモヤモヤを考えよう

暑が続くこの時期、こころやからだに疲れが出やすくなります。こころとからだの、いやな感覚「モヤモヤ」はSOSのサインです。子どもは自分自身のサインに気づけなかったり、言葉で伝えられないこともあります。

3ステップのワークでモヤモヤを考える、子どもを対象としたこころの健康教育ツールがあります。ぜひ一度、こちらのツールを使って、お子様と一緒にモヤモヤを考えてみてください。



ツールへのリンクはこちら
「こころとからだのモヤモヤってなんだろう？
～なんでもいいから話してみよう～」



ワーク1

モヤモヤって何だろう

早い段階でモヤモヤ（SOSサイン）に気付くため、自分自身のモヤモヤを具体的に確認するワークです。モヤモヤを感じるのはどんな時か、モヤモヤした時にどのような変化（こころ、からだ、行動）があるのか、お子様と一緒に考えてみましょう。

わたしの場合は・・・

人に会いたくない
頭が痛い
眠れない
へとへと



ワーク2

モヤモヤを溜めないために

モヤモヤを放っておくと、溜まって苦しくなります。どんなことをするとモヤモヤが小さくなるか。音楽を聴く、おしゃべりする、身体を動かすなど、お子様にピッタリのものを選んでみましょう。



ワーク3

わたしが安心して相談できる人

一人で抱えずに相談することが大切です。SNSなどで知り合った人は、安全な相手とは限りません。安心して相談できる人は誰か、どのようなタイミングか、どう相談するか、お子様が相談しやすい状況を一緒に考えます。気持ちや状況を整理するためのシートもあります。



●東京都こころといのちのほっとナビ（ここナビ 東京都）
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



相談窓口

●相談ほっとLINE@東京
生きるのがつらいと感じた時の悩み相談（受付時間15時～22時30分・年中無休）



●東京都多摩府中保健所 こころの健康に関する相談を受け付けています。
電話：042-362-2334（9時～17時、土日祝・年末年始を除く）

【この記事に関するお問合せ】市町村連携課 市町村連携担当

ご案内

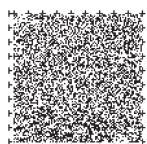
東京都多摩府中保健所は、武蔵野市・三鷹市・府中市・調布市・小金井市・狛江市を管轄しています。

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



東京都

多摩府中保健所

検索



登録番号（7）1 令和7年7月発行
編集・発行／東京都多摩府中保健所



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。
石油系顔料を含まないインキを使用しています。