

# 保健所ねっと

令和7年度第2号

## 今号の内容

- からだ気くばりメニュー店 … 1
- 食べ残し持ち帰り …………… 2
- 梅毒が急増 …………… 2
- かかりつけ薬剤師・薬局/  
STOP!! 薬物乱用 …………… 3
- 骨髄バンクドナー登録 ……… 4

都民のみなさまへ  
このステッカーが掲  
示されています。  
ぜひ探してみてください。



飲食店等の方へ  
からだ気くばりメニュー  
店として、健康づくりを  
サポートして下さるお  
店を募集しています。

「からだ気くばりメニュー店」とは、健康づくりに役立つ野菜たっぷりのメニューや栄養バランスや減塩に配慮したメニューを提供するお店です。健康的な食生活を実践するため、利用してみませんか。



1食当たり、生の重量で  
120g以上の野菜を使用  
したメニューがある



主食・主菜・副菜が揃った  
1食分のメニューがある



減塩に配慮したメニューや  
工夫がある

管内のお店の情報や申込方法等、詳しくは、多摩府中保健所のホームページをご覧ください。

多摩府中保健所 からだ気くばりメニュー店

で

検索

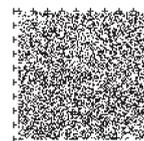
お店の情報は、TOKYO WALKING MAP（トーキョーウォーキングマップ）にも掲載されています。



多摩府中保健所と圏域6市（武蔵野市・三鷹市・府中市・調布市・小金井市・狛江市）では、「誰一人取り残さない健康づくり」を推進するため、食環境整備の充実に取り組んでいます。

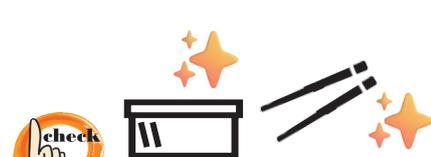
【この記事に関するお問合せ】生活環境安全課 保健栄養担当

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。



# 食べきれない料理を持ち帰るときの注意点

外食時に「食べ残し」を減らすためには、適量を注文し、「**食べきる**」ことが重要です。やむを得ず残った料理を持ち帰る際には、衛生面に注意を払いましょう。



**清潔な容器・器具を使う**  
持ち帰る人が、清潔な手と器具で、清潔な容器に移し替えましょう。



**再加熱してから食べる**  
食べる前に中心部まで十分に加熱しましょう。



**帰宅後速やかに食べる**  
時間の経過とともに微生物が増殖し、食中毒が生じる可能性が高まります。



持ち帰りのルールはお店の人に確認してくださいね！



時々かき混ぜると、むらなく加熱できますね。



見た目・におい・味が変わったと思ったら食べずに廃棄しましょう。

 持ち帰った料理の衛生管理は自己責任です。暑い日や帰宅までに時間がかかる場合は、持ち帰るのをやめましょう。

《参考》厚生労働省・消費者庁  
食べ残し持ち帰り促進ガイドライン  
～SDGs目標達成に向けて～

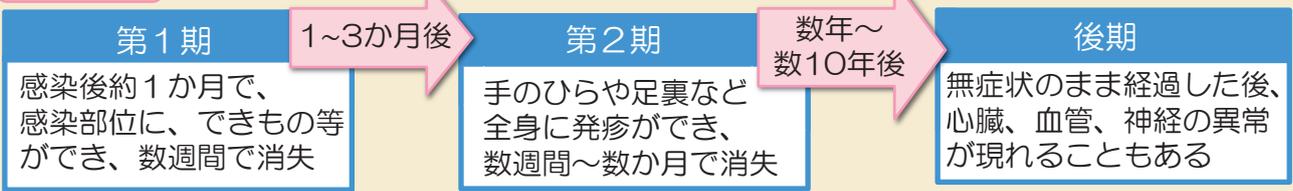
【この記事に関するお問合せ】生活環境安全課 食品衛生担当

## 梅毒が急増しています！

### 梅毒とは？

梅毒トレポネーマという細菌による感染症で、性行為の時に粘膜や皮膚の小さな傷から感染します。近年患者数が増加しています。発疹やただれなどの症状が出たり消えたりするため、感染に気づかないことがあります。

### 症状は？

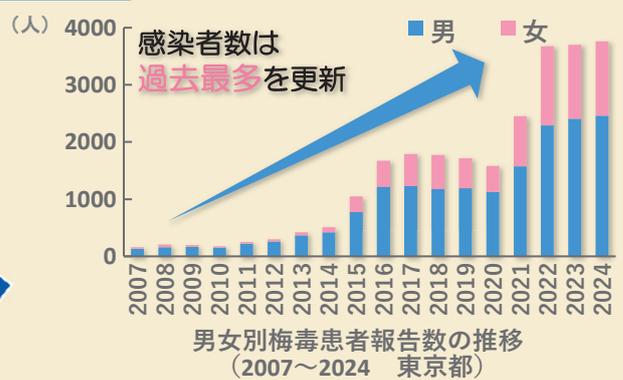


### 検査のご案内

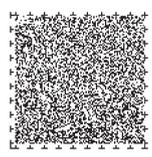
梅毒は早期発見・早期治療が大切です。保健所や検査・相談室で梅毒やHIVの検査ができます。

東京都HIV等検査予約サイト

24時間いつでも予約可能です。検査は無料・匿名です。



【この記事に関するお問合せ】保健対策課 感染症対策担当



# 自分に適した薬局を賢く選びましょう



PHARMACY



住み慣れた地域で安心して安全に薬を使っていただけのように  
かかりつけ薬剤師・薬局の機能に加え、様々な機能を持つ薬局があります。

## かかりつけ薬剤師・薬局の機能



お薬の情報をまとめて管理し  
重複、飲み合わせを確認



24時間対応・在宅訪問対応



医療機関等との連携



### 健康サポート薬局

地域の皆様の健康の  
維持・増進を積極的に  
支援する薬局

### 地域連携薬局

入退院時の医療機関等との情報連携  
や、地域の医療関係者と連携し  
た在宅医療等に対応できる薬局

### 専門医療機関連携薬局

がん等の専門的な薬学  
管理に関係機関と連携  
して対応できる薬局

各薬局の詳しい情報は  又は  で

## STOP!! 薬物乱用

### ○薬物乱用とは

- ・けがや病気を治すための薬を違う目的で使うこと
  - ・法律で使用が許されない危険な薬物を使うこと
- たとえ1回でも薬物乱用になります!**

～乱用の対象となる薬物（例）～



麻薬・覚醒剤



大麻



処方薬・市販薬

若者のオーバードーズ（過剰摂取）  
が社会問題になっています

令和6年に「使用罪」が新設

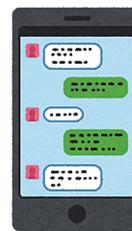
薬物について、相談できる窓口があります。  
苦しい気持ち、相談してみませんか。

もし、誘われたら……

- はっきり断る!  
「私は、やらない」
- その場を離れる!  
「用事があるから」



薬物乱用に関する  
相談チャットボット  
もあります。  
対話形式で気軽に  
相談できます。



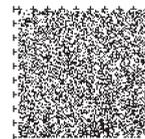
#### 【薬物に関する一般相談】

東京都保健医療局健康安全部  
薬務課麻薬対策担当  
☎03-5320-4505

#### 【薬物依存についての相談】

東京都立多摩総合精神保健福祉  
センター こころの電話相談  
☎042-371-5560

【この記事に関するお問合せ】生活環境安全課 薬事指導担当



# 骨髄バンクドナー登録会のお知らせ

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。血縁者であっても型が一致しない場合も多く、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。ぜひ、ドナー登録へのご協力をお願いします。

- 日程：令和7年10月9日（木）・10月30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2日（木）・10月23日（木））
- 予約・問合せ先：保健対策課 保健対策担当 ☎042-362-2334（代表）

## ●登録できる方

1. 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
2. 年齢が18歳以上54歳以下で、健康状態が良好な方
3. 体重が男性45kg以上／女性40kg以上の方

※その他、健康状態等により登録をご遠慮いただく場合があります。



## 登録方法

「チャンス」はこちら

右のパンフレット「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理解してからお申込みください。



骨髄ドナー登録は、赤十字献血ルームなどでも受け付けています。土日も対応しているところがあります。



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

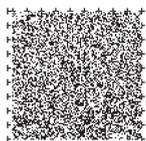
【この記事に関するお問合せ】保健対策課 地域保健担当

## 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(7)1 令和7年9月発行  
編集・発行/東京都多摩府中保健所



リサイクル適性  
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。