

けんこう情報 みなみたま 令和2年度 No.2

今号の内容

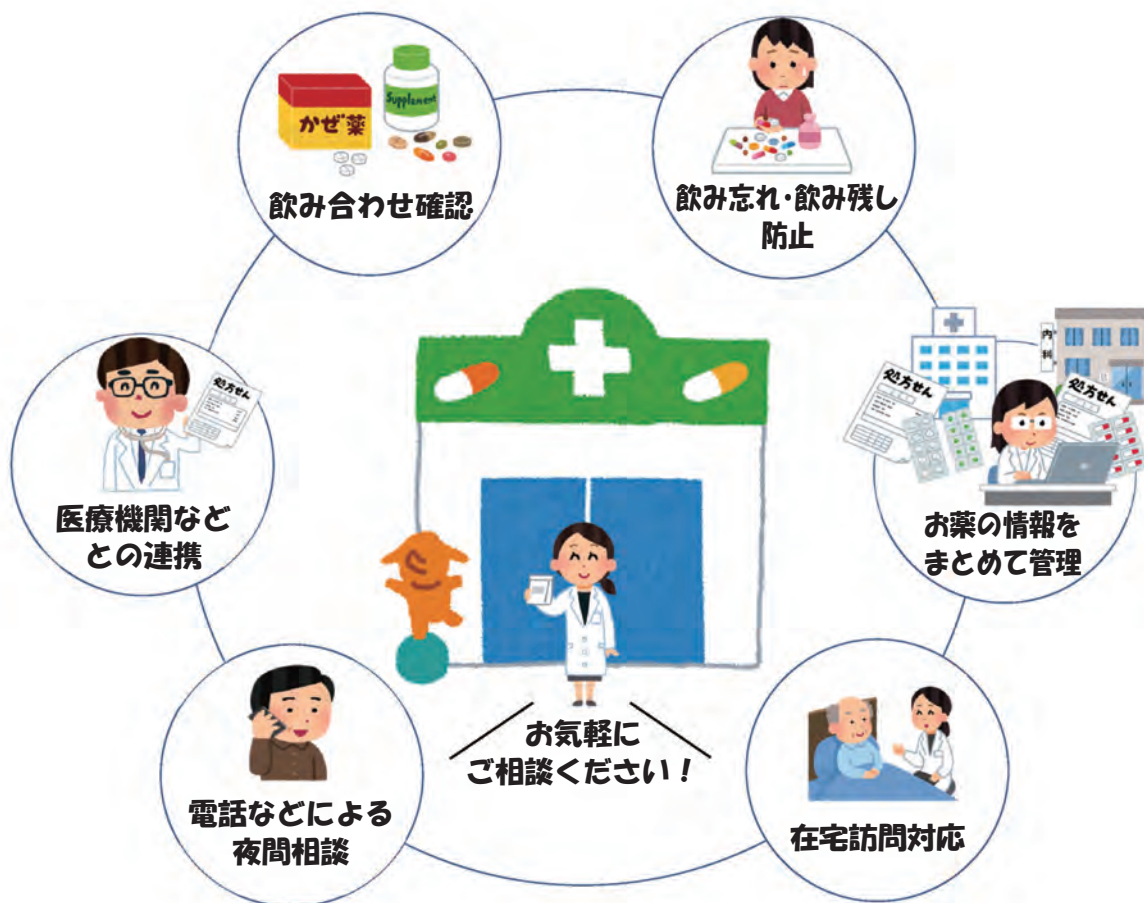
- 健康の駆け込み寺！ かかりつけ薬剤師・薬局を持ちましょう 1
- 家屋の生活環境 ～感染症予防のため、換気をしましょう～ 2
- 表示を見て上手に食品を選びましょう 3
- 10月は骨髄バンク推進月間です！ ... 4
- 11月16日から12月15日まで「東京都エイズ予防月間」 4

健康の駆け込み寺！ かかりつけ薬剤師・薬局を持ちましょう

かかりつけ薬剤師は、複数の医療機関から処方されたお薬や市販のサプリメントなどの情報をまとめて管理し、お薬の重複や飲み合わせを1つの薬局で継続的にチェックします。また、患者さんの自宅に訪問して健康や薬の相談にのったり、薬局が開いていない時間帯もご相談いただける体制を整えています。

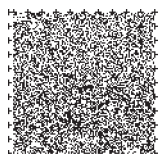
かかりつけ薬局はいつでも気軽に相談でき、信頼できる、地域に密着した健康の駆け込み寺です！

かかりつけ薬剤師・薬局を持つメリット



お気軽に
ご相談ください！

※かかりつけ薬剤師を指名した場合、調剤を受けるごとに「かかりつけ薬剤師指導料」の負担が必要となります。また、指名を受ける薬剤師には一定の要件が定められています。指名の際は薬局にご確認ください。

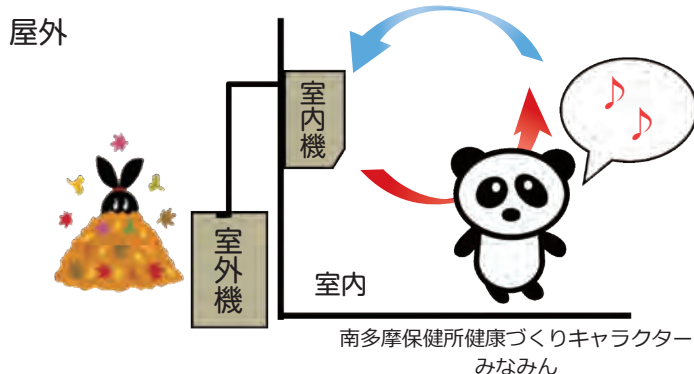


家屋の生活環境

～感染症予防のため、換気をしましょう～

新型コロナウイルス等の感染症のリスク要因の一つとして、「換気の悪い密閉空間」が挙げられます。一般的な家庭用のエアコンには、換気の機能がないものが多くあります。これから暖房を使う時期についても、適切な換気を行っていく必要があります。今回は、家庭で出来る換気の方法を紹介いたします。

★換気機能がない一般的な家庭用エアコンの仕組み★



室外機は部屋を温めるための熱を作って室内機に送ります。
室内機は部屋の空気をかきまぜながら室外機から送られた熱を使い部屋を温めます。
(空気は室内、屋外で入れ替わりません)

★住宅で換気を行うには★

1. 24時間換気システムの活用

住宅に24時間換気システム（建物内の空気を自動で入れ替えるための設備）がある場合には、上手に活用します。

ポイントは以下の4点となります。

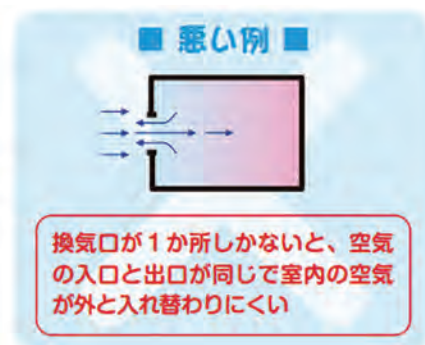
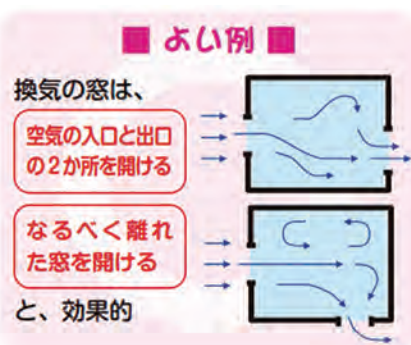
- (1) 24時間換気システムは、常時稼働させます。
- (2) 外気を取り入れるための給気口が開いているか、家具などで塞がれていないか確認します。
- (3) 外気取入口の金網やフィルターが目詰まりしていないか確認します。
- (4) 給気口フィルターは定期的に掃除します。

2. 窓開け換気

住宅の換気では、窓開け換気が有効です。目安は30分に1回程度、数分間窓を全開にして換気します。大きく窓を開け、短時間で室内の空気を入れ替えれば、一時的に室温は下がりますが、比較的早く元の温度に戻ります。

また空気の流れを作るために、複数の窓がある部屋では、二方向の窓を開けます。

窓が一つしかない場合には、ドアを開け、扇風機なども使用します。

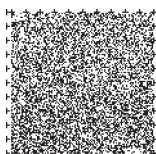


★参考資料★

「換気の悪い密閉空間」を改善するための換気の方法
—厚生労働省—

施設で決める換気のルール
—東京都福祉保健局—

健康・快適居住環境の指針
冬の住まい方
—東京都福祉保健局—



—お問合わせは生活環境安全課環境衛生担当へ—

表示を見て上手に食品を選びましょう

食品の表示は、消費者が食品を購入するとき、食品の内容を正しく理解し、選択したり、摂取する際の安全性を確保したりする上で重要な情報源となっています。実際の表示例を見ながら、見方のポイントを紹介しましょう。



商品名 ㊟チョコチップクッキーズ

名称	焼菓子
原材料名	小麦粉(国内製造)、チョコレートチップ(乳成分を含む)、ショートニング、砂糖、膨張剤、乳化剤(大豆由来)、香料
内容量	12枚
賞味期限	2021.4
保存方法	直射日光・高温多湿を避けて保存して下さい
販売者	〇〇株式会社 (+KS) 東京都多摩市永山2-1-5

お客様ダイヤル：042-371-xxxx

原材料と添加物を区別して記載してあります

アレルギー(アレルギーの原因物質)は個別の原材料や添加物の直後に表示してあります

全てのアレルギーが最後にまとめて表示されています。その場合、「小麦粉」など原材料名から明らかに分かるものも含めて表示されています。

【まとめて表示する例】

原材料名	小麦粉(国内製造)、チョコレートチップ、ショートニング、砂糖、膨張剤、乳化剤、香料、(一部に小麦・乳成分・大豆を含む)
------	---

栄養成分表示 (1枚(標準10g)当たり)

エネルギー	50 kcal
たんぱく質	1.0g
脂質	2.3g
炭水化物	6.3g
食塩相当量	0.02g

エネルギーや栄養素の量が表示されています

栄養成分表示を見れば、気になる栄養成分が、どのくらい含まれているのかが分かります。食品の栄養的な特徴を知り、健康づくりに役立てましょう。

食品が作られた場所がわかります

原則製造所の名称と所在地が記載されます。同一商品を2箇所以上の製造所で製造する場合に限り、製造所固有記号が使用されています。

販売者 〇〇株式会社 (+KS)

ポイント① 新表示では+がついている

製造所一覧

KS □□株式会社△△工場 東京都…
KY □□株式会社●●工場 神奈川県…

ポイント② 応答義務の新設

枠外に製造所固有記号に対応する全ての工場

名・所在地等の情報、または製造所に関する情報の得られる

- ・ウェブサイトのアドレス
- ・二次元コード
- ・電話番号 等

が記載されています。

栄養成分表示に着目！

おやつには何枚ぐらいがちょうどいいかな？

牛乳も飲みたいな。



40歳・男性(父) 9歳・女性(子)

1日に必要なエネルギー量の目安(身体活動レベル)	2,300 kcal (低い※1)	1,700 kcal (ふつう※2)
--------------------------	-------------------	--------------------

10%をおやつで食べると	230 kcal	170 kcal
--------------	----------	----------

牛乳 100ml=69kcal (日本人の食事摂取基準2020年版参照)



ひょうじい

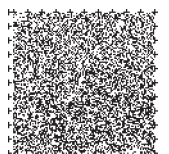
一緒に牛乳100mlを飲むと、このクッキー1枚当たりのエネルギーは、50kcalなので、お父さんは3枚ぐらい、子供は2枚ぐらいにしたいね。

- ※1 低い：一日の大半を座って過ごす場合。
- ※2 ふつう：歩行・軽い運動等を行う場合。

食品の表示制度に関する各種情報は、東京都の食品安全情報サイト「食品衛生の窓」でもご覧いただけます。

<https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/shokuhin/hyouji/>

—お問合せは生活環境安全課食品衛生担当または保健栄養担当へ—



10月は骨髄バンク推進月間です!

《骨髄バンクの現状》

- ◎国内では、毎年新たに多くの方が白血病などの血液疾患を発症し、移植を必要としています。しかし、骨髄バンクに登録している患者さんのうち、実際に移植を受けられる方は限られているという現状があります。
- ◎移植には、白血球の型がお互いに適合することが必要ですが、一致する確率は非血縁者間では数百～数万分の一と**非常に低くなっています**。移植を希望する患者さんのために、**1人でも多くのドナー**が必要です。



《登録のながれ》

- ①まずは、ドナー登録のしおり『チャンス』をご覧ください。『チャンス』は保健所や登録窓口(献血ルームなど)で入手できるほか、**ホームページから見ることもできます。** (QRコードはこちら)
- ②登録申込書に記入をします。
- ③申込書を登録窓口へ提出し、採血します。



登録できる人はどんな人?

年齢が18歳以上、54歳以下で健康な方

詳しい情報は

公益財団法人日本骨髄バンク



一お問合せは保健対策課地域保健担当へー

11月16日から
12月15日まで

「東京都エイズ予防月間」



エイズウイルス(HIV)に感染しているが特徴的な症状がでない状態のことを **HIV感染** といいます。自覚症状がないため、気付かないうちに他の方にうつしてしまう可能性があります。HIVによって体の免疫力が低下し、健康な時には体内に入っても病気を起こさない弱い病原菌にも感染(日和見感染)して様々な症状が出た状態を **HIV発症** といいます。

予防・早期発見が大切です。

感染経路は性的接触によるものが多くなっています。感染を防ぐために、コンドームを正しく使いましょう。エイズは、早期に治療を始めればコントロール可能な病気である一方、発症するまでに自覚症状がないことから感染に気づきにくい病気です。HIV検査を受け、**早期に発見することが大変重要です。**

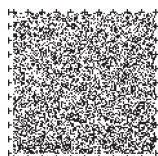
全国の1/3は東京都(新規HIV感染者・AIDS患者)

2018年度都内でHIV感染がわかった人(新規HIV感染者・AIDS患者)の数は422件。全国の1/3は東京都です。「梅毒」ともに若い世代に感染者が増えています。検査は匿名・無料で受けることができます。

自分のために、大切な人のために
検査を受けてみませんか



みなみん



検査についてはコチラ <http://www.tmsks.jp/about.html> 東京都南新宿・検査相談室

一お問合せは保健対策課感染症対策担当へー

 東京都南多摩保健所

所在地: 〒206-0025 東京都多摩市永山 2-1-5
電話: 042-371-7661(代表)
令和2年10月発行 印刷番号2(2)

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。