

けんこう情報 みなみたま No.3

- 📌 要注意！ お口のささいな衰えサイン 1
- 📌 3月は自殺対策強化月間です 2
- 📌 新型コロナウイルスの3つの顔 3
- 📌 主な東京都医療費助成制度の申請窓口 4

要注意！お口のささいな衰えサイン

お口の機能が衰えてくると食べられる食品が減り低栄養を引き起こす可能性があります。またそれに伴い筋肉量が減少し、体力や活力の低下へつながることもあります。

リスクは2倍!?

* あなたはいくつ当てはまりますか？

- ・残っている歯が20本以下
- ・滑舌が悪い
- ・硬い食品が食べづらい



早口言葉：坊主が・・・言えるかな

- ・舌をだす力が弱い
- ・噛む力が弱い（きちんと噛み碎けない）
- ・むせやすい



カメレオンの舌力？

地域で暮らす高齢者を追跡した調査では、3つ以上当てはまる方は1つも当てはまらない方と比べ将来介護が必要となったり、死亡のリスクが約2倍になるという結果が出ています。^{※1※2}そのため、早めにお口の機能の衰えに気づいて対応することが大切となります。

衰え予防のために

* お口の機能の衰え予防は身体の衰え予防につながります

お口の機能を使う

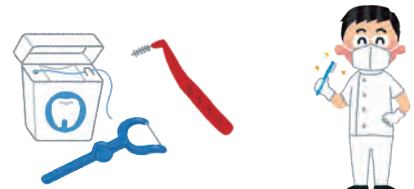
- ・食事はよく噛んで栄養バランスよく食べましょう。
- ・お口の体操を行いましょう。

例【パタカラ体操】



お口のケアを行う

- ・歯磨きの際は歯間ブラシやデンタルフロス等も使用しましょう。
- ・かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科受診をしましょう。



お口のささいな衰えサインを見逃さず、いつまでも元気に過ごし、おいしくお食事がとれるようお口の健康・身体の健康を守りましょう。

参考

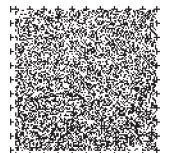
※1 Tanaka T et al. "Oral Frailty as a Risk Factor for Physical Frailty and Mortality in Community-Dwelling Elderly." J Gerontol A Biol Sci Med Sci, 2018, Vol.73, No.12:1661-1667

※2 Watanabe Y et al. "Oral health for achieving longevity." Geriatr Gerontol Int. 2020 Jun; 20(6): 526-538.

一お問合せは企画調整課保健医療担当へー

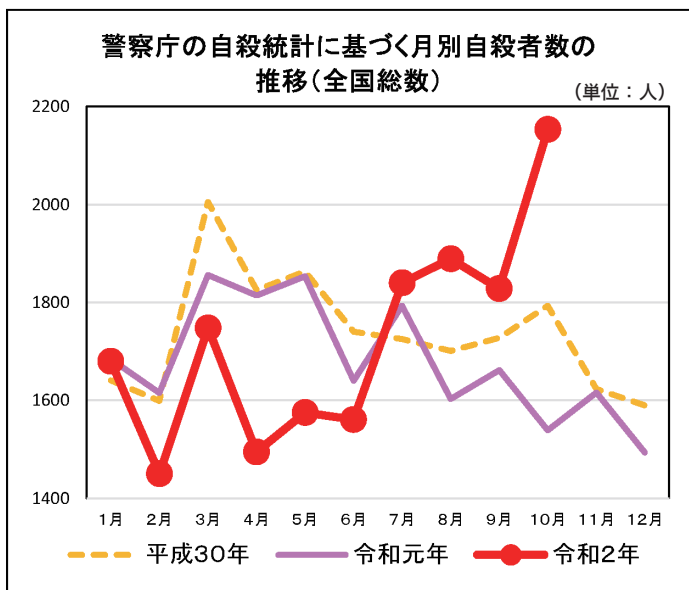


みなみん



自殺者数が増えています

3月 は 自殺対策強化月間です



あなたの心、コロナで疲れていませんか？
 コロナウイルスは目に見えません。新型コロナウイルス感染症は新しい病気であり、まだ分からないことも多く、強い不安や恐れを感じ、振り回されてしまうことがあります。



イラスト: 細川昭々

感染症流行期の反応

- 気分・感情 ・・感染と死への不安・怒り・隔離への恐怖・不信任
- 考え方、感じ方 ・・他人を責める・他人の意見を聞き入れようとしない・過度な原因の追究
- 行動 ・・感染症とそれによる危機から逃れるための行動 (買い占め・拒絶・孤立・過剰な情報収集) など

参考: 日本赤十字社 新型コロナウイルス感染症に対応する職員のためのサポートガイド

心あたりはありませんか？

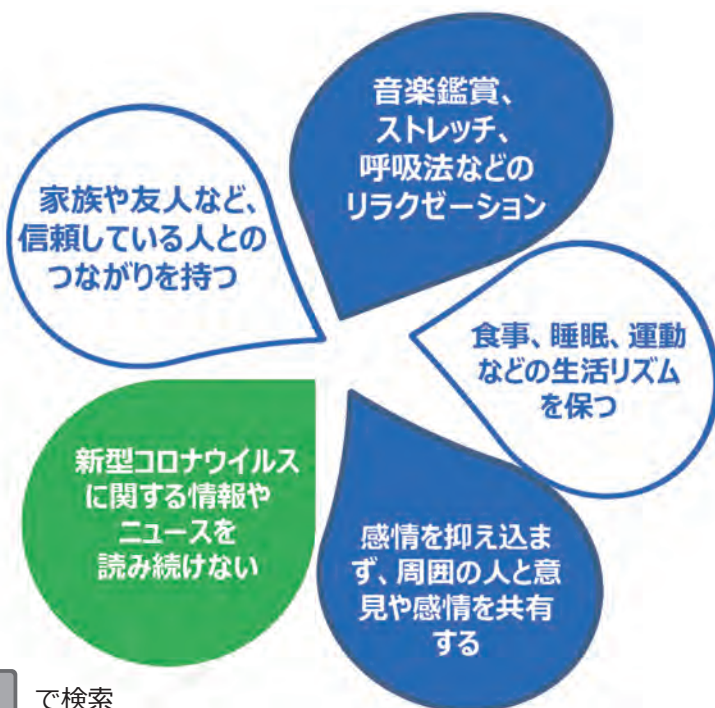
少しでも こころ に疲れを感じたら ……こころのストレス度チェック

過去1か月の間に、どのくらいの頻度で次のことがありましたか？

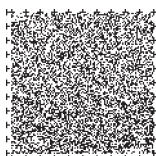
↓ 内閣官房 新型コロナウイルス感染症対策推進室のストレス度チェック

- 1 心配事や気がかりなことがあると感じましたか
 [いつも・たいてい・ときどき・少しだけ・全くない]
- 2 絶望的だと感じましたか
 [いつも・たいてい・ときどき・少しだけ・全くない]
- 3 そわそわ、落ち着かなく感じましたか
 [いつも・たいてい・ときどき・少しだけ・全くない]
- 4 気分が沈み込んで、何が起ころしても気が晴れないように感じましたか
 [いつも・たいてい・ときどき・少しだけ・全くない]
- 5 何をしても普段以上に労力が必要だと感じましたか
 [いつも・たいてい・ときどき・少しだけ・全くない]

こころの健康を保つためにできること



チェック結果は… 支援情報ナビ で検索



新型コロナウイルス感染症の影響で、今後の生活について不安を感じておられる方も多いでしょう。どうかひとりで悩みを抱え込まずに、身近な人や相談窓口にああなたの不安やつらい気持ちを伝えてください。

どうしても心が辛い時は…

心の健康に関する相談は、保健所や各市役所、以下の相談窓口などで行っています。



イラスト：細川貂々

やる気が出ない、寝られない、食欲がない、イライラする、不安になる、お酒の量が増えた、等の状態が2、3週間続くようであれば、**一人で抱え込まず、ご相談ください。**

- ◆相談ほっと LINE @東京 LINE アプリで右の2次元バーコードから友だち登録
年中無休 15時から21時30分まで
- ◆東京都自殺相談ダイヤル こころといのちのほっとライン 0570-087478
年中無休 14時から翌朝5時30分まで
- ◆東京多摩いのちの電話 042-327-4343 年中無休 10時から21時まで
※毎月第3金曜日 10時から翌々日曜日21時まで



南多摩保健所健康づくりキャラクター みなみん

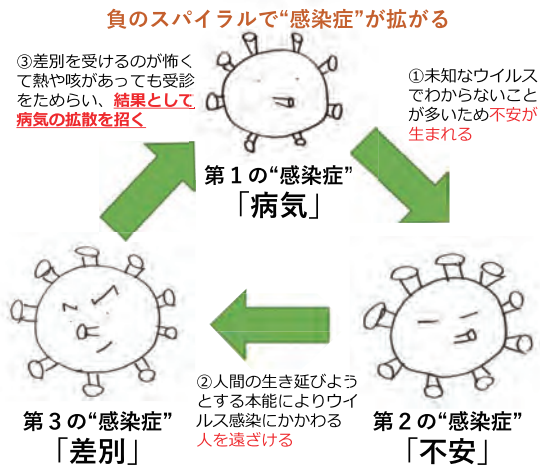
新型コロナウイルス感染症に関連した、感染者等に対する差別、偏見、いじめ、SNSでの誹謗中傷等は許されません。東京都では、不当な差別やいじめ等についての相談を受け付けています。

※「新型コロナウイルス関連の相談」とお伝えください。

- 人権一般に関して 03-6722-0124、03-6722-0125 (東京都人権プラザ一般相談)
- 子どものいじめ等に関して 0120-53-8288 (東京都教育相談センター)
- 職場での問題に関して 0570-00-6110 (東京都ろうどう110番)

新型コロナウイルスの3つの‘顔(感染症)’について

この“感染症”の怖さは、病気が不安を呼び、不安が差別を生み、差別が更なる病気の拡散につながることで、



3つの“感染症”は、どうつながっているの？

第1の“感染症”をふせぐために、手洗い、咳エチケットを徹底し、人混みをさけましょう

第2の“感染症”にふりまわされないために、自分の安全や健康のために必要なことを見極めて自ら選択しましょう

第3の“感染症”をふせぐために、「確かな情報」をひろめ、差別的な言動に同調しないようにしましょう

詳細はこちら：新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！～負のスパイラルを断ち切るために～
http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200326_006124.html (日本赤十字社)



日本赤十字社 HPより引用

相談窓口について

東京都発熱相談センター ～発熱などの症状があり、かかりつけ医がない方、相談先に迷う場合など

受付時間	電話番号
24時間(土曜日、日曜日、祝日を含む毎日)	03-5320-4592

感染予防には手洗い、マスク、換気、「密」を避けるが大切！

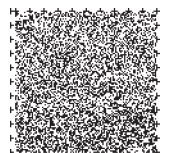
一般相談窓口 ～不安に思う方、感染予防方法が知りたい方、事業者の方など

受付時間	電話番号
午前9時から午後10時まで (土曜日、日曜日、祝日を含む)	東京都新型コロナコールセンター 0570-550571 ※英語、中国語、韓国語にも対応
午前9時から午後9時まで (土曜日、日曜日、祝日を含む)	厚生労働省電話相談窓口 0120-565653



詳細は南多摩保健所のホームページ「新型コロナウイルス感染症に関すること」をご覧ください

<https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/minamitama/gyoumu/covid19/index.html>



—お問合せは企画調整課企画調整担当へ—

主な東京都医療費助成制度の申請窓口

《医療費助成制度の申請窓口は、制度やお住まいの地域により異なります。》



制度の内容や申請方法などがご不明な場合は、東京都福祉保健局、南多摩保健所、お住まいの市のホームページでご確認いただくか、以下の各窓口にお問合せください。



助成制度名	担 当 (※1)		
結核医療費の助成 (入院治療・通院治療)	南多摩保健所 保健対策課 保健対策担当 042-371-7661 (代表)		
妊娠高血圧症候群等医療費助成			
アスベスト(石綿)健康被害救済給付 (認定機関(独立行政法人環境再生保全機構)に申請書類を直接送付することもできます。)			
助成制度名	お住まいの市役所が窓口です (※1)		
	日野市	多摩市	稲城市
大気汚染に係る健康障害者の医療費助成	日野市 生活・保健センター内 健康課 042-581-4111	多摩市役所 福祉総務課 042-338-6889	稲城市 保健センター内 健康課 042-378-3421
養育医療(未熟児)		多摩市立 健康センター内 健康推進課 042-376-9111	稲城市役所 子育て支援課 042-378-2111 (代表)
難病医療費助成 (※2)	日野市役所 障害福祉課 042-585-1111 (代表)	多摩市役所 障害福祉課 042-338-6903	稲城市役所 障害福祉課 042-378-2111 (代表)
小児慢性特定疾病医療費助成 (※3)			
B型・C型ウイルス肝炎治療医療費助成			
自立支援医療 (育成医療・更生医療・精神通院医療)			

(※1)本紙に掲載した各窓口は、令和2年11月1日現在のものです。

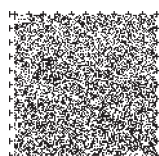
(※2)指定疾病には、国が指定している疾病と東京都が単独で指定している疾病があります。
 ご不明な点は各市の窓口にお尋ねください。

(※3)すでに認定患者であって、満18歳に達した時点で小児慢性特定疾病医療受給者証を有し、引き続き認定疾病について医療を受ける必要がある場合は、満20歳未満まで対象となります。
 ご不明な点は、各市の窓口にお尋ねください。

【主な東京都医療費助成制度の申請窓口 南多摩保健所ホームページアドレス】

<https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/minamitama/youshiki/josei.html>

—お問合せは保健対策課保健対策担当へ—



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3年3月発行 印刷番号(2)7

