

けんこう情報 みなみたま 令和3年度 No.3

☼お口の機能を高めましょう! ...	1
☼屋内は原則禁煙がルールです...	2
☼その咳、本当に風邪ですか? ～長引く咳は結核かもしれません～...	2
☼3月は自殺対策強化月間です...	3
☼正しい手洗いのポイントを教えて! ...	3
☼植えてはいけない「けし」にご注意!	4
☼主な東京都医療費助成制度の申請窓口	4

お口の機能を高めましょう!



新型コロナウイルス感染症による外出自粛の影響などで、人との会話が減り、お口を動かす機会が少なくなっていますか。お口には「話をする」、「食べる」、「呼吸をする」、「表情を作る」などの様々な機能があります。お口周りの筋肉を使わないこと、また年齢を重ねることにより、お口の機能はだんだん衰えてしまいます。お口の機能を保ち高めることは、心身の健康を保ち高めることにつながるため、とても大切です。

そこでお口の機能の衰え予防として、『唾液腺マッサージ』をご紹介します。唾液（つば）には、消化作用や口の中をきれいにする作用のほか、舌の動きをスムーズにするなどの働きがあり、分泌が活性化すると、会話や食事もしやすくなるため、お口の機能が高まります。誰でも手軽にできる『唾液腺マッサージ』でお口の機能を高めましょう!

唾液腺マッサージ

耳下腺マッサージ



1 手のひらを温め、
耳下腺部をおおう。

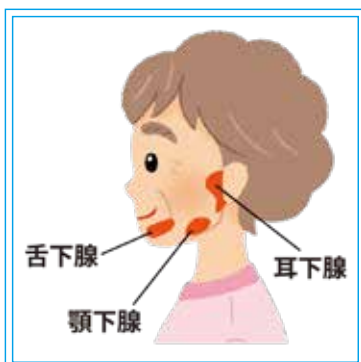


2 頬の耳下腺部に
3本程度の指をあて、
円を描くように回す。



3 回した指を
小鼻の方向へ滑らせ
上の奥歯のあたりを
2～3秒圧迫し、離す。

主な唾液腺は3つ!

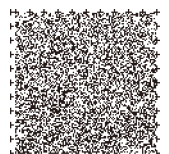


他にも「顎下腺マッサージ」や「舌下腺マッサージ」があります。

東京都福祉保健局発行のリーフレット「口腔機能の維持・向上」では、『唾液腺マッサージ』のほかお口の動きをよくする『お口の体操（嚥下体操）』も紹介していますので、ご参照ください。

「口腔機能の維持・向上」リーフレット

https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/iryu/iryu_hoken/shikahoken/pamphlet/dentotaisou.files/dentotaisou.pdf






屋内は原則禁煙がルールです



南多摩保健所
たばこ対策キャラクター
「みなみ禁えもん」

健康増進法及び東京都受動喫煙防止条例により、全ての施設の**屋内は原則禁煙**です。(注)

-  屋内で喫煙できるのは**基準を満たした喫煙室のみ**です。
-  喫煙室は **20歳未満の方は立ち入り禁止**です。
-  施設に喫煙室がある場合、**標識の掲示が義務**付けられています。



違反すると、罰則の対象となることもあります。

屋外の喫煙や喫煙場所設置に関する規制は、法律や都条例では設けていません。(区市町村で路上喫煙防止対策など、独自の取組を行っている場合があります。)

しかし、屋外であっても、喫煙をするときや、喫煙場所を設置するときには、受動喫煙が起こらないように配慮しなければなりません。

施設の「屋内」とは

- ① 2人以上の人が利用する施設で、
- ② 屋根があり、③ 側壁で半分以上覆われているものの内部の場所です。

これに該当しない場所は、屋外です。

制度内容に関するご質問やご相談などは

◆ **東京都受動喫煙防止対策相談窓口** ◆

もくもくぜろ
☎ 0570-069690

受付時間：月曜日～金曜日（祝日・年末年始除く）
9時から17時45分まで

※相談は無料ですが、通話料がかかります

詳しくは、

東京都受動喫煙防止



(注) 人の居住する場所、ホテルや旅館の客室は規制対象外です。

—お問合せや、違反が疑われる事例に関する情報提供は企画調整課企画調整担当へ—

その咳、本当に風邪ですか？ ～長引く咳は結核かもしれません～



◇現在、日本では1年間に約1万4千5百人の方が新たに結核と診断されています。

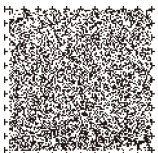
◇南多摩保健所管内（日野市・多摩市・稲城市）では毎年約60人が新たに結核と診断されています。

結核ってどんな病気？

- ◆ 結核は患者が咳やくしゃみをした時に結核菌が空気中に飛び散り、それを肺の奥まで吸い込むことで感染します。感染しても発病する方は10人に1人か2人とされています。
- ◆ 結核は咳や痰、発熱などの症状で始まります。**2週間以上咳が続くときは受診しましょう。**食欲が減る、体重が減る、寝汗をかくなどの症状が続くこともあります。
- ◆ 結核と診断されても6か月から9か月間、毎日薬をきちんと飲めば治ります。途中で服薬をやめると完全に治りきらず、薬が効かない耐性菌を作り出す危険性があります。

日頃からできること

- ◆ **年1回の健康診断**…お住まいの市や職場の健康診査で胸部レントゲン検査を受けましょう。
- ◆ **咳エチケット**…咳やくしゃみなどの症状がある時はマスクをしましょう。



3月は自殺対策強化月間です

毎年、3月は月別自殺者数が最も多くなる傾向があります。新型コロナウイルス感染症の影響を受け、私たちの日常は大きく変わり、**女性や学生・児童生徒など、若者の自殺者が増えています。**

気にかけて欲しいサイン（自殺直前のサイン）



南多摩保健所
健康づくりキャラクター
みなみん

- 感情が不安定になる。
(不機嫌、突然涙ぐむ、落ち着かない、不自然ほど明るく振舞う)
- さまざまな身体的な不調を訴える。
- アルコールや薬物を乱用する。
- 周囲からの救いの手を拒絶する。
- 仕事の業績が落ちる。職場を休みがちになる。
- 周囲からのサポートを失う。(近親者の死など)
- これまで関心のあったことに対して興味を失う。
- 身なりに構わなくなる。
- 不眠がちになる。
- 自殺をほのめかす。自殺について話す。
- 自傷行為に及ぶ。

出典：東京ころといのちのゲートキーパー手帳（一部改編）

知人や同僚、家族等、身近な方に、これらのサインに当てはまる様子があったら声をかけてください。

1 声かけ

「どうしたの?」「心配しているよ」等、声をかけてみてください。



2 話を聴く（傾聴）

相手の話を否定せずに、じっくりと聞いてみましょう。



3 問題解決に向けて

困っている方が一人で問題を抱え込まないように、必要な支援につなげたり、身近な地域の中で支えあいましょう。

こころの健康に関する相談はこちらへ

◆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
【受付時間】15時から22時30分（年中無休）



◆東京都自殺相談ダイヤル はなしてなやみ ころといのちのほっとライン 0570-087478
【受付時間】12時から翌朝5時30分（年中無休）

◆東京多摩いのちの電話 042-327-4343
【受付時間】10時から21時（年中無休）※毎月第3金・土曜日 24時間

保健所や各市役所にもご相談ください。



—お問合せは企画調整課企画調整担当へ—



正しい手洗いのポイントを教えて！

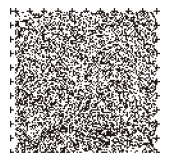
手を洗うときは、指先・爪の間・親指の付け根・手のしわなど、汚れの残りやすいところに注意しましょう。2回洗いが、より効果的です。



手のひら → 手の甲 → 指先、爪の間 → 指の間 → 親指 → 手首

●正しい手洗い方法はこちらをチェック！

東京動画「めざせ！手洗いマスター あらうさぎと手を洗おう！」



—お問合せは生活環境安全課食品衛生担当へ—

植えてはいけな~~い~~けしにご注意!

けしの花は色鮮やかで、私たちを魅了します。しかし、その中には麻薬の原料となることから、法律で植えたり育てたりすることが禁止されている「けし」があります。見つけた場合には、抜いたり、摘んだりせずに、保健所や最寄りの警察署にお知らせください。



植えてはいけな~~い~~けし
「アツミゲン」



葉・茎の特徴

- 茎は無毛のものが多く、毛があっても極めて少ない
- 葉柄がなく、葉が茎を包み込んでいる
- ふちの切れ込みが浅い
- ろう質を帯びた白っぽい緑色

—お問合せは生活環境安全課薬事指導担当へ—

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。ご不明な点は、以下の各窓口のホームページでご確認いただくか、お問合わせください。

助成制度名	担 当 (令和4年2月現在)		
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) *アスベスト(石綿)健康被害救済給付については、以下の無料相談電話があります 独立行政法人環境再生保全機構 石綿救済相談ダイヤル 0120-389-931		
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		
	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	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			
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)			

【注】妊娠高血圧症候群等医療費助成については、オンライン又は郵送により、福祉保健局少子社会対策部 家庭支援課に直接申請する方法になりました。詳細は、東京都福祉保健局のホームページで確認いただくか、家庭支援課母子医療助成担当(電話03-5320-4375)にお問合わせください。

【主な東京都医療費助成制度の紹介(南多摩保健所)】

<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4年3月発行 登録番号(3) 8

