

けんこう情報 みなみたま 令和4年度 No.2

- 📍 上手な医療のかかり方
～かかりつけ医を持ちましょう～ …… 1
- 📍 災害に備えた準備を …… 2・3
- 📍 よくある質問 ～こころの相談を
したいのだけど?～ …… 3
- 📍 受けていますか? がん検診 …… 4
- 📍 あなたは大丈夫?
梅毒の感染拡大! …… 4

上手な医療のかかり方

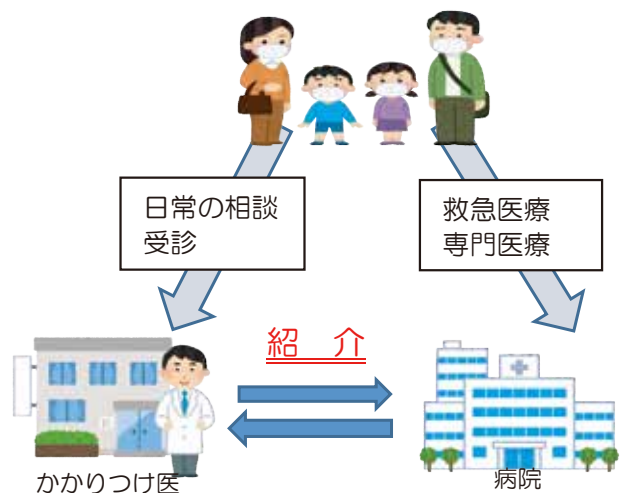
～かかりつけ医を持ちましょう～

「かかりつけ医」を持つメリット

- 日頃の健康状態等を知っているかかりつけ医であれば、少しの体調の変化にも気づきやすいため、病気の予防や早期発見、早期治療につながります。
- かかりつけ医は必要に応じて適切な医療機関を紹介してくれます。

「かかりつけ医」の探し方・見つけ方

- 健康診断や予防接種などの機会に身近な医療機関に行くことが「かかりつけ医」を見つけるきっかけになります。
- お住まいの市のホームページや広報誌、医師会のホームページなどの情報も活用しましょう。
- 東京都医療機関案内サービス(ひまわり)を活用することで、近くの医療機関を探すこともできます。



※紹介状なしに 200 床以上の病院を受診した場合に保険適用の初診料等とは別に「選定療養費」が生じる場合があります。

○受診について困ったとき、迷ったとき、受診先を探したいとき

東京都医療機関案内サービス「ひまわり」 ★ 24 時間対応 ネットでの検索も可能	☎ 03-5272-0303	
東京都発熱相談センター ・発熱等の症状があり、新型コロナウイルス感染症の心配がある方の受診相談窓口 ★ 24 時間対応	☎ 03-5320-4592	
東京消防庁救急相談センター ・今すぐ病院に行くべきか、救急車を呼ぶべきか、医療機関が見つからない等の相談 ★ 24 時間対応	☎ # 7119 ダイヤル回線からは ☎ 042-521-2323	
東京都南多摩保健所医療安全支援センター (患者の声相談窓口) ★対応時間：平日 9 時～ 12 時 13 時～ 17 時	☎ 042-310-1844	

災害に備えた準備を

在宅避難者の衛生・健康管理ガイド

いつ起こるかわからない災害。

被害の状況によっては、避難所を利用せず、在宅で過ごすことも考えられます。

電気や水道、ガスが止まっても、在宅で健康に過ごす工夫（「もしも」のとき）と、普段の生活の中で備えておきたい事柄（「いつも」の備え）をまとめ、南多摩保健所のホームページで紹介しています。



アクセス
してね!!



南多摩保健所の
ホームページ

「いつも」の備え

家庭備蓄・ローリングストック①

① 水 	② 光源
③ 電源・バッテリー 	④ 熱源



家庭備蓄・ローリングストック②

⑤ 食品	
(1) 主食 	(2) 主菜
(3) 副菜・その他 	

家庭備蓄・ローリングストック③

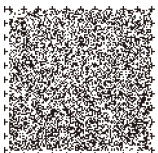
⑥ 生活用品-1	
(1) トイレ 	(2) 体の清潔保持
(3) 食器や手指の清潔保持 	(4) マスク



家庭備蓄・ローリングストック④

⑥ 生活用品-2	
(5) 季節用品 	(6) 薬類
(7) 女性 	(8) 高齢者
(9) 乳幼児 	

ライフラインが途絶え、物資が届かない場合に備えて最低3日間は過ごせる用意をしておきたいな。



— 「在宅避難者の衛生・健康管理ガイド」のお問合せは生活環境安全課へ—

「もしも」のとき

被災時の衛生管理と健康を保つポイントを紹介しています。



トイレや水、換気についての注意点

トイレを使う前の点検

1 水道が使用できるか確認しましょう

①水道管が破裂していませんか？ ②水は出ますか？ ③貯水槽は異常ありませんか？

●使えないときは
簡易トイレの使用

2 下水道が使用できるか確認しましょう

①下水道局の情報を確認 ②浄化槽、汚水ます等を点検 ③水が問題なく流れるか確認

●水道のみ使えないときは
風呂の水、井戸水を使用

⚠️ 下水道を確認せずに水を流してしまうと...
排水管が破損していた場合、下水道に排出できず、破損箇所から汚水があふれたり、他のフロアのトイレに逆流する恐れがあります。

- 災害時のトイレについて（点検方法など）
- 水害等で家屋が浸水した場合の消毒方法
- 給水拠点や水道水の保管方法
- 室内で燃焼器具を使った場合などの換気

薬の準備と選び方

被災時の薬の入手方法

- ① かかりつけの病院や薬局に連絡
- ② 避難所で開設している救護所に相談
- ③ 避難所を管理しているスタッフ等に相談

薬局 避難所

- 薬の情報を記録する・伝える方法
- 解熱鎮痛薬の注意点
- 総合感冒薬の選び方のポイント
- 胃腸薬・整腸薬の選び方のポイント
- 皮膚治療薬の選び方のポイント

食中毒に気を付けましょう！

事前によく確認！調理はよく加熱！

食材を確認しましょう

期限表示 におい 容器の破損 見た目

食材はよく加熱しましょう

煮るもの 焼くもの 汁物

安全性に不安がある場合は、期限内であっても廃棄し、食べないようにしてください。

- 水が使えないときのポイント
- 水が使えないときの紙食器の作り方
- こんな時は手洗いを忘れずに
- 水が使えない場合
- 基本の手洗い手順

どんなものを食べたらいい？

どんなものを食べたらいい？

- ① まず、冷蔵庫内の食品から
- ② すぐに食べられる食品を組み合わせる

主食 主菜 副菜 常備品

あったかいとほっとするね

- いたみやすい食品は保存の工夫を
- 乳幼児～もしもの時も健やかに～
- 妊婦・授乳婦～ママに安心を～
- 高齢者～我慢は禁物です～
- 食物アレルギー～表示の確認を～

おしえて!? みなみん
よくある質問

～こころの相談をしたいのだけど?～

眠れない、不安になる、食欲がない、お酒の量が増えた等のお困りごとはありませんか？
南多摩保健所では、保健師がこころの相談をお受けしています。



南多摩保健所
健康づくりキャラクター
みなみん

地域保健担当宛てに
ご相談ください！

まずはお電話ください。
連絡先：東京都南多摩保健所
042-371-7661 9時から17時(月～金)



受けていますか？がん検診

日本人の **2人に1人** が
がんになる時代です。
がんに無関係な人はいません。



がん検診を行う会場や医療機関では、
換気や消毒を行うなど、新型コロナウイルス感染症対策を行っています。

がんは、初期段階では症状がないことが多いのが特徴です。がん検診を定期的に受診し、早期発見・早期治療することにより、多くの方は助かることが分かっています。

しかし、コロナを理由に受診を見送り、次の受診までの期間が空いてしまうと、早い段階で発見できたはずのがんが、進行した状態で見つかる可能性が高くなります。がん検診は定期的に受診することがとても重要です。

定期的ながん検診で**早期**のうちに**発見**！

がんになる前
自覚症状
ほぼゼロ

早期がん
自覚症状
ほとんど無し

進行がん
自覚症状
出てくる（出てこないことも）



—お問合せは企画調整課企画調整担当へ—

あなたは大丈夫？梅毒の感染拡大！

◆梅毒とは？

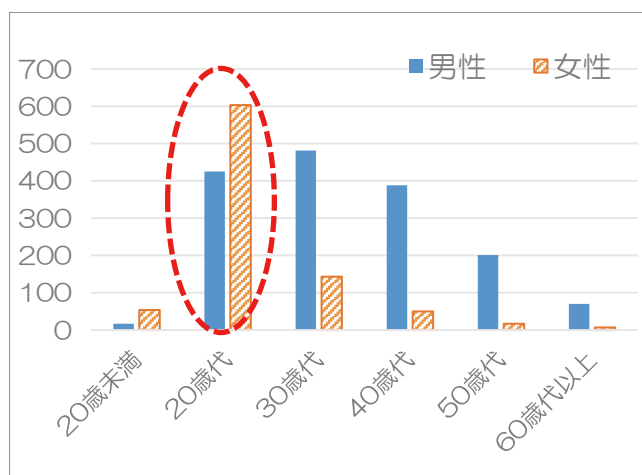
梅毒トレポネーマという細菌が原因の感染症で、主に性行為で感染します。感染しても**症状がでない**ことや、**症状がすぐに消失してしまう**ため、**発見が遅れる**原因となります。

◆どのくらい感染者はいるの？

2021年は東京都の調査が始まって以来、最も多い患者数（2,451件）でしたが、2022年は9月時点で既にその件数を超え、**感染が拡大**しています。最近**若い方や女性の患者**が増えています。**妊娠中に梅毒に感染**すると、**お腹の赤ちゃんに感染**してしまふことがあります。血液検査を受け、**早期発見・早期治療**することが大切です。

東京都の男女別・年齢別梅毒患者報告数（2021年）

引用：東京都性感染症ナビ



◆自分のため、大切な人のために検査を受けてみませんか。

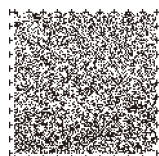
以下の窓口にて HIV/ エイズの検査に加えて、梅毒等の検査を無料で受けられます。

「東京都新宿東口検査・相談室」

https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/iryo/kansen/aids/kensa/kensa_yakan.html

「東京多摩地域検査・相談所」

https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/iryo/kansen/aids/kensa/tt_kensa.html



—お問合せは保健対策課感染症対策担当へ—

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5年2月発行
※おかけ間違いにご注意ください。

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。
登録番号(4)3