

危険

違法ドラッグ 合法なんてない!

最近、法の規制を逃れて次々と出現する危険ドラッグによる健康被害や事故が多発し、社会問題となっています。

「危険ドラッグ」って何?

麻薬、向精神薬、覚せい剤や大麻に指定されてはませんが、それらと類似した有害性が疑われる製品をいいます。「脱法ドラッグ」「合法ハーブ」などと称して販売されており、どのような物質が含まれているか不明なものが多く、人体に極めて有害な作用を及ぼす可能性があり大変危険です。



乾燥植物、液体、粉末など、様々な形状があります!

どんなふうに乗っているの?

「ヘッドショップ」と称する店舗や薬物専門のインターネットサイト等で、お香、アロマオイル、芳香剤、バスソルトなどに見せかけて販売されています。

どんな影響があるの?

摂取すると自己コントロールができずに使用がやめられなくなったり、死亡例を含む健康被害や異常行動を起こすことがあり、大変危険です。決して使用しないでください。これらをお持ちの方は、直ちに使用を中止し、健康被害が疑われる場合には、速やかに医療機関を受診してください。

●お問合せ先● 多摩立川保健所 薬事指導係

始めましょう! 健康づくり

ちょっと実行、
ずっと健康。



食生活を整えよう
食生活改善は意外とカンタン!

- もう一皿野菜を食べよう。
- 野菜から先に食べよう。
- 朝食をしっかりと食べて、夕食は控えめにしよう。
- 揚げ物ばかり食べないように注意しよう。
- よく噛んでゆっくり食べよう。



東京都健康づくり推進キャラクター
ケンコウデスカマン



「東京都健康推進プラン21(第二次)」を進めています

総合目標

平成32年には、都民の4人に1人が65歳以上になると推測されています。プラン21(第二次)では、都民の一人ひとりが住んでいる地域にかかわらず、生涯にわたって健やかに暮らすことができる社会を目指します。

健康寿命^{*1}の延伸

※1 プラン21(第二次)では、「健康上の理由で日常生活が制限されることなく生活できる期間」としています。

健康格差^{*2}の縮小

※2 プラン21(第二次)では、「都民の病気や健康状態についての区市町村間の違い」としています。

できることから始めればいいんです。

もっと詳しく
知りたい方は ▶

とうきょう健康ステーション 検索



※「東京都健康推進プラン21(第二次)」の対象期間は、平成25年度から平成34年度までの10年間としています。

●お問合せ先● 多摩立川保健所 保健栄養係

健康で快適な居住環境

花粉情報

花粉に関する相談をお受けしています。「とうきょう花粉ネット」などインターネットや電話による花粉予報、飛散花粉量などの情報提供も行っています。



花粉

東京都の花粉情報ホームページ

http://www.tokyo-eiken.go.jp/kj_kankyo/kafun/

とうきょう花粉ネット

<http://pollen.tokyo-kafun.jp/kafun/index.php?action=KafunEtcTable>

飲料水

水道水や井戸水を一度貯水槽にためてから使用している飲料水の衛生管理に関する相談をお受けしています。

直結給水をご利用の方、貯水槽から直結給水方式への切り替えを検討されている方は、下記にご相談ください。



水道局多摩お客さまセンター (昭島市以外)

☎0570-091-101 (ナビダイヤル)

<https://www.waterworks.metro.tokyo.jp/>

昭島市水道部

☎042-543-6114

<http://www.city.akishima.lg.jp/150/>

ねずみ・衛生害虫

ねずみ、ゴキブリ・蚊などの衛生害虫の相談をお受けしています。駆除業者の紹介に関しては下記にお問い合わせください。



ネズミ



ゴキブリ



蚊

公益社団法人 東京都ペストコントロール協会

☎03-3254-0014 (代表)

<http://www.pestcontrol-tokyo.jp/>

虫の話 あれこれ

アタマジラミ

アタマジラミの被害が発生した場合には、保育園や小学校等施設での対策とご家庭での対策を行う必要があります。

トコジラミ

近年保健所などに寄せられるトコジラミに関する相談が増えています。また、殺虫剤の効きにくい個体が増えています。トコジラミを見つけた場合には被害の拡大を防ぐために早急な対応が必要になります。

※保健所ホームページから、ねずみ、衛生害虫に関する情報をご覧ください。



●お問合せ先● 多摩立川保健所 環境衛生第一・第二係

食中毒にご用心

食中毒は飲食店などだけでなく、家庭の食事が原因となる場合もあります。

食中毒を引き起こす主な原因物質とその予防法

原因物質	主な原因	主な予防法
ノロウイルス	調理人の手指 生カキ、アサリ、シジミ等の二枚貝	トイレの後、調理前の入念な手洗い。 しっかり加熱する(85~90℃で90秒間以上)。
腸炎ビブリオ	魚介類	魚介類はよく洗い、十分に加熱する。
黄色ブドウ球菌	おにぎり、弁当	傷のある手で調理をしない。
サルモネラ	肉類や卵	冷蔵庫に保管し、期限内に使い切る。
カンピロバクター	鶏肉、とりわさ	肉類の生食はせず、十分に加熱する。
腸管出血性大腸菌	生食用食肉	焼肉等は生肉専用の菜ばしやトングを使う。

食中毒予防の3原則

① つけない

トイレの後、調理の前、生肉や魚にさわった後は、必ず手を洗いましょう。
まな板、包丁等の調理器具も使用後はよく洗いましょう。

② ふやさない

購入した食品は、帰宅後すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。

③ やっつける

細菌やウイルスは熱に弱いので中心部まで十分に加熱しましょう。

生や生焼けの肉(内臓を含む)を原因とする食中毒が多数発生しています。

- 肉や内臓肉の生食は控えましょう。
- 子供や高齢者は重症化しやすく、特に危険です。
- 肉や内臓肉を食べる時は中心部までしっかり加熱しましょう。
- 牛レバー、豚肉は生食用としての販売・提供は禁止されています。
- 鶏等の生食も危険です。控えてください。



食中毒かな?と思ったら

1. まず医療機関に受診しましょう。
2. 保健所に連絡してください。なお、夜間、休日等の場合は、東京都医療機関案内サービス「ひまわり」(03-5272-0303)をお願いします。
3. 残った食品は、捨てずに冷蔵又は冷凍保管しましょう。
レシートや容器包装等もできるだけ保管してください。
※具合が悪くなった場合、必ずしも直前に食べた食品が原因とは限りません。



感染症についてのご相談はお気軽にどうぞ

保健所では以下の業務を行っています

① 感染症対策

- 感染症予防のための普及啓発・相談
- 感染症発生時の調査・二次感染予防のための保健指導
- 福祉施設等の自主管理支援（研修、手洗いトレーニング機材の貸出等）

② 結核対策

- 療養支援、健診、結核に関する普及啓発

③ エイズ・性感染症対策

- HIV検査、性感染症検査、エイズ・性感染症に関する普及啓発・相談

HIV検査	受付時間 ※祝祭日と年末年始は除く	検査項目	特記事項 ※匿名無料、予約は不要です
月曜検査	原則 毎週月曜日 午後1時30分～午後3時30分	HIV・クラミジア※・ 梅毒※・ 淋菌感染症※	感染の機会から 60日 以上あけて検査をお受けください。結果説明は翌週月曜日です。 ※希望される方には、HIV検査と同時に性感染症検査も実施しています。

■ 土曜検査（即日検査）についての問合せ先 090-2537-2906（平日及び土曜日 午前9時30分～午後5時）

あらゆる感染症の予防に 手洗いが有効です!!

外から帰った時、食事の前などはていねいに
手を洗うことを習慣にしましょう。

汚れが残りやすいところ



- 指先
- 指の間
- 親指の周り
- 手首
- 手のしわ

①手のひらをよくこする



②手の甲をのぼすように
こする



③指先・ツメの間を念入り
にこする



④指の間を洗う



⑤親指と手のひらをねじり
洗う



⑥手首も忘れずに洗う



- 石けんはポンプ式液体石けんの使用を推奨します。
- 手洗いは、流水でしっかり洗い流しましょう。
- タオルの共用は避け、清潔なタオルでよく拭き取って乾かします。
- 咳エチケットも大切です。症状のある場合は、マスクをつけましょう。



●お問合せ先● 多摩立川保健所 感染症対策係