

生活環境安全課

生活環境安全課では、医薬品・飲料水・食品などによる健康被害の防止のために、薬局、理容所、美容所、公衆浴場、飲食店などに対し、営業の許可、届出の受理、監視指導、普及啓発を行っています。また、都民の栄養・食生活の向上を図るため、食環境の整備に努めています。

薬事指導担当

- ◆ 薬局、医薬品販売業、毒物劇物販売業、医療機器販売業などの許可・登録及び監視指導
- ◆ 薬物乱用防止に関する普及啓発
- ◆ 薬剤師の免許事務
- ◆ 医薬品の適正使用に関する普及啓発

薬を取り巻く現状 ～オーバードーズとは～

オーバードーズとは、「医師から処方された薬」や「市販薬（薬局・ドラッグストアで購入した風邪薬や咳止めなど）」を短時間で大量に服用することをいいます。薬は用法用量を守らずに大量に使用すると、健康被害を引き起こしたり、やめられなくなったりするおそれがあります。オーバードーズの影響で肝障害が起こったり、最悪の場合は心肺停止で死亡したりする場合があります。

● 医師から処方された薬とは

医師が患者さん一人ひとりの症状や体質、年齢などを考慮して、薬の種類や必要な量を処方しています。他の人が使用するものではありません。

● 市販薬とは

風邪薬や咳止めなどがあり、多くの人に共通に現れる症状に合うようにつくられています。購入する際には、薬局やドラッグストアの薬剤師や登録販売者から説明を受け、薬を正しく使いましょう。医師の診察を受けた方が良いと思われる場合には医療機関を受診しましょう。



環境衛生担当

- ◆ 理容所、美容所、クリーニング所、興行場、旅館、公衆浴場、プール等の許可等及び監視指導
- ◆ 特定建築物（ビル）の届出及び監視指導
- ◆ 井戸水や貯水槽水道などの飲料水の衛生管理に関する相談・指導
- ◆ 住まいの空気環境やねずみ・衛生害虫対策など、健康的な居住環境に関する相談
- ◆ スギなどの飛散花粉調査

蚊 対策！ ～刺されない・減らすために～

蚊は、デング熱やジカウイルス感染症等の感染症を媒介します。

● 蚊に刺されないために

感染症の予防には、蚊に刺されないことが基本です。長袖、長ズボン等を着用し、肌の露出を減らします。また、虫除けスプレー等を、使用上の注意を守り、適切に使用しましょう。

● 蚊を減らすために

水中に生息する蚊の幼虫であるボウフラ対策が有効です。不要なたまり水をなくして、蚊（成虫）を減らしましょう。

<たまり水になりやすい一例>

古タイヤ



雨ざらしの容器



水生植物の鉢



よどんだ池

食品衛生担当

- ◆ 食品営業施設の営業許可・届出及び監視指導
- ◆ 食中毒の発生予防及び被害拡大防止
- ◆ 食品に関する苦情・相談
- ◆ 給食の開始や食品営業施設の廃業などの届出の受付
- ◆ 調理師、製菓衛生師に関する免許事務

食中毒予防の三原則

食中毒を防ぐポイントは、細菌やウイルスを①「つけない」②「やっつける」③「増やさない」です。
ノロウイルス等は少量で食中毒を引き起こすため、特に①つけない ②やっつける が重要です。

① つけない

以下のタイミングで、確実に手を洗いましょう。

- 調理前 ●食事前
- 生肉や生魚に触った後
- トイレ後
- おむつ交換後



② やっつける

- 食品の中心まで十分に加熱しましょう。
- まな板、包丁、シンクは熱湯や塩素系の漂白剤で消毒しましょう。



③ 増やさない

- 調理後は早く食べ、長時間放置はやめましょう。
- 食品は10℃以下（魚介類は4℃以下）で保存しましょう。



保健栄養担当

- ◆ 特定給食施設の届出や報告の受付及び相談・支援
- ◆ 食品の栄養表示等に関する相談・指導
- ◆ 食育を推進するためのネットワークづくりと食環境整備
- ◆ 専門的な栄養相談・指導

食品のパッケージには健康づくりのヒントが詰まっています！

<栄養成分表示は健康づくりに役立つ重要な情報源です！>

栄養成分表示には、食事の中で特に意識してほしい、エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量の5項目が表示されています。

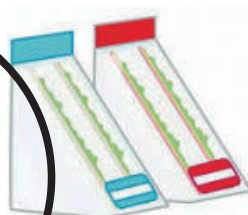
栄養成分表示を上手に活用して、健康づくりに役立てましょう。

肥満ややせの予防のために
適正体重を維持したい方は
エネルギーをチェック！

栄養成分表示
1包装当たり

| | |
|---------|---------|
| ✓ エネルギー | 259kcal |
| たんぱく質 | 10.5g |
| 脂質 | 12.0g |
| 炭水化物 | 27.3g |
| ✓ 食塩相当量 | 2.0g |

高血圧予防には食塩相当量
をチェック！



保健対策課

保健対策課では、管内各市及び関係機関との連携のもと、各種の保健サービスの提供や情報提供、地域ネットワークづくり、人材育成などを行っています。また、感染症の発生予防、まん延防止のための対策強化に努めています。

保健対策担当

- ◆各種医療費の公費負担(東京都の担当窓口へ直接申請する制度や市が受付窓口となっている制度を除く)
- ◆大気汚染障害者認定審査会・感染症の診査に関する協議会の運営
- ◆エックス線検査

医療費助成の申請窓口

南多摩保健所では、以下の制度に関する申請を受け付けています。

- 結核医療費助成及び療育給付
- 石綿(アスベスト)健康被害救済給付

【問合せ先】保健対策担当



※難病医療費助成、B型・C型ウイルス肝炎治療医療費助成、大気汚染医療費助成等に関する申請窓口については、お住まいの地域の市役所にお問合せください。

地域保健担当

- ◆こころの健康に関する相談
- ◆難病の方や、そのご家族への療養相談及び支援
- ◆重症心身障害児(者)・医療的ケア児とそのご家族への療養相談及び支援

こころの健康に関する相談(精神保健福祉相談)

精神保健に関するご相談を保健師がお受けしています。

まずは、お気軽にお電話でお問合せください。

- 精神保健・医療に関する相談(気分の落ち込みが続く、眠れない、聞こえないはずの音が聞こえる等)
- アルコール・薬物・ギャンブル等相談(生活に支障があるのにお酒がやめられない等)
- 思春期の相談(不登校で困っている、ひきこもり、食事の食べ吐き等)
- 高齢者の相談(ひどい物忘れ、人が変わったようにみえる等)

感染症対策担当

- ◆ 感染症に関する情報収集と発信、普及啓発、相談
- ◆ 結核検診、結核患者療養支援相談等
- ◆ 感染症(結核を含む)発生時の対応
- ◆ エイズ／HIV・性感染症の相談

感染しない・ひろげないために

咳エチケット

咳やくしゃみがでるときは

- マスクを着用し、鼻から顎まで覆って隙間がないようにしましょう。
- マスクがない時は、ティッシュやハンカチで口と鼻を覆い、何もなければ、腕や服で覆いましょう。



効果的な手洗い方法

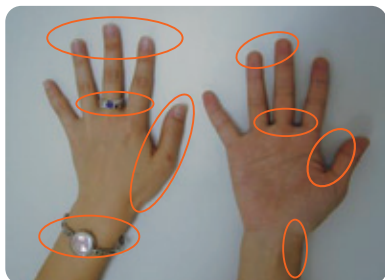
せっけんを使ってよく洗いましょう

手洗い前の準備

- ・爪は短く切っていますか？
- ・マニキュアは塗っていませんか？
- ・時計や指輪をはずしていますか？

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手の甲をのぼしこする



③指先・爪の間も洗う



④指の間もよく洗う



⑤親指つけねからねじり洗い



⑥手首を回すように洗う

流水で十分に流し、清潔なタオルで拭き取って乾かす