

多摩小平保健所のご案内



多摩小平保健所
オリジナルキャラクター
ますくま

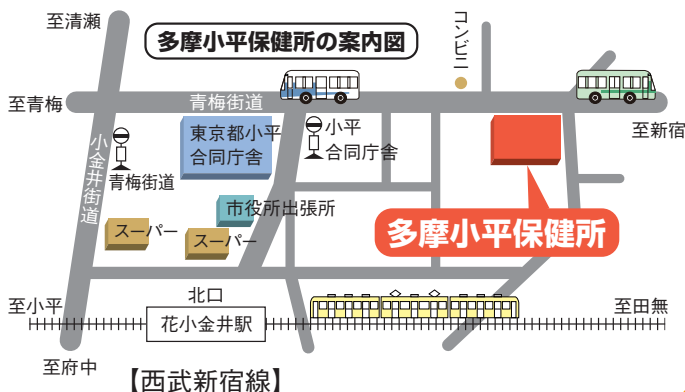
便利な
管内5市の
マップ付き

東京都多摩小平保健所は、小平市・東村山市・清瀬市・東久留米市・西東京市の区域を管轄しています。

業務のご案内

企画調整課	庶務担当	● 保健所の管理、運営、契約、料金収納
	企画調整担当	● 地域保健医療推進プランの推進 ● 健康危機管理体制の整備 ● 研修・教育 ● 受動喫煙防止対策 ● 市への支援（包括補助事業等） ● 広報 ● 統計調査
	保健医療担当	● 医療安全支援センター「患者の声相談窓口」 ● 疾病別地域保健医療連携の推進 ● 歯科保健医療の推進 ● 診療所、歯科診療所、施術所等の届出及び許可 ● 医療従事者（医師、歯科医師、看護師等）の免許申請の受付
生活環境安全課	薬事指導担当	● 薬局、医薬品販売業、医療機器販売業、毒物劇物販売業の許可及び相談・指導 ● 薬剤師の免許申請の受付 ● 薬物乱用防止の普及啓発
	環境衛生第一・第二担当	● 理容所、美容所、クリーニング所等の届出及び衛生管理に関する相談・指導 ● 旅館、興行場、公衆浴場、プールの営業許可及び衛生管理に関する相談・指導 ● 特定建築物（ビル）、水道施設、飲用井戸の届出及び衛生管理に関する相談・指導 ● 室内環境、ねずみ、害虫等に関する相談 ● 飛散花粉調査（スギ、ヒノキ）
	食品衛生第一・第二担当	● 食品営業施設の許可・届出受理や調理師・製菓衛生師の免許申請の受付 ● 食中毒の調査・対応 ● 食品に関する苦情・相談 ● 食品衛生に関する普及啓発
	保健栄養担当	● 給食施設への相談・指導 ● 食品の栄養成分表示等に関する相談・指導 ● 食育の推進や食環境整備のためのネットワークづくり ● 栄養調査等の実施
保健対策課	保健対策担当	● 医療費助成の申請の受付（結核医療・療育給付・妊娠高血圧症候群等、石綿（アスベスト）健康被害救済給付） ● 医療費助成審査（結核・大気汚染健康障害者） ● 肝炎ウイルス検査
	感染症対策担当	● 感染症に関する情報収集、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・性感染症の相談・検査
	地域保健第一・第二担当	● こころの健康（精神保健福祉）相談 ● 難病の療養相談 ● 重症心身障害児（者）や医療的ケア児（者）の療育相談

【花小金井駅北口徒歩10分】



〒187-0002 小平市花小金井 1-31-24

【窓口受付時間】

平日 午前9時から午後5時まで
(年末年始を除く)

TEL 042-450-3111 (代表)

FAX 042-450-3261

【ホームページアドレス】

<https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/tamakodaira>



保健所では、次の検査を行っています。

お問合せ先
→保健対策担当

受ける前に必ず詳細をご確認ください。

◎ HIV 検査・性感染症検査

- ・原則 火曜日 午後1時30分から3時まで
- ・結果説明は、原則 火曜日 午後1時30分から3時まで
- ・検査は無料、匿名です。詳細についてはお問い合わせください。
- ・感染の機会から60日以上あけて検査をお受けください。

◎ 肝炎ウイルス検査

- ・原則 実施月第4火曜日 午前10時から10時30分（年6回程度）
- ・予約制になります。検査日の1週間前までに電話予約をお願いします。（定員5名）
- ・過去に肝炎ウイルス検査を受けたことがなく、市町村での検診（40歳以上の方が対象）や職場等の健康診断で肝炎ウイルス検査の受診機会のない方が対象となります。

◎ HTLV-1（ヒトT細胞白血病ウイルス-1型）抗体（スクリーニング）検査

- ・原則 毎月第2火曜日午後3時30分から4時30分まで（各回3名まで）
- ・予約制になります。対象者は、16歳以上の方（妊婦健診対象者を除く。）
- ・検査を行うための要件がありますので、必ずお問い合わせください。

関連機関のご案内

就職などのための健康診断

→ お近くの医療機関でご確認ください。

健康保険や年金

社会保険・厚生年金の方

加入している健康保険組合、年金事務所（旧社会保険事務所）へお問い合わせください。

国民健康保険・国民年金の方

お住まいの市役所へお問い合わせください。

医療費助成の申請



お住まいの市役所へ

養育医療、育成医療、小児慢性疾患医療、大気汚染健康障害、原爆被爆者援護、難病、自立支援医療

※ただし、結核医療費、療育給付、妊娠高血圧症候群等、石綿（アスベスト）健康被害救済給付は当保健所保健対策担当へ

予防接種（四種混合・BCGなど）

→ お住まいの市の保健センターへ

予防接種（海外渡航）

→ 東京検疫所

03-3599-1515

犬の登録、狂犬病の予防注射、
犬猫の死体処理

→ お住まいの市役所へお問い合わせください。

犬猫に関する相談

→ 東京都動物愛護相談センター多摩支所 042-581-7435

野生動物・野鳥に関する相談

→ 東京都多摩環境事務所自然環境課 042-521-2948

医療に関する相談窓口



お問合せ先
→保健医療担当

◆東京消防庁救急相談センター # 7119

〈相談内容〉 病院に行った方がいいのか、救急車を呼んだ方がいいのか迷った時に相談ができます。

- 症状に基づく緊急性の有無のアドバイス
- 受診の必要性に関するアドバイス
- 医療機関案内

〈相談日時〉 24時間対応、年中無休

〈電 話〉 **#7119** (携帯電話、プッシュ回線、PHS)
その他の電話、またはつながらない地域の場合
(多摩地区) 042-521-2323
(23区) 03-3212-2323

ネットでガイド

東京版 救急受診ガイド

#7119 検索



携帯電話用 スマートフォン用

■東京消防庁ホームページ <https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/>

◆子供の健康相談室 (小児救急相談) # 8000

〈相談内容〉 東京都では保健所や保健センターが閉庁する時間帯に、子供の健康・救急に関する相談に看護師や保健師等が対応しています。

〈相談日時〉 月曜日から金曜日まで：午後6時から翌朝8時まで
土曜日、日曜日、祝日、年末年始：午前8時から翌朝8時まで

〈電 話〉 **#8000** (携帯電話、プッシュ回線) すべての電話03-5285-8898

医療機関案内

◆東京都医療機関案内サービス ひまわり

〈内 容〉 ご自宅・職場近くの医療機関の案内など

〈受付時間〉 24時間対応、年中無休

〈電 話〉 03-5272-0303

〈ホームページURL〉

<https://www.himawari.metro.tokyo.jp/qq13/qqport/tomintop/>

〈携帯電話用URL〉 <http://www.himawari.metro.tokyo.jp/kt/>

〈聴覚障害者向け専用FAX〉 03-5285-8080

〈外国語 (英語・中国語・韓国語・タイ語・スペイン語) 対応電話番号) 03-5285-8181

インターネットなら、
お近くの薬局も
調べられます。
(t-薬局いんふお)

東京都医療機関
案内サービス
ひまわり(QRコード)



携帯電話用



スマートフォン用

医療機関に関する相談

◆患者の声相談窓口

〈相談内容〉 安心して医療にかかるための対応方法を一緒に考えます。

〈相談日時〉 月曜日から金曜日まで (休日を除く)：午前9時から正午まで
午後1時から午後5時まで

〈電 話〉 多摩小平保健所医療安全支援センター 042-450-3222 (専用) ※主として診療所など
東京都医療安全支援センター 03-5320-4435 (専用) ※主として病院

●医療行為における過失や責任の所在の判断、医療機関との紛争の仲介や調停などは行うことができません。

相談は
原則電話で
30分以内
です。

医療費に関することなら

まずは、医療機関の窓口にお問い合わせください。

それでもわからない場合には、各健康保険の保険者へお問い合わせください。

医薬品の安全な使用のために

お問合せ先
→薬事指導担当

専門家に相談して使いましょう

薬局には必ず薬剤師が、ドラッグストアには薬剤師か登録販売者が勤務しています。

処方薬の疑問や不安、市販薬の上手な使い方など、どんどん相談しましょう。

授乳中に薬を
飲んでもいい？

今の症状にあう
市販薬はどれ？

かかりつけ薬局を持ちましょう

受診する医療機関にかかわらず、いつも利用する薬局を決めておくと、相談しやすく、複数の医療機関からの薬も一元的にチェックしてもらえて安心です。

都内の薬局は「t-薬局いんぷお」で検索できます。

t-薬局いんぷお

🔍 検索

お薬手帳を活用しましょう

薬の使用歴を記録するお薬手帳。薬局や病院で見せることで、同じような薬の重複や飲み合わせを確認してもらえます。

紙のお薬手帳だけでなく、電子お薬手帳のサービスも始まっています。



副作用かな？と思ったら

医薬品の使用中に異常を感じた時や、副作用かな？と思ったらときは、すぐにかかりつけの医師や薬剤師にご相談ください。

適正な使用にも関わらず発生した副作用による健康被害については、公的な医療費等の給付制度が受けられることもあります。

薬物乱用はダメ。ゼッタイ。

お問合せ先
→薬事指導担当

近年、覚醒剤や大麻などの乱用を重ねて逮捕され、社会的信頼を失う芸能人の話題が後を絶ちませんが、薬物乱用は、芸能人だけでなく、普通の会社員や中学生・高校生など学生の間にもあり、問題となっています。

万一、自分や友達、家族が巻き込まれそうになった時、はっきりNO！と言うために、薬物の恐ろしさについて、正しい知識を持つことが重要です。

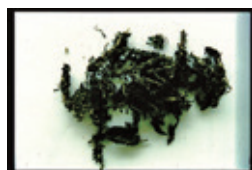
乱用される薬物（例）



MDMA（合成麻薬）



覚醒剤



乾燥大麻



危険ドラッグ

麻薬、覚醒剤、大麻、危険ドラッグなどがありますが、そうとは気づきにくい名前と呼ばれていることもあり、注意が必要です。

🚫 薬物乱用とは

薬物乱用とは、社会のルールから外れた方法や目的で薬物を使うことをいいます。たとえ1回でも“乱用”であり、犯罪になります。

🚫 「1回だけなら…」がとても危険

1回だけのつもりでも、その1回が病みつきになり、2回、3回と繰り返して、やがて依存状態となってしまいます。

🚫 薬物による悪影響は心や身体以外にも及びます

薬物乱用は脳や臓器を侵し、その害は一生続きます。それだけでなく、家族や友人を傷つけ、乱用者の社会的信頼を失わせ、将来を奪います。一生を台無しにする薬物には、ゼッタイに手を出さないでください。

万が一の時は早めの相談を！

「薬物をやめたい」「家族が使っているかもしれない…」こんなときは早めに相談してください。

秘密厳守で相談に対応しています。

多摩総合精神保健福祉センター：042-371-5560

東京都保健医療局健康安全部薬務課：03-5320-4505

手洗いで感染症、食中毒を予防しよう

お問合せ先
→感染症対策担当・
食品衛生担当

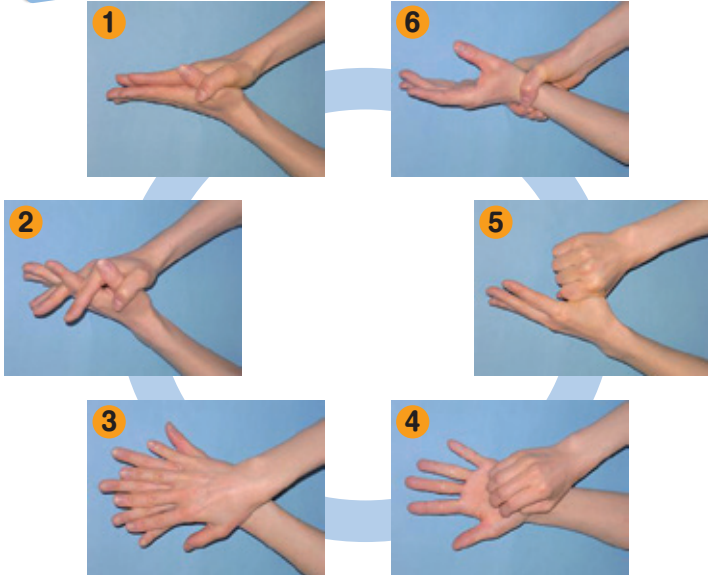
手洗い前の準備

- 爪を短く切る
- 時計や指輪をはずす

汚れが残しやすいところ

- 指先 ● 指の間 ● 手首
- 親指のまわり ● 手のしわ

スタート



指を流水で濡らし、
石けん液または消毒剤を手のひらに取る。

- 1 手のひらを擦り、よく泡立てて洗う。
- 2 指の間をよく洗う。
- 3 手の甲を、もう一方の手のひらでこする。
- 4 指先を、もう片方の手のひらでこする。爪もよく洗う。
- 5 親指を包み込むようにこする。
- 6 手首を洗う。

流水でよく洗い流し、清潔なタオルで拭く。

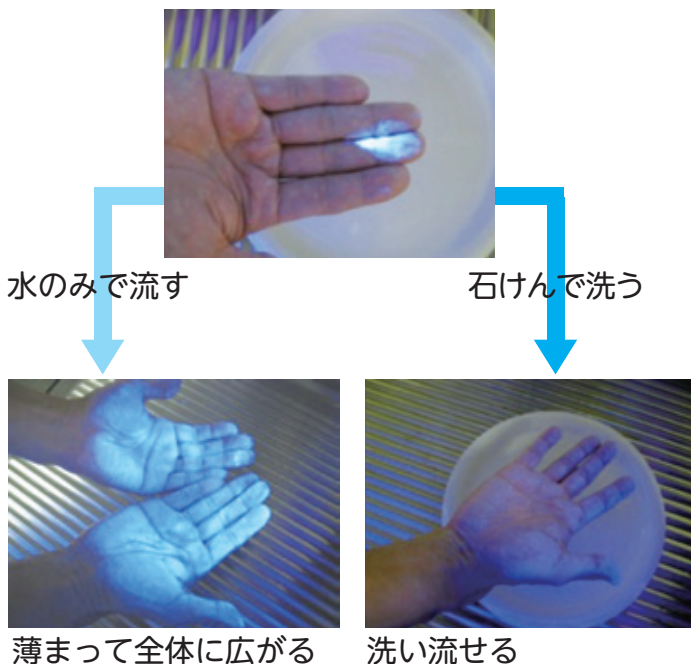
細菌やウイルスによる汚染が考えられる場合は⑥の後に
もう一回同じようにくり返す。

石けんで手を洗おう！

石けんによる手洗いの重要性

上記の正しい手洗いを実行して食中毒菌、ウイルスを洗い落とします。

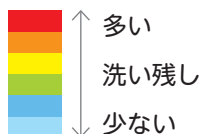
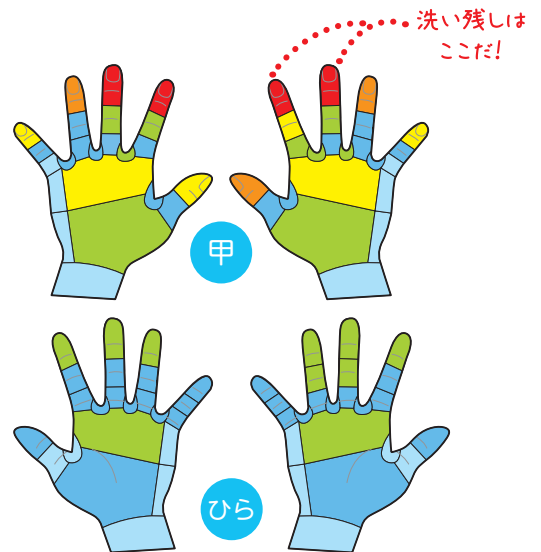
蛍光ローションを
手につけて実験



洗い残しはここだ！

手洗いのポイント

- 1 手の甲の指先に洗い残しが多い
- 2 利き手をていねいに洗う
- 3 手肌のケアも大切



多摩小平保健所調査
(平成21年4月～平成22年3月)

ご本人・ご家族、関係者からの相談をお受けしております。まずは電話でお問い合わせください。

こころの健康(精神保健福祉相談)

保健師による相談をお受けしています。また、精神科医等による専門相談や講演会なども実施しています。

- こころの健康相談(眠れない、気分の落ち込みが続く、聞こえないはずの音が聞こえる、イライラするなど)
- お酒や薬物、ギャンブルなど、依存症の相談
- 思春期・青年期のひきこもりなどの相談(外に出られない、こだわりが強い、家族への暴力など)



※精神障害者保健福祉手帳や自立支援医療費制度(精神通院医療)の申請などは、お住まいの市役所にご相談ください。

◆夜間は次のところで、ご相談ができます。

東京都夜間こころの電話相談 電話 03-5155-5028

(毎日:午後5時から午後10時まで、受付は午後9時30分まで)

難病・重症心身障害児(者)などの療養相談

難病、重症心身障害児(者)や医療的ケア児(者)の療養生活についての相談をお受けしています。

講演会や関係者向けの研修会も実施しています。

- 病状に合わせた療養についてのアドバイス
- 利用できるサービスや社会資源、患者会の紹介
- 介護の不安や心配についてのご相談



◆次のところでも情報を得ることができます。

難病情報センター(公益財団法人 難病医学研究財団)……………<https://www.nanbyou.or.jp/>
東京都難病ポータルサイト

……………<https://www.hokeniryu.metro.tokyo.lg.jp/kenkou/nanbyo/portal/index.html>

生きることがつらいと感じたら…

多摩小平保健所管内では、毎年100人前後の方が自殺で命をなくしています。

自殺は、やる気が出ない、眠れないなどのこころの問題だけでなく、多重債務、いじめ、過労、身体的な病気、家庭内でのトラブルなどの様々な要因が複雑に絡み合って起こります。

ひとりで悩まず、ご相談ください。

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 はなしてなやみ (12時から翌朝5時30分まで 年中無休)

※相談料は無料です。(別途、通話料がかかります。)



いのち
支える

その他の相談窓口についての情報は…

東京都こころといのちのほっとナビ

検索

携帯電話や
スマートフォンから
アクセス



栄養バランスのとれた食事を摂ろう！

お問合せ先
→保健栄養担当

「栄養バランスのとれた食事」とは、「主食」、「主菜」、「副菜」がそろった食事のことです。この食事の回数が多い人ほどバランスよく栄養素や食品が摂れます。これに加えて、減塩も意識しましょう。



主食

ご飯、パン、めん、パスタなどの穀類を主材料とする料理
エネルギーのもとになる

主菜

肉、魚、卵、大豆及び大豆製品等を主材料とする料理
身体をつくるもとになる

副菜

野菜、いも、豆類(大豆を除く)、きのこ、海藻等を主材料とした料理
身体の調子を整えるもとになる

栄養バランスのとれた食事を摂ると、どんないいことがあるの？

- ★野菜摂取量を増やし、適正体重者を増やす
- ★生活習慣病を減らす
- ★高齢者の低栄養を減らし死亡リスクを下げる
- ★健康寿命を延ばす



受動喫煙防止対策にご協力ください！

お問合せ先
→企画調整担当

受動喫煙による健康影響とは！

たばこの煙には様々な有害物質が含まれていて、それを吸うことにより、肺がんや虚血性心疾患、脳卒中、乳幼児突然死症候群などの病気になるリスクが高まることが明らかとなっています。厚生労働省の報告では、日本では受動喫煙による年間死亡者数が推定約1万5千人とされています。

屋内は原則、禁煙がルールです！

受動喫煙を防止するため、健康増進法及び東京都受動喫煙防止条例で受動喫煙防止のためのルールを定めています。

ルールでは、他人に受動喫煙を生じさせないよう努めるとともに、様々な施設で、原則、屋内禁煙となっています。（※一部例外があります。）



多くの施設において
屋内は原則禁煙



20歳未満の方は
喫煙エリアへの立入禁止



屋内での喫煙には
喫煙室の設置が必要



全ての飲食店において
標識掲示が義務付け

こんなときは、食品衛生担当にご相談を

消費者の方

- 食中毒を疑う症状があった
- 購入した食品に異常があった
(ガラスや金属などの異物混入、カビの発生、変色・変敗など)
- 飲食店、食品取扱施設での食品衛生に関する相談
- 食品についてのご相談

事業者の方

- 飲食店、食品関係営業施設の開設に関する事前相談
- 食品衛生責任者の資格を取得したい
- ふぐ認証所の申請をしたい
- 食品の衛生的な取り扱い、食品の表示などを相談したい
- 消費者から、店の食品で体調不良の訴えや苦情を受けた
- 従事者の手洗い点検教材、従事者教育用の教材ビデオを借りたい



多摩小平保健所
きりふれきりセンター
あらうさぎ

食中毒の予防法 (三原則)

- 菌を「**つけない**」 →
 - ・ 手洗いの徹底、使い捨て手袋の使用
 - ・ 調理器具(まな板、包丁など)の洗浄、消毒、使い分け
 - ・ 相互汚染の防止 (ふた付き容器の使用)
- 菌を「**ふやさない**」 →
 - ・ 冷蔵は10℃以下、温蔵は65℃以上
- 菌を「**やっつける**」 →
 - ・ 中心部まで確実に火を通す

換気に注意して快適に過ごしましょう！

— 室内環境対策 —

お問合せ先
→環境衛生担当

「換気の悪い密閉空間」は、ウイルスなどによる集団感染のリスクが高まります。密閉状態を改善するためには、換気が重要です。また、換気によって、室内の湿度が下がり、カビやダニ等の発生防止にもなります。換気を効果的に行うには、空気の流れを考慮して、入口と出口をできるだけ対角線になるように配置します。

窓開け換気の場合

- 換気回数^{*}を毎時2回以上(30分に1回以上、数分間程度、窓を全開にする。)とします。
- 空気の流れを作るため、複数の窓がある場合、二方向の壁の窓を開放します。
- 窓が一つしかない場合は、ドアを開けます。

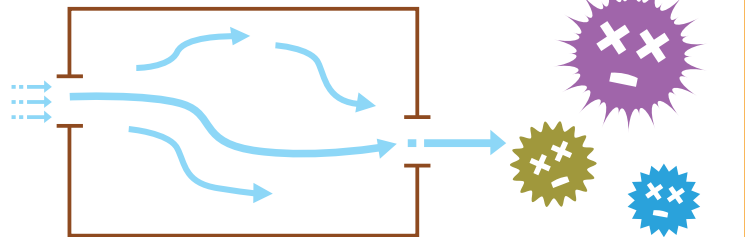
換気扇を利用する場合

- 換気扇から遠い窓を少しだけ開けます。
- 換気扇の排気能力によって、少しの窓開けで、十分に換気効果が得られます。

^{*}換気回数とは、部屋の空気がすべて外気と入れ替わる回数。

良い例

【窓開け換気の場合】



【換気扇を利用する場合】

