



けんこうの芽

～健康たいとう21ニュース～

主な内容

- 1頁 熱中症に気をつけましょう! / 新型コロナワクチン「秋開始接種」が始まります!
- 2頁 台東区健康推進委員をご存じですか? / 75歳以上のみなさんに向けた“シニアの健康度アップ! 大作戦”が始まっています。
- 3頁 鶏肉は生や半生で食べないでください / 注意! 梅毒感染者が急増中です!
- 4頁 がん検診を受けましょう ~台東区では無料でがん検診が受けられます~ / 献血へのご協力をお願いします!

熱中症に気をつけましょう!

熱中症の症状には、めまい、頭痛、吐き気等があり、症状が重くなると意識障害やけいれん等を起こすことがあります。予防方法や応急処置を確認して暑い夏を乗り切りましょう。

熱中症予防行動のポイント

1. 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用し、室内の温度や湿度を調整
- ・涼しい服装を心がけ、日傘や帽子を活用
- ・日陰や涼しい場所でこまめな休憩



2. こまめに水分補給しましょう

- ・のどが渇く前にこまめな水分補給
- ・大量に汗をかいた時は塩分補給も忘れずに



出典：環境省熱中症予防情報サイト (URL: <https://www.wbgt.env.go.jp>)
※暑さ指数(WBGT)、熱中症警戒アラートについての情報は上記サイトより閲覧できます。

乳幼児の保護者の皆さまへ

- ・ベビーカーは地面からの照り返し熱の影響を大きく受けるため、長時間の利用は避けましょう。
- ・数分であっても、真夏の車内に乳幼児を残して車から離れることは大変危険ですのでやめましょう。

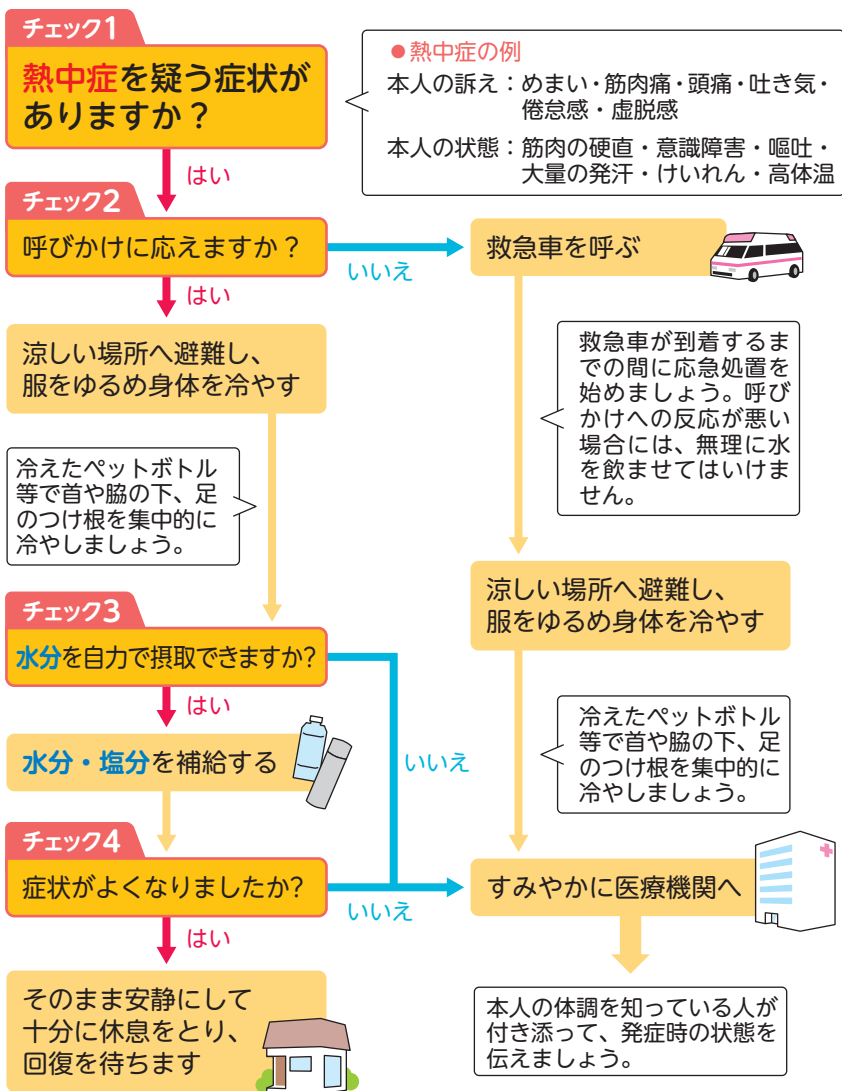


高齢者の皆さまへ

- ・加齢とともに暑さやのどの渇きを感じにくくなることなどから、高齢者は熱中症にかかりやすいと言われています。のどが渇く前にこまめに水分補給を行い、エアコンや扇風機を活用するとともに、暑い日は無理をしないようにしましょう。



熱中症の応急処置チェックシート



参考：環境省「熱中症環境保健マニュアル2022」

お問合せ：台東保健所 保健サービス課 健康推進担当 ☎ 3847-9406

新型コロナワクチン「秋開始接種」が始まります!

国の方針に基づき、新型コロナウイルス感染症の重症化予防を目的として、9月から「令和5年秋開始接種」を実施します。(接種費用無料)

- 接種対象者：初回(1・2回目)接種を完了し、追加接種が可能な5歳以上のすべての方
実施期間：令和5年9月~12月(予定)
接種会場：台東病院、永寿総合病院、浅草病院、浅草寺病院および区内診療所



- ★国からの通知をふまえ、接種に関する詳細や最新の内容、予約に関する情報については、区公式ホームページ等でお知らせいたします。
- ★初回接種(12歳以上および小児)、乳幼児接種は令和6年3月31日まで継続される予定です。

新型コロナワクチンに関する情報



※7月20日時点の情報です。

お問合せ：台東区コロナワクチン相談専用ダイヤル ☎ 6834-7410 (午前9時~午後6時、土・日曜日・祝日も対応)

台東区健康推進委員をご存じですか？

健康推進委員とは

- ・委員数：174名(男性80名、女性94名)※令和5年6月1日時点
- ・任期：2年間(令和5年4月1日から令和7年3月31日まで)

各町会からの推薦により、区長からの委嘱を受けて、区民一人ひとりの自主的な健康づくりを支援するとともに、地域での健康づくりを推進するリーダーとして活動しています。定期的に地区連絡会を開いて、地域の特性を活かした企画を考えて実施したり、地区行事に参加して健康推進委員活動のPRを行うなど、主に11の地区ごとに活動しています。



各地区の活動紹介

地区ごとにウォーキングイベント、健康学習会、健康度測定を開催しています。また、全地区での交流促進のため、「合同交流会」(1年目)や、情報交換のための「活動発表会」(2年目)も行うほか、2年間のまとめとして地区ごとの活動を掲載した活動報告集を作成します。



ウォーキングマップをご活用下さい！

健康推進委員がおすすめするコースを含む全14コースを掲載しています。区外の方にも好評です。

区役所1階の総合案内や台東保健所、区民事務所・同分室、地区センター等で配布しているほか、区ホームページでも閲覧できます。



年間を通じて、各地区でイベントを開催しています。内容や実施時期は、各地区の健康推進委員または台東保健所保健サービス課(健康推進担当)へお問い合わせください。

お問合せ：台東保健所 保健サービス課 健康推進担当 ☎ 3847-9406

各地区の活動の詳細はこちらから▼



ウォーキングマップはこちらから▼



75歳以上のみなさんに向けた “シニアの健康度アップ！大作戦”が始まっています。

令和5年度より、「シニアの健康度アップ！大作戦」を開始しました。この作戦は、75歳以上の高齢者の皆さんが、『病気が重症化しないよう』、『介護が必要にならないよう』、3つの取組みを実施するものです。高齢者の皆さんが住み慣れた町で健康に暮らしていけるよう取組みを進めています。

①～②は、対象の方へ区からご案内を送付します。お申し込みいただきご参加ください。③について、興味のある方はぜひ担当へご連絡ください。

①低栄養予防のための取組み

食事はバランス良くとれていますか？気付かないうちに栄養不足(低栄養)になっているかもしれません。

！要チェック！ 対象の方にはご案内が届きます。

- 内容** 低栄養のおそれのある方に対し、管理栄養士が2回の面接を通して、「食事のとり方」や「栄養バランス」などをアドバイスします。
- 対象になる方** 健診の結果、やせ体型で体重減少のある方 (BMI 20以下で、半年間の体重減少が2～3kg以上ある方)

お問合せ：台東保健所 保健サービス課 栄養担当 ☎ 3847-9440

②糖尿病を進行させないための取組み

「血糖値が高い」と言われたことはありませんか？知らないうちに、糖尿病が進行しないよう、上手に付き合しましょう。

！要チェック！ 対象の方にはご案内が届きます。

- 内容** 糖尿病のおそれのある方に対し、保健師などの専門職が4回の面接を通して、生活習慣を一緒に振り返り、改善に向けてのアドバイスをします。
- 対象になる方** 健診の結果、血糖値が高い方(HbA1c8.0%以上の方)

お問合せ：国民健康保険課 庶務係 ☎ 5246-1251

③介護予防のための取組み

フレイル予防のためのさまざまな取り組みを実施しています。ご興味のある方は、下記へご連絡ください。

- 情報の提供** 介護予防の広報紙の発行、DVD・パンフレット配付、動画配信、講演会の実施等
- 健康教室・健康相談** 簡単な体操や健康講座を行う教室や、健康遊具を活用する教室などの実施、通いの場での出前講座の実施等

お問合せ：高齢福祉課 介護予防担当 ☎ 5246-1295



各事業の詳細についてはこちらから▶

事業全体についてのお問合せ：健康課 ☎ 5246-1215



鶏肉は生や半生で食べないでください

生・半生・加熱不十分な鶏肉料理による食中毒が多発しています。
鶏の生肉にはカンピロバクターという食中毒細菌がついていることがあります。

新鮮だから鶏肉を生で食べても大丈夫？

新鮮な鶏肉ほどカンピロバクターが生きている可能性が高いことが知られています。
鮮度がよくても、必ず中心部まで十分に加熱してください。

地鶏だから大丈夫？

すべての鶏肉にカンピロバクターはついている可能性があります。

お店で提供しているから大丈夫？

お店で提供される生や半生の鶏肉がコース料理に含まれていたり、メニューにあったりしてもカンピロバクターが潜んでいることに変わりありません。「食べない」ことが一番の食中毒予防です。

表面に火が通れば大丈夫？

湯引き、炙り、たたきでは内部の菌は死滅しません。カンピロバクターは肉の内部まで入り込んでいます。

予防方法

お店では十分に加熱された鶏肉料理を注文してください。
家庭で調理する際は、鶏肉の中心部まで十分に加熱してください。
中心が白くなるまでが目安です。



**「新鮮な鶏肉=生食用」
ではありません!!**



**潜伏期間：食べてから2～7日で発症
症 状：下痢、腹痛、発熱、頭痛**

感染した数週間後に、手足のまひや顔面神経まひ、呼吸困難などを起こすギラン・バレー症候群を発症することがあります。

お問合せ：台東保健所 生活衛生課 食品衛生担当 ☎ 3847-9466

注意！梅毒感染者が急増中です！

梅毒の治療には**早期の発見**がとても**重要**です。まずは、保健所で**検査を受けてみませんか？**

①梅毒ってどんな病気？

梅毒は、誰でも何回でもかかる可能性のある性感染症です。

- 症 状**：性器・肛門・口のしこり、全身の発疹など
無症状の場合もあるため、検査を受けなければ感染には気づけません。
治療を受けずに放置すると、心臓や脳など全身が侵され、死亡することもあります。
 - 妊婦が感染した場合**：胎児にも感染し、死産や早産、先天異常(先天梅毒)につながる可能性があります。
- 区HPにも詳しい情報を掲載しています。ぜひご覧ください。



【区公式HP】注意！梅毒が流行しています。

台東区 注意！梅毒が流行しています。

検索



②梅毒かな？不安を感じたら

梅毒の検査は保健所や病院・診療所でも受けられます。
台東保健所では、事前予約制で、原則毎月2回、
HIV・梅毒の血液検査を**無料・匿名**で行っています。

**【検査予約電話番号】
03-3843-5751(平日8時30分～17時15分まで)**

詳しくは、区HPをご確認ください。

【区公式HP】HIV・梅毒検査について

台東区HIV・梅毒検査

検索

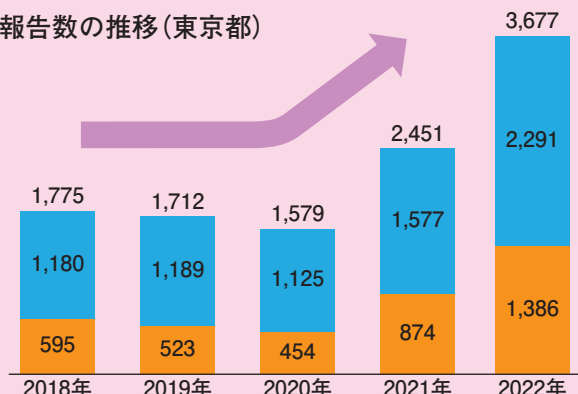


どれくらい増えてるの？

東京都における梅毒患者の報告数は、2020年までは年間1,700件ほどでしたが、2022年は2倍以上の3,600件に急増しています。

梅毒患者報告数の推移(東京都)

■男性
■女性



お問合せ：台東保健所 保健予防課 感染症対策担当 ☎ 3847-9476

がん検診を受けましょう ～台東区では無料でがん検診が受けられます～



がん検診は、自分には関係ないから受けなくていいかな？

がんは身近な病気で、生涯で日本人の2人に1人ががんにかかる時代です。
がんの早期は症状が出ないことが多く、**がん検診を定期的に受診することが大切です！**



台東区では、何のがん検診が受けられるの？

胃がん、肺がん、大腸がん、乳がん、子宮頸がんの検診を行っています。(右表参照)
胃がん、乳がん、子宮頸がん検診はチケットが必要です。受診方法等の詳細は、右の二次元コードから、ご覧ください。



検診名	対象者
胃がん検診	年度内に偶数年齢になる50歳以上の区民
肺がん検診	40歳以上の区民
大腸がん検診	40歳以上の区民
乳がん検診	年度内に偶数年齢になる40歳以上の区民(女性)
子宮頸がん検診	年度内に偶数年齢になる20歳以上の区民(女性)

※年度内…令和6年3月までの間

Pick Up

大腸がん検診

40歳以上の区民が**毎年**受診できる検診です。便を2日間とって検査する「便潜血検査2日法」で一次検査を行います。また、区の健康診査(詳細は上の二次元コード参照)と一緒に受診できるがん検診です。この機会に、是非受診しましょう！
なお、受診の結果「精密検査が必要」とされる場合、必ず精密検査を受けましょう。

お問合せ：台東保健所 保健サービス課 母子成人保健担当 ☎ 3847-9481

献血へのご協力をお願いします！

令和5年度の東京都献血推進計画では、都が確保すべき血液の目標量は全血採血による148,597リットル、成分献血による119,301リットルの合計267,898リットル、約59万人の方々の献血へのご協力が必要とされています。

病気や怪我で輸血を必要としている患者さんのために、献血へのご協力をお願いいたします。

区民の皆さんのご協力をお願いいたします

◎ 区施設前献血

会場名	日にち	
台東区役所 正面玄関前	令和5年11月15日(水)	令和6年2月13日(火)
生涯学習センター 正面駐輪場	令和5年12月2日(土)	令和6年3月21日(木)

※日程は変更する場合があります。詳細は下記担当までお問い合わせください。



◎ お近くの献血ルーム

会場名	住所	電話番号
akiba:F献血ルーム	千代田区外神田1-16-9 朝風二号館ビル5F	03(3251)8201
献血ルームfeel	墨田区押上1-1-2 東京スカイツリータウン・ソラマチ10F	03(6456)1972

※骨髄ドナー登録へのご協力

白血病や再生不良性貧血の患者さんのために、骨髄移植ドナー登録をお願いいたします。
ドナーを待つ患者さんにとって、皆さんの登録が大きな希望になります。
上記献血ルームでドナー登録が可能です。

◎ 献血バスによる献血

東京都赤十字血液センターのホームページでは、献血バス運行スケジュールを掲載しています。台東区内の検索もできるので、ぜひご参照ください。



献血ルーム	
akiba:F	feel

東京都赤十字血液センター 献血バス運行スケジュール

お問合せ：台東保健所 生活衛生課 庶務担当 ☎ 3847-9401

健康・医療に関する情報は、広報たいとうや区ホームページのほか、メールマガジンでも配信しています(「たいとうヘルスケアニュース」、「たいとう食の安全通信」等)。

検索は、区ホームページ⇒

その他、健康・医療に関する情報は、

- ・東京都医療機関案内サービス「ひまわり」⇒
- ・東京都健康安全研究センター ホームページ
- ・厚生労働省ホームページ⇒ 等でもご覧になれます。

