



# けんこうの芽

～健康たいとう21ニュース～

主な内容

- 1頁 熱中症は予防が大切
- 2頁 こころの疲れを見逃さないで! / 台東区在宅療養支援窓口をご利用ください
- 3頁 結核ってどんな病気? / 都内食中毒の第2位は「C.」です!
- 4頁 40歳以上の方は年に1回健診を受診しましょう! / シニアクラブで仲間づくりをしませんか? / 大規模災害時の医療救護活動にご協力をお願いします!

暑さ本番!

## 熱中症は予防が大切 ～暑さ指数と日常生活の注意点～

熱中症は、高温多湿な状況で体に熱がたまってしまふことで起こります。熱中症の症状には、めまいや頭痛、吐き気等があり、症状が重くなると意識障害やけいれんを起こしたり、生命への危険が及ぶことがあります。

熱中症は、「こまめに水分を補給する」「暑さを避ける」などの対策をすれば防ぐことができます。

熱中症を予防し、暑い夏を乗り切りましょう。



### ニュース等で耳にすることも多い「暑さ指数」その指標と対策について

暑さ指数(WBGT)とは、熱中症を予防することを目的として、人体と外気との熱のやり取りに着目した指標です。

暑さ指数が28を超えると熱中症にかかりやすくなるといわれています。

暑さ指数 **35以上** 熱中症**特別**警戒アラート  
**33以上** 熱中症警戒アラート が発表されます



気温(参考)	暑さ指数(WBGT)	対策(注意事項)
35℃以上	危険 (31以上)	高齢者は安静状態でも熱中症になる危険性が高い。外出はなるべく避け、涼しい室内で過ごす。
31℃以上 35℃未満	厳重警戒 (28以上31未満)	外出時は炎天下を避け、室内では室温が上がらないように気をつける。
28℃以上 31℃未満	警戒 (25以上28未満)	運動や激しい作業をする際は、定期的に十分に休憩を取り入れる。
24℃以上 28℃未満	注意 (21以上25未満)	激しい運動や重労働時は熱中症になる危険性があるため注意する。

参考: 環境省熱中症予防情報サイト

### 熱中症特別警戒アラートが新設されました

令和6年4月より、従来の熱中症警戒アラートの一段上の熱中症**特別**警戒アラート(熱中症**特別**警戒情報)が新設されました。熱中症**特別**警戒アラートは、気温が特に著しく高くなることにより、**健康に重大な被害が生じるおそれ**があるときに発表されます。

自分の身を守るだけでなく周りの人にも声を掛け、普段以上の熱中症予防行動をとるようにしてください。



### 涼み処・クーリングシェルターをご利用ください



一時的に暑さをしのぐための場所として、冷房が効いた公共施設やご協力いただける薬局等の一角を「涼み処」として開設しています。



熱中症**特別**警戒アラートが発表された場合は、公共施設の「涼み処」を「クーリングシェルター(指定暑熱避難施設)」として開放します。

涼しい場所で過ごすことが難しい場合には、お近くの涼み処・クーリングシェルターをご利用ください。

詳しくは区ホームページをご確認ください。

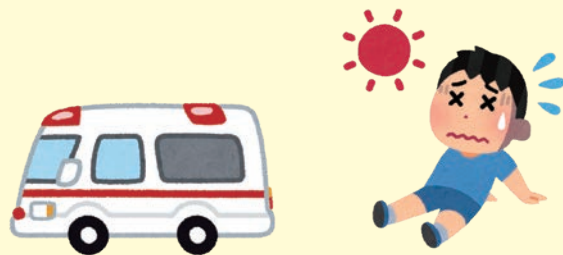


### もし熱中症になってしまったら

1. 冷房が効いた涼しい場所や、風通しの良い日陰に移動する
2. 衣服をゆるめ、冷えたペットボトル等で首や脇の下などを冷やす
3. 自力で水分が取れる場合は、水分と塩分を補給する

熱中症は命に関わる危険な症状です。呼びかけに応えない、反応がおかしい、

水分を自力で摂取できないなどの症状がある場合には、**迷わず救急車を呼びましょう!**



# こころの疲れを見逃さないで！

現代に生きる私たちは、ストレスや身体の疲れなど様々な原因が複雑に絡み合い、こころの病になるリスクが増えています。こころの不調は目に見えず、誰でも抱える可能性があります。ストレスを受けると、私たちのこころや身体は様々な反応を起こします。状況が改善したり、ストレスに対応できたりすれば問題はありませんが、ストレスが過度であったり、慢性化したりすると仕事や生活に支障をきたすことがあります。こころの健康を保つために大切なことは、こころや身体が出すストレスのサインを見逃さずに早めに対処することです。

## ストレスと上手に付き合しましょう

ストレスから完全に逃れることは出来ません。ストレスと上手に付き合うため、自分に合ったコントロール方法（セルフケア）を身につけましょう。

### 趣味を楽しむ

何かに打ち込んだり、気分転換することで、自分を癒す時間を作りましょう。



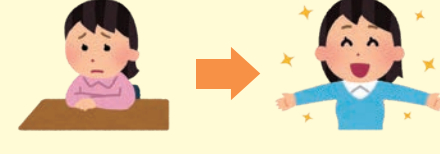
### 話を聴いてもらう

家族や友人、信頼できる人に話してみよう。または、相談窓口にご相談ください。



### 考え方・見方を変える

考え方や見方を少し変えてみるだけで、気持ちが楽になることがあります。



## こころの健康チェックをしてみましょう

世界保健機関（WHO）の資料に基づいた、こころの健康状態をチェックできる表です。（WHO-5 精神的健康状態表（1998年版）より）

最近2週間、私は……	いつも	ほとんどいつも	半分以上の期間を	半分以下の期間を	ほんのたまに	まったくない	あなたの回答
1 明るく、楽しい気分でも過ごした。	5	4	3	2	1	0	点
2 落ち着いた、リラックスした気分でも過ごした。	5	4	3	2	1	0	点
3 意欲的で、活動的に過ごした。	5	4	3	2	1	0	点
4 ぐっすりといとめ、気持ちよくめざめた。	5	4	3	2	1	0	点
5 日常生活の中に、興味のあることがたくさんあった。	5	4	3	2	1	0	点

合計点 点

5つの回答の数字を合計して、13点以上なら特に心配はありません。13点未満、またはいずれかに0点または1点の回答があるときは、少し心配な状態です。専門家や相談機関に相談してみてください。

## 相談窓口ご案内

### 台東区 こころの健康相談窓口

事前に予約が必要です。下記にお問合せください。

- 台東保健所 保健予防課 精神保健担当 ☎3847-9405  
保健サービス課 保健指導担当 ☎3847-9497
- 浅草保健相談センター 保健指導担当 ☎3844-8172  
(いずれも土・日曜日・祝日・年末年始を除く 8:30~17:00)

### 都内の相談窓口

- 東京いのちの電話 ☎3264-4343 (※年中無休 24時間)
- 東京自殺防止センター ☎5286-9090 (※年中無休 20:00から深夜2:30まで  
月曜日は22:30から深夜2:30まで  
火曜日は17:00から深夜2:30まで)
- 東京都夜間こころの電話相談 ☎5155-5028 (毎日17:00~22:00 ※受付は21:30まで)

お問合せ：台東保健所 保健予防課 精神保健担当 ☎3847-9405

## 台東区在宅療養支援窓口をご利用ください

区では「病気や障害を抱えながらも自宅で過ごしたい」という思いを可能な限り実現するために、「在宅療養支援窓口」を開設しています。

### 在宅療養支援窓口にご相談できること

在宅療養における医療面を中心とした様々なご相談をお受けしています。お困り事やご心配があれば、お気軽にご相談ください。医療・介護関係者の方々からのご相談もお受けしています。

### ご本人・ご家族からの相談例

- \* 訪問してくれる医師を紹介してほしい。
- \* 退院が決まったけど、どうしたらいいかわからない。
- \* 家族が長く入院しているが、自宅で生活できないだろうか。

### 医療・介護関係者からの相談例

- \* どこに通院してもらえばいいかわからない。
- \* 患者の転院先がみつからない。
- \* 地域の訪問診療・訪問看護の情報が知りたい。

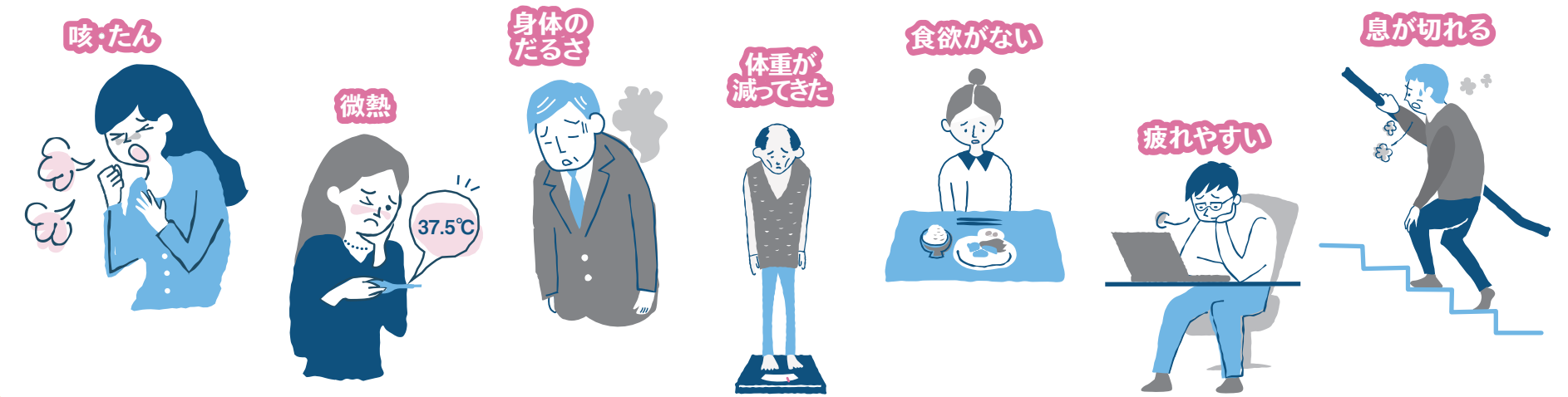


# 結核ってどんな病気？ ～結核は過去の病気ではありません～



結核は過去の病気だと思われがちですが、今でも1日に約30人の新しい患者が発生し、約5人が命を落としている日本の重大な感染症です。

下記の症状が2週間以上続くときは、早めに医療機関を受診しましょう！



高齢者は、結核を発病しても咳やたんなどの症状が出ないことがあります。症状が出なくても毎年胸部エックス線検査を受けましょう。

### 結核を予防・早期発見するための3つのポイント

1. 年に1回は必ず健康診断等で胸部エックス線検査を受けましょう。
2. 十分な睡眠や適度な運動など、免疫力を高める生活を送りましょう。
3. 赤ちゃんはBCG予防接種を受けましょう。



詳しくはホームページをご覧ください。

お問合せ：台東保健所 保健予防課 感染症対策担当 ☎3847-9476

## 都内食中毒の第2位は「C.」です！

「C.」は、Campylobacter の略で、カンピロバクターと読みます。生・半生・加熱不足の鶏肉料理によるカンピロバクター食中毒が多発しています。

昨年の東京都内で発生した食中毒事件数の21%を占め、原因の第2位となっています。

鶏肉は中心部までしっかりと加熱するとともに、他の食材に菌が移らないように注意しましょう！詳しくは区ホームページをご覧ください。

鶏肉は食生活に  
欠かせない食材です。  
おいしく安全に食べましょう！



## カンピロバクター



特徴：ニワトリや牛などの腸管内にいる細菌で、少量の菌量でも食中毒を起こす。熱に弱い。

症状：食べてから1～7日で発症する。下痢、腹痛、発熱

対策：十分な加熱(中心が白くなるまで火を通す)

お問合せ：台東保健所 生活衛生課 食品衛生担当 ☎3847-9466

## ～住み慣れた地域で、自分らしい生活を送るために～

### 在宅療養支援窓口の概要

相談受付時間 月～金曜日 9:00～17:00  
土曜日 9:00～12:00  
(日曜日・祝日、年末年始除く)

電話番号 ☎5603-0235

対象 区内在住の方

相談員 看護師、社会福祉士

場所 区立台東病院2階(千束3-20-5)



まずはお電話でご相談ください

詳しくはホームページをご覧ください。



お問合せ：健康課 在宅療養連携担当 ☎5246-1215



台東区は持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています

# 40歳以上の方は年に1回健診を受診しましょう！ ～ 特定健康診査(総合健康診査)・特定保健指導のご案内～

台東区では、メタボリックシンドロームに着目した「特定健康診査(総合健康診査)」を実施しています。受診結果から、生活習慣病の危険性が高いと判断された方には、保健師、管理栄養士などの専門家が生活習慣の改善や見直しをお手伝いする「特定保健指導」を実施しています。

## 特定健康診査(総合健康診査)

**対象者** 40歳以上の台東区国民健康保険または後期高齢者医療制度に加入している方

**費用** 無料

**主な健診項目** 身体計測、血圧測定、血液検査、尿検査、胸部X線検査、心電図検査

対象となる方には、区から**薄い水色の封筒**で受診票を発送します。4月～12月生まれの方には既にお届けしていますのでぜひ受診してください。

誕生日	発送時期	受診期間
4、5、6、7、8月	5月末	6月1日～9月30日
9、10、11、12月	7月末	8月1日～11月30日
1、2、3月	9月末	10月1日～令和7年1月31日

健診の詳細は、下記二次元コードよりご確認ください。



健診のお問合せ：国民健康保険課 庶務係 ☎ 5246-1251  
後期高齢者医療係 ☎ 5246-1254

## 特定保健指導

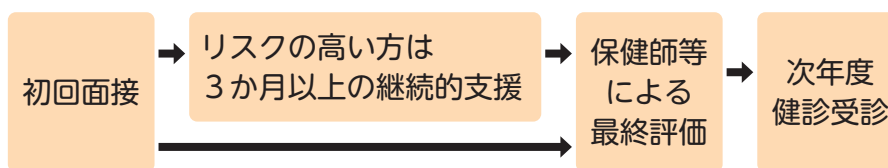
**対象者** 特定健康診査の結果により、生活習慣病の危険性が高いと判定された方

**費用** 無料

**内容** 保健師や管理栄養士などの専門家が、これまでの生活習慣について一緒にふり返し、食事内容や運動方法についての見直しのサポートを行います。

対象となる方には、区から**ピンク色の封筒**でご案内を発送します。(発送の時期は、特定健康診査の受診から約3か月後となります。)

### 特定保健指導の流れ



保健指導の詳細は下記二次元コードよりご確認ください。



保健指導のお問合せ：国民健康保険課 庶務係 ☎ 5246-1251

# シニアクラブで仲間づくりをしませんか？



ペタンク大会



寿作品展示会

シニアクラブは、高齢者の生活を明るく豊かにするため、地域で自主的に作られた団体です。カラオケ、踊り、輪投げ、ラジオ体操、公園や道路の清掃、園芸活動など、クラブごとに様々な活動をしています。おおむね60歳以上の方が対象です。お住まいの近くのクラブをご紹介します。お気軽にお問合せください。

お問合せ：健康課 地域活動促進担当  
台東区役所 3階④番窓口 ☎ 5246-1214

医療従事者の皆様

# 大規模災害時の医療救護活動にご協力をお願いします！

大規模災害時には、台東区内に大勢の負傷者が出るのが予想されています。緊急医療救護所において、より多くの命を救うためには医療従事者の皆様のご協力が必要です。

区では年間を通じて訓練や研修などを開催し、医療従事者の方の災害医療の理解を深める取り組みを行っています。ご興味のある方は下記担当までご連絡ください。

対象となる方  
区内在勤・在住の  
医師、歯科医師、看護師、  
歯科衛生士、薬剤師 など

緊急医療救護所は、大規模災害時、災害拠点病院等の近隣に開設します。開設時には、発災後おおむね72時間、トリアージや傷病者の応急処置を行います！



お問合せ：健康課 病院担当 ☎ 5246-1168 mail:byouin.q5t@city.taito.tokyo.jp

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⇒ [メールマガジン](#) [検索](#)

区内の医療機関・薬局の情報は、台東区の医療・介護情報検索システムで確認ください。

検索は、区ホームページ⇒ [医療・介護情報検索システム](#) [検索](#)

その他、健康・医療に関する情報は、

- ・医療機関・薬局の公的検索システム⇒ [医療情報ネット 東京](#) [検索](#)
- ・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⇒ [健康・医療](#) [検索](#) 等でもご覧になれます。



再生紙を使用しています