

ヘルスアップ通信

健康だより

No.1

令和4年5月15日発行

発行・編集：国分寺市健康部
健康推進課

〒185-0024

国分寺市泉町 2-3-8(いずみプラザ内)

☎(042)321-1801

新型コロナウイルスの感染を防ぐため、手洗い・咳エチケットの実施を心がけましょう。また密閉・密集・密接にご注意ください。

熱中症は予防が大切

新型コロナウイルス感染症対策のため、室内で過ごす時間が増えています。

室内でも熱中症は起こります。

【予防のポイント】

行動の工夫

- 暑さを避ける
- 適宜休憩し、無理はしない
- こまめに水分をとる（のどが渇かなくても）
- 緩めの衣服にする（衣服内の風の流れをよくするため）
- 暑いと感じていなくても、寝る時も、冷房を使う住まいの工夫
- 風通しをよくする
- ブラインドやすだれで日光を遮る
- エアコンや扇風機を利用する

【症状が表れたら】

- 涼しい場所に移動
 - 衣服をゆるめ、身体を冷やす（首回り、わきの下、足の付け根など）
 - 経口補水液やスポーツ飲料で、水分・塩分補給
- *反応がおかしい、意識がない、吐き気、症状が改善しないなどの場合は、すぐに救急車を呼びましょう。

【家庭での簡易型経口補水液の作り方】

- 塩 3g（小さじ1/2）
- 砂糖（上白糖）20~40g（大さじ2と小さじ1~大さじ4と1/2）
- 水 1ℓ
- レモンなど適宜

これは、手元に経口補水液がない場合、緊急的な対処として作る方法の案内です。

★塩と砂糖の適切なバランスが重要なので、できるだけ正確に量り作る。

★入れすぎると、果物の糖分で吸収が悪くなるのでレモン汁は、1/2個（大さじ1と1/2）まで。

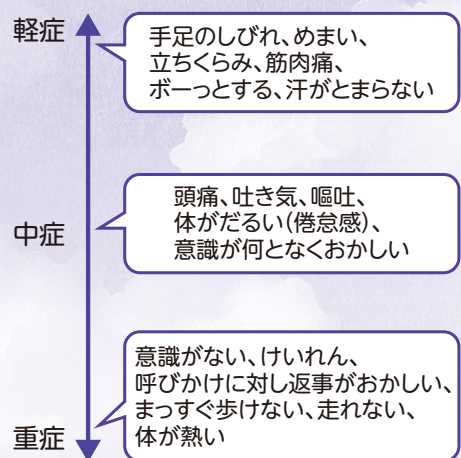
★作った当日に飲む。

【暑さ指数（WBGT）の活用】

暑さ指数とは、気温、湿度・輻射熱から算出する、熱中症予防のための指標です。環境省熱中症予防情報サイト<https://www.wbgt.env.go.jp/>で確認ができます。



【熱中症の症状】



病院へ行く？救急車を呼ぶ？迷ったら…

7 1 1 9

救急相談センター受付番号

(24時間無休)

こちらからもつながります。

23区:03-3212-2323

多摩地区:042-521-2323

食中毒が発生しやすい季節です

腹痛や下痢、おう吐などの症状が急にでたことはありませんか。そんなときに疑われるもののひとつが「食中毒」です。

食中毒を防ぐのは、食材を選び、調理する皆さん自身です。食中毒予防の3原則で食中毒を防ぎましょう。

①つけない

食品を汚染しないよう手洗いを徹底しましょう。生肉や生魚が、加熱せずに食べる野菜などに付着しないようにしましょう。



②増やさない

付着した菌を増やさないために、低温で保存しましょう。生鮮食品や惣菜などは、購入後、できるだけ早く冷蔵庫に入れ、調理後は速やかに提供することも重要です。



③やっつける

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅します。しっかり中心まで加熱しましょう。



5月31日は世界禁煙デー

5月31日～6月6日は「禁煙週間」です

喫煙はがん・心臓病・脳卒中・気管支炎・歯周病など多くの疾患の危険因子といわれ、周囲の人の健康にも影響を及ぼします。

受動喫煙を防止しましょう

他人の喫煙によりたばこから発生した煙にさらされる、受動喫煙は、健康に悪影響を与えます。喫煙が禁じられていない場所であっても周囲への配慮が必要です。

禁煙治療を受けませんか

たばこに含まれるニコチンには依存性があり、禁煙補助剤を使うと禁煙しやすくなります。

次の3項目すべてに該当する場合、保険診療で治療が受けられます。

○ニコチン依存症に係るスクリーニングテストでニコチン依存症と診断された方

○35歳以上の方は、1日の喫煙本数×喫煙年数が、200以上

○ただちに禁煙することを希望していて、医師から受けた評価手順書による禁煙治療の説明に同意された方

スクリーニングテスト・医療機関はこちらからご覧いただけます

都福祉保健局 https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/kensui/kitsuen/kinen_sapo/nico25.html



無料「口腔がん検診」実施

募集

むし歯や歯周病だけでなく、舌や歯肉など、口の中にもがんを発症するのを知っていますか。口腔がんは食べる、話す、表情を作るなど、口の機能が働かなくなる場合がある大変辛い病気です。口の中に対象となる症状がある方は、そのままにしておかず、ぜひこの機会にお申し込みください。歯科医師会より歯ブラシ等をプレゼントします。



国分寺市歯ミング30 (サンマル) 食育推進キャラクター カメ(噛め)ちゃん

☑6月5日(日) 午前9時20分～正午 場いずみプラザ 対口内炎が治らない、腫れ物、しこり等粘膜に症状がある市民 内歯科医師(都立多摩総合医療センター歯科口腔外科)による口腔粘膜診査 対30人 無料 申5月16日(月) 午前9時から電話で健康推進課へ※先着順

託児付き栄養講座 骨粗しょう症予防

「必要なのはカルシウムだけじゃない! 丈夫な骨づくり」

6月16日(木) 午後2時から3時45分

①いずみプラザ

②動画視聴(後日、栄養講話のみ動画配信)

育ち盛りのお子さんの骨を作り育てる食事から、大人の骨量を維持していく食事まで、楽しくわかりやすく話します。試食と歯科衛生士のミニ歯科講座もあります。

講管理栄養士対骨密度等が気になる方、骨を丈夫にしたい方で市内在住・在勤・在学・在活の方定①20人

¥①無料②通信料は自己負担申5月16日(月) 午前9時から①電話で健康推進課へ※先着順

②件名を「栄養講座申込み」とし、氏名(ふりがな)・電話番号を明記のうえ kenkousuishin@city.kokubunji.tokyo.jpへ※締切は6月15日

物筆記用具託未就学児4人

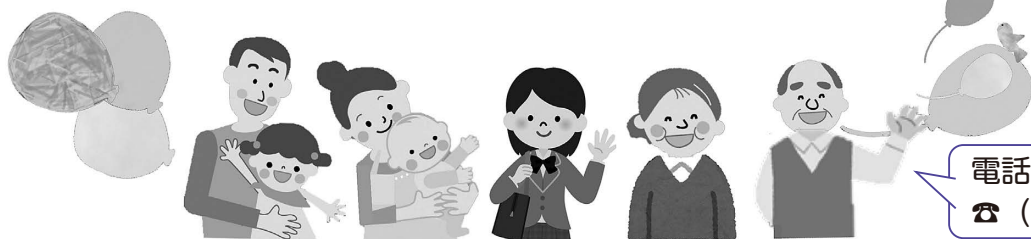
子育て世代包括支援センター事業

妊娠・出産・子育て世代の方が安心して生活できるよう、妊娠期から子育て期に出てくる疑問や困りごと、悩み事など専門職がお話を伺います。ご相談の内容に応じて、必要な情報やサービスのご紹介、専門の相談窓口へつなぎます。

お子さん、ご自身、ご家族のことなど、ささいなことでもお気軽にお電話ください。

☎月～金曜日午前9時～午後5時

☒国分寺市に在住の妊娠中の方とご家族、0～18歳未満のお子さんを子育て中の方



電話で健康推進課へ
☎ (042) 321-1801

特定不妊治療費助成事業

医療保険が適応されない特定不妊治療を受けた方に対し、治療費の一部（上限3万円）を助成する制度です。

令和4年4月より不妊治療が保険適用となりましたが、従来の「東京都特定不妊治療費助成事業」の対象となる方は、引き続き「国分寺市特定不妊治療費助成事業」も対象です。

☒「東京都特定不妊治療費助成」の決定を受けた方で、市に住民票がある方

☑窓口もしくは郵送で健康推進課へ



産後ケア事業 デイサービス（通所）型

出産後、家族などの手伝いがいない、体調がよくない・育児に不安がある方が市内の助産院でサポートを受けられます。

☎午前10時～午後4時

☒利用日数 1回の出産につき7日まで※多胎児を出産した場合は10日まで

☒場 矢島助産院

☒市内在住で、利用時生後5か月の誕生日前日までの乳児と母※申し込みは妊娠8か月から可

☒¥2,000円（食費含む）※多胎児は2人目以降1人500円追加。住民税非課税世帯・生活保護世帯は減免制度あり

☑電話で健康推進課へ※利用には事前相談が必要



妊娠中の方、ご利用ください

出産・子育て応援 （ゆりかごこくぶんじ）事業

国分寺市で安心して出産・子育てができるように妊婦面接をしています。面接では助産師等が妊娠・出産、子育てに関するご相談をお受けし、母子保健サービスのご紹介や、子育て応援プランを作成します。面接終了後、妊娠期や育児に役立つ育児パッケージをお渡します。

☒場①いずみ保健センター

月～金曜日午前9時～午後4時（月1回程度、土曜日午前9時～午後4時に実施）

②市役所第二庁舎健康推進課

第2・4月曜日（月曜日が祝・休日の場合は火曜日）午前9時～午後4時

③オンライン

☒国分寺市に住民票がある妊婦の方（育児パッケージは国分寺市に妊娠届出をされた方が対象です）

☑電話で健康推進課へ



産後のお母さんの
体や心の変化に
お困りごとはありませんか

いずみプラザで 産婦・育児相談を実施しています

お母さんの心や体のことから、育児に関することまで、お気軽に相談ができます。また、お子さんの身長・体重も計測できます。

助産師・保健師・栄養士・歯科衛生士の幅広い専門職が相談にのります。貴重な機会ですので、ぜひお越しください

☒詳しくは市HPをご確認ください。



令和4年度 提案型協働事業 無料で利用できます

問合せ先：ゆいぼっこ～地域につなげるサポーター'S～☎070・3363・8554☒yuibocco@gmail.com

ゆいぼっこの個別相談

電話やメールによる

妊娠期や子育て中の悩みや不安ごとを助産師などの専門職に相談しませんか。

☒祝日を除く月～金曜日午後5時～8時

・日曜日午前10時～午後5時

☒市内在住の①妊婦とそのパートナーの方

②未就学児を子育て中の方



ゆいぼっこの妊娠期講座

6月から始まります

妊娠期～出産に向けた体作りのこと、生まれてくる赤ちゃんとの生活のことを、妊婦さんとパートナーや上のお子さんに向けてお話しします。

☒場①市内の親子ひろばや公共施設②オンライン（ZOOM）

☒市内在住の妊婦とそのパートナーの方※子ども同伴可

☒定①5組②10組



ゆいぼっこの オンライントークルーム

6月から始まります

妊娠中の体作りのことや離乳食のこと、卒乳のこと、お子さんの歯並びのことなど、テーマを決めて専門職と質問のやりとりをしたり、参加者同士でコミュニケーションが取れるオンライン上の講座です。興味のあるテーマのオンライントークルームに参加してみませんか。

☒市内在住の①妊婦とそのパートナーの方②未就学児を子育て中の方

☒定20組



※詳細はHPで随時お知らせします。

〈この記事に関する問い合わせ先＝健康推進課〉☎ (042) 321-1801