

けんこう情報 みなみたま No.1

- 🌟 定期的に受けていますか？
がん検診！…………… 1
- 🌟 キャンプ・バーベキュー
衛生管理に注意して、安全に
楽しみましょう…………… 2
- 🌟 蚊を防いで快適な夏を！ …… 3
- 🌟 受動喫煙防止～屋外でも配慮
義務があります～…………… 3
- 🌟 油断しないで！熱中症
～家の中でも起こります～… 4

定期的に受けていますか？ がん検診！

自分にはがんは関係がないと思っている方も多いかもしれませんが、実は2人に1人ががんになる時代です。

がんは、初期段階では多くの方が自覚症状がありません。

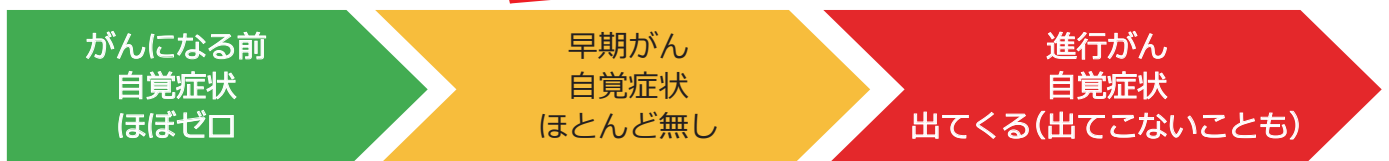
がんは早期発見・早期治療することにより、90%以上が助かることが分かっています。

症状がなくても、がん検診は定期的に受診することがとても重要です。

日本人の **2人に1人**が
がんになる時代です。
がんに関係ない人はいません。



定期的ながん検診で早期のうちに発見！



国の推奨するがん検診

種類	検査方法	受診間隔	対象年齢
胃がん検診 問診	胃部エックス線検査	2年に1回	50歳以上
	いずれか		
	胃内視鏡検査		
肺がん検診	質問（問診） 胸部エックス線検査 喀痰細胞診（50歳以上で 喫煙指数600以上）	1年に1回	40歳以上
大腸がん 検診	問診 便潜血検査	1年に1回	40歳以上
乳がん検診	質問（問診） 乳房エックス線検査 （マンモグラフィ）	2年に1回	40歳以上 （女性）
子宮頸がん 検診	問診、視診、細胞診、 内診	2年に1回	20歳以上 （女性）

市によって検診の内容等や自己負担は異なります。

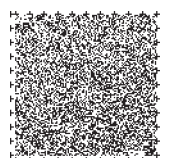
南多摩保健所管内3市のがん担当部署

	市担当部署	電話番号
日野市	健康福祉部健康課	042-581-4111
多摩市	健康福祉部健康推進課	042-376-9139
稲城市	福祉部健康課	042-378-3421

詳しくはお住まいの市へお問い合わせください。

区市町村のがん検診、実はお得です！

がん検診は、区市町村の検診、職場での検診、人間ドックに申し込むことで受けることができます。なかでも区市町村のがん検診は、検診費用の一部または全額を区市町村が負担しているため、安く受けることができます。



キャンプ・バーベキュー 衛生管理に注意して、安全に楽しみましょう

行楽シーズンを迎え、キャンプや屋外でのバーベキューを計画されている方も多いのではないのでしょうか。しかし、慣れない屋外での調理には食中毒などの危険も潜んでいます。食中毒予防のポイントをおさえて、安全にキャンプやバーベキューを楽しみましょう！

食中毒を防ぐ 3つの原則

① つけない



しっかり手洗い！

調理の前、食事の前、トイレの後などには石けんでしっかりと手を洗い、アルコールなどで消毒しましょう。

器具の使い分け

お肉を焼くときは、専用のトンブツや箸を使い、焼けた食材を取り分けるときや、食べる時の箸とは使い分けましょう。また、包丁やまな板などの器具は、肉用と野菜用で使い分けましょう。

② ふやさない

食材はよく冷やして保管

食材の温度が上昇すると、食中毒菌が増えやすくなります。食材は、調理の直前まで保冷剤などで十分に冷やしたクーラーボックスなどで保管しましょう。また、クーラーボックスに直射日光が当たらないようにしましょう。



③ やっつける

中心部までよく加熱！

できるだけ加熱して食べるメニューを選びましょう。お肉は、中の色が完全に変わるまで十分に加熱しましょう。骨付き肉やかたまり肉は、中心部に火が通るまでに時間がかかります。フタをするなどしてじっくりと焼き、火の通り具合が分からなければ切って中の色を確認しましょう。



● 沢水・湧き水に注意！

沢水・湧き水は細菌などに汚染されている場合があります。飲み水には水道水か市販のミネラルウォーターを用意しましょう。

● 有毒植物に注意！

植物の中には毒を持つものがあります。山菜やきのこを見つけても、食用と確実に判断できないものは食べないようにしましょう。



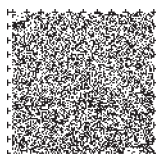
おにぎりを作るときポイント

素手でおにぎりを握ると、熱に強い毒素を作る菌が付着し、食中毒を起こすことがあります。

おにぎりを握るときは清潔なラップやビニール手袋等を使用し、**素手で触れないようにしましょう！**



食品衛生に関する各種情報は、東京都の食品安全情報サイト『食品衛生の窓』でご覧いただけます。



食品衛生の窓



蚊を防いで快適な夏を!

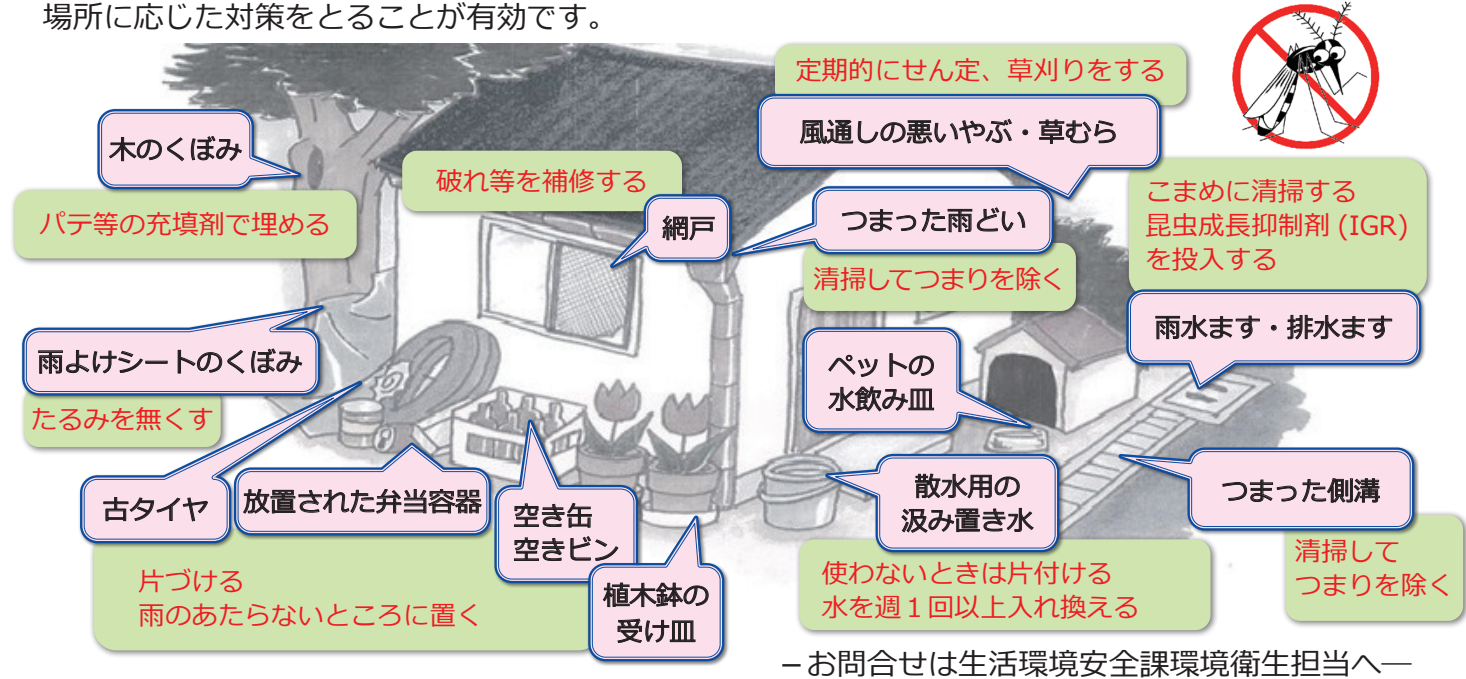
蚊が媒介する感染症（デング熱、ジカウイルス感染症等）を予防するためには、刺されないようにするだけでなく、蚊を減らす対策も重要です。

◆ 蚊に刺されないために

- 肌の露出を控える 長袖シャツ、長ズボン等を着用し、肌を露出しないようにしましょう。
- 虫除けスプレー等を使用する 虫除けスプレー等は、肌に塗って蚊の吸血行動を阻止する薬剤です。使用上の注意をよく守り、適切に使用しましょう。

◆ 蚊を減らすために

蚊を減らすためには、蚊の発生源になる水たまりや生息場所になるやぶ等に対し、下の図を参考に場所に応じた対策をとることが有効です。



受動喫煙防止 ~屋外でも配慮義務があります~

本人が喫煙していなくても、他人の喫煙により、たばこから発生した煙にさらされることを「受動喫煙」と言います。受動喫煙が健康に及ぼす影響は大きく、肺がんをはじめとする様々な疾患のリスクを高めるとされています。

喫煙をする場合には、周囲への配慮をお願いします

2020年4月から全面施行された「改正健康増進法」「東京都受動喫煙防止条例」は、2人以上の人が利用する施設について「屋内は原則禁煙」と定めています。

また、屋外で喫煙をする場合や、喫煙場所を設置する施設管理者には、周囲に受動喫煙を生じさせないよう配慮する義務があります。

下記のような場所で喫煙をする場合や喫煙場所を設置する場合は、配慮をお願いします。

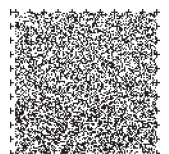
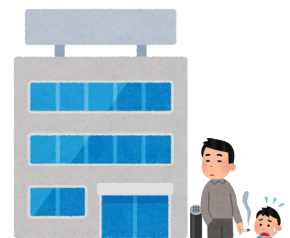
- ・ 人通りの多い場所
- ・ 施設の出入口の近くの場所
- ・ 歩道と施設の境界ぎりぎりの場所

受動喫煙を防止するためにも、皆様のご協力をお願いします。

※路上喫煙については、区市町村が独自に喫煙ルールを定めている場合があります。

詳しくは、所在地の区市町村にご確認ください。

—お問合せは企画調整課企画調整担当へ—



油断しないで！熱中症～家の中でも起こります～

「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、体内に熱がこもった状態です。頭痛や吐き気、めまい、こむら返りなどを起こしたり、意識不明や死亡に至る可能性もあります。

特に、熱中症で救急搬送された65歳以上高齢者の半数以上は住居で発症^{*}しており、家の中でも油断は禁物です。

※発生場所別の救急搬送人数（令和4年6月～9月）：東京消防庁 HP



～高齢者の熱中症予防のポイント～

- 熱中症は、室内や夜間でも多く発生しています。エアコンを上手に使いましょう。
- すだれやカーテンを活用して直射日光を遮りましょう。
- 汗をかいていなくても、のどが渇いていなくても、こまめに水分を補給しましょう。
1時間ごとにコップ1杯、1日当たり1.2ℓを目安に。大量の汗をかいた時は塩分も忘れずに！
※水分や塩分の摂取量はかかりつけ医の指示に従いましょう。

「熱中症アラート」や「暑さ指数(WBGT)」を確認しましょう。

環境省の

「熱中症予防
情報サイト」→
から情報をチェック！



お近くの高齢者世帯に声かけや
目配りをお願いします。



参考：環境省「熱中症環境保健マニュアル」他

～子供の熱中症にご注意を～

乳幼児は体温調節機能が十分発達していないため、特に注意が必要です。

- ◆ 気温や湿度に応じて、涼しい服装、衣類の着脱に気をつけましょう。
- ◆ 子供の様子をよく観察し、顔色が赤く、ひどく汗をかいている場合には、涼しい環境下で十分な休息を与えましょう。
- ◆ 短時間でも、車内に子供を残して離れるのは危険です。絶対にやめましょう。

—お問合せは企画調整課企画調整担当へ—



おしえて!? みなみん!
よくある質問

機能性表示食品 ってなんだろう?

血圧、血糖、おなかの調子、記憶、睡眠など

「おなかの調子を整えます」
「脂肪の吸収をおだやかにします」

など、特定の保健の目的が期待できる（健康の維持及び増進に役立つ）という食品の機能性を表示することができる食品です。



事業者の責任で、科学的根拠を基に商品パッケージに機能性を表示するものとして、消費者庁に届け出られた食品です。

医薬品ではありません

疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません。

購入前、
摂取する前に
確認を！

- ☑ 機能性の内容と成分
- ☑ 1日あたりの摂取目安量
- ☑ 摂取する上での注意事項

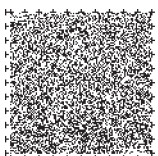
食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、
食事のバランスを。

機能性表示食品は、
食事を見直してから
利用しましょう



南多摩保健所
健康づくりキャラクター
みなみん

—お問合せは生活環境安全課保健栄養担当へ—



東京都南多摩保健所

所在地：〒206-0025 東京都多摩市永山 2-1-5
電話：042-371-7661(代表) 令和5年7月発行
※おかけ間違いにご注意ください。

リサイクル適性(A)
この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。
印刷番号(5)1