

福祉保健



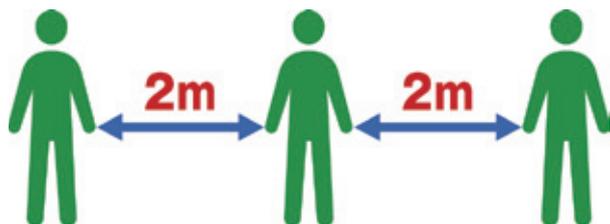
新型コロナウイルス拡大防止にご協力をお願いします

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐためには、「密閉」「密集」「密接」の3つを避ける「No!! 3密」行動が大切です。

NO!! 3密

- ① 換気の悪い **密** 閉空間
- ② 多くの人の **密** 集する場所
- ③ 近距離での **密** 接した会話

ソーシャル・ディスタンス (適切な距離)を保ちましょう



■新型コロナウイルス感染症電話相談窓口

微熱や軽い咳が出る方や、感染したかもしれないと不安に思う方
新型コロナウイルスコールセンター

TEL 0570-550571 (ナビダイヤル)

9時から22時まで、土曜日・日曜日・祝日も受け付け

英語・中国語・韓国語での相談にも対応

聴覚に障害がある方などからのファクスによる相談にも対応いたします。

FAX 03-5388-1396

風邪の症状や 37.5℃以上の発熱が 4 日以上続いている方 (高齢・基礎疾患がある・妊婦の方は 2 日程度)、強いだるさや息苦しさがある方

■新型コロナウイルス受診相談窓口

平日 (日中)

最寄りの保健所の相談センターへ電話してください。

平日 (17時から翌朝9時)・土曜日・日曜日・祝日終日

TEL 03-5320-4592

LINEを活用した「東京都 新型コロナ対策パーソナルサポート」

LINE 公式アカウント「東京都 新型コロナ対策パーソナルサポート」に「友だち登録」し、自身の健康状態等を入力いただくことで、一人一人に応じた対処方法をご案内します。

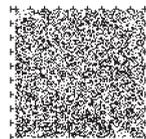


今月の主な内容

植えてはいけない「ケシ」にご注意!! / 5月25日から31日までは脳卒中週間です	2
民生委員・児童委員はあなたの身近な相談相手です	3
「東京都難病ポータルサイト」を開設しました!	4
献血への継続的なご理解・ご協力をお願いします	5
お知らせ	6、7
5月31日は世界禁煙デーです	8



このマークは、目の不自由な方などのための「音声コード」で、位置を示すために切り込みを入れてあります。専用の読み上げ装置で読み取ると、記載内容を音声で聞くことができます。



植えてはいけない「ケシ」にご注意！！

ケシは赤色、白色、紫色など色鮮やかな花を咲かせ、私たちに魅了します。

でもそのケシ、植えても大丈夫ですか？

麻薬の原料となるケシは、法律で栽培等が禁止されています。今まで目にしたことのないようなケシの花には、注意が必要です。

美しいからといって、植えてはいけないケシを栽培したり種を採ったりすると、法律に違反することがあります。

植えてはいけないケシを見つけたときは、抜かずに下記までお問い合わせください。



葉・茎の特徴

(葉)

ふちの切れ込みがやや浅い
ろう質を帯びた白っぽい
緑色

(茎)

無毛または白色の毛が少し
生えている
葉柄がなく、葉が茎を
包み込んでいる

写真は、すべて植えてはいけないケシです

問 福祉保健局健康安全部薬務課 TEL 03-5320-4505 FAX 03-5388-1434

5月25日から31日までは脳卒中週間です

脳卒中は、救命や後遺症の軽減を図る上で、発症後の早期治療が不可欠な疾患です。

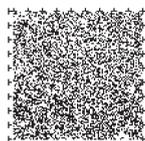
下記のような症状が突然起こったらすぐに119番してください。判断に迷った場合は、救急相談センター(☎# 7119)へ。

〈自分で気付くこと〉

- ・片方の手足・顔半分の麻痺、しびれが起こる
- ・ろれつが回らない、言葉が出ない、他人の言うことが理解できない
- ・立てない、歩けない
- ・片方の目が見えない、物が2つに見える、視野の半分が見えなくなる
- ・経験したことのない激しい頭痛が起こる

〈まわりの人が気付くこと〉

- ・歯を見せるように笑ってもらっても、顔が歪んでしまう
- ・両腕を挙げて目を閉じてもらおうと片腕が挙がらない、または下がってくる
- ・ろれつが回らない、言葉が出ない、意味不明なことを言う



問 福祉保健局医療政策部救急災害医療課 TEL 03-5320-4427

民生委員・児童委員はあなたの身近な相談相手です

毎年5月12日は「民生委員・児童委員の日」です。

大正6年5月12日に民生委員制度の始まりとされる済世顧問制度が岡山県で創設されたことに由来しています。

民生委員・児童委員ってどんな人？

- 民生委員・児童委員は、地域福祉の推進のために活動する無報酬の公務員（都道府県の非常勤・特別職）で、都内全域で約1万人が活躍しています。
※定数10,361人（民生委員・児童委員9,576人、主任児童委員785人。ただし、中核市である八王子市を除く。）
- 厚生労働大臣から委嘱されています
 - ・ 民生委員・児童委員は、区市町村の推薦会から推薦され、東京都の審査を経て、厚生労働大臣が委嘱します。
 - ・ 主任児童委員は、児童委員の中から厚生労働大臣が指名します。
- 任期は3年です（再任あり）
現在の任期は、令和元年12月1日から令和4年11月30日までです。

徽章をつけて
活動しています



イメージキャラクター ミンジー

安心してご相談ください！

【民生委員・児童委員】

- ・ 民生委員は、それぞれ担当の区域を持っており、地域の中で住民に身近な相談相手として、日常的な見守りや個別相談支援、関係機関への橋渡しなどさまざまな活動を行っています。
- ・ 民生委員は、児童委員を兼ねています。児童や乳幼児、妊産婦等の福祉や保護等のための相談や援助を行っています。

【主任児童委員】

- ・ 主任児童委員は、児童福祉に関することを専門的に担当し、子供たちが健やかに生活できるよう、児童相談所や子供家庭支援センター、学校等と連携しながら活動しています。

● 個人の秘密は守ります

民生委員・児童委員には守秘義務があります。相談内容など個人に関する秘密は守ります。

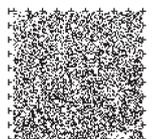
● 地域の民生委員・児童委員を知りたい場合は？

お住まいの区市町村へお問い合わせください。



民生委員・児童委員、主任児童委員の家は、青い色の門標が目印です。

問 福祉保健局生活福祉部地域福祉課 TEL 03-5320-4031 FAX 03-5388-1405



「東京都難病ポータルサイト」を開設しました！

東京都では、原因が不明で、治療法が確立されておらず、長期の療養を要する難病患者さんに対して医療費助成や療養生活の支援を行っています。

このたび、東京都の難病事業に関する情報を集約した「東京都難病ポータルサイト」を開設しました。本サイトには、事項別、目的別で選ぶことのできる分類メニューを掲載するなど、難病患者・家族および医療・福祉関係者の皆さんなどが、必要な情報にアクセスしやすいようにしました。ぜひご利用ください。

サイトの特徴

■事項別・目的別に情報を分類！

画面の一番上に事項別のボタンを配置「対象となる疾病は？」「どのように申請すればいいの？」「どういうサービスがあるの？」などを調べたい時には、「目的から探す」から選ぶことで、すぐに知りたい情報にアクセスできます。

■よくあるご質問をまとめて掲載！

「難病医療費助成における受給者証について」や「指定医・指定医療機関の申請方法について」など、よく寄せられる質問についての回答を紹介するページを作りました。制度や手続に関する疑問などがありましたら、こちらをご覧ください。

サイト画面

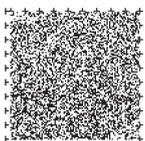
「難病ポータルサイト」や「都 難病」と検索の上、ご覧ください。

都 難病

検索

問 福祉保健局保健政策部疾病対策課 TEL 03-5320-4477 FAX 03-5388-1437

HP <https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/iryō/nanbyō/portal/index.html>





献血への継続的なご理解・ご協力をお願いします

外出自粛やイベント中止の影響で、献血にご協力いただける方が減少しています。

血液は人工的に造ることができず、有効期間は血小板製剤が4日間、赤血球製剤は21日間と限られており、長期間保存することもできません。そのため、病気やけがで輸血を必要としている方々への治療には、継続的な献血へのご協力が必要で、不要不急の外出に当たりません。

各会場では、下記の感染症対策を行っています。さらに、献血いただく方の密集・密接を避けるため、ご自宅最寄りの献血会場へご予約いただき、献血いただくようお願いいたします。予約は全ての献血ルームと一部の移動献血会場が可能です。

◆新型コロナウイルス感染症に対する日本赤十字社の取り組み◆

- **職員の健康チェックの徹底**
日々実施している健康チェックに加え、出勤前・出勤時に体温測定を徹底しています。
- **職員の手指消毒の徹底**
出勤時、献血会場入退室時、献血受付・問診・献血カード更新時。看護師は献血者ごとに手袋を交換しています。
- **献血会場の良好な衛生環境の保持**
使用機材の日々消毒、献血に来られた方への献血会場入口での体温測定などを行っています。

◆献血ができる場所◆

都内13カ所の献血ルームと、不定期に稼働している献血バスなどでも献血を受け付けています。

都内の献血ルーム受付時間および献血バス運行情報、ウェブ会員予約サイト「ラブラッド」は、東京都赤十字血液センター [HP](#) をご覧ください。

東京都赤十字血液センター
<https://www.bs.jrc.or.jp/ktks/tokyo/index.html>

◆献血の前に◆

献血される方、輸血を受ける方の安全のため、服薬中の方や海外から帰国（入国）して4週間以内の方など、献血をご遠慮いただく場合があります。

また、献血後には水分補給や休憩を取ることや、献血直後のスポーツ・喫煙・飲酒等は控えることなどの注意点もあります。詳しくは、東京都赤十字血液センター [HP](#) をご覧ください。

※ HIV 検査を目的とした献血は行えません。

◆献血の種類◆

献血には下記の種類があり、種類によって採血量が異なります。また、献血する方と輸血を受ける方の健康を守るため、さまざまな基準や制限が設けられています。

< 400 mL・200 mL 献血（全血献血） >

血液中の全ての成分を採血する方法です。

< 成分献血 >

成分採血装置を使用して特定の成分（血小板や血しょう）だけを採血し、体内で回復に時間のかかる赤血球は再び体内に戻す方法です。成分献血は、献血者の身体への負担も軽く、多くの血小板や血しょうを採血できる特長があります。

※採血にかかる時間は、400・200mL 献血は10分から15分程度、成分献血は40分から90分程度です。その他問診・検査等で30分程度いただきます。献血後は、休憩場所で十分に水分を取り、しばらく休憩していただきます。

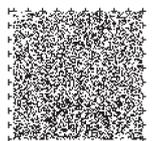


◆献血普及啓発動画「実は私も献血やってる。」◆

東京動画・Youtubeにて掲出中です！

動画URL：
<https://tokyodouga.jp/XTG4vuGm50g.html>

問 福祉保健局保健政策部疾病対策課 TEL 03-5320-4506 FAX 03-5388-1437



お知らせ

東京都ふぐ調理師試験

- 試験日** [学科] 9月12日(土曜日)
[実技] 9月14日(月曜日)から9月18日(金曜日)までのうち指定する日時
- 費用** 19,700円
- 願書配布** 5月11日(月曜日)から福祉保健局健康安全課、市場衛生検査所(豊洲市場内)で。
- 願書受付** 6月16日(火曜日)から6月18日(木曜日)までに、都庁第二本庁舎1階臨時窓口へ。

詳細は [HP](#) へ。

問 福祉保健局健康安全部健康安全課 **TEL** 03-5320-4358

HP https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/kenkou/shikaku/csh_menkyo/hugu/huguh15.html

調理師試験

- 資格** 中学卒業以上で、2年以上の調理業務経験のある方
- 試験日** 10月10日(土曜日)
- 受験料** 6,400円
- 願書配布** 5月11日(月曜日)から6月5日(金曜日)までに、調理技術技能センター・都内保健所・福祉保健局健康安全課で(平日のみ)。土曜日・日曜日・祝日は、東京観光情報センター(都庁)で。
- 申込** 個人は5月11日(月曜日)から6月5日(金曜日)まで(消印有効)に郵送で。
団体(5人以上)は5月11日(月曜日)から6月5日(金曜日)までに同技能センターへ持参(要予約)。

詳細は調理技術技能センター [HP](#) へ。

問 調理技術技能センター **TEL** 03-3667-1815 または、福祉保健局健康安全部健康安全課 **TEL** 03-5320-4358

HP http://www.chouri-ggc.or.jp/09_chourishi.htm

「第35回東京都障害者総合美術展」出品作品の募集

- 都内の障害者の入選作品を約200点展示し、障害者の文化芸術活動の推進および都民の障害者への理解促進を図る。
- 作品** 絵画・造形・書・写真
- 資格** 都内在住の障害者
- 申込** 7月17日(金曜日)まで(消印有効)に、所定の申込書([HP](#)で入手)を郵送にて日本チャリティ協会(〒160-0004 新宿区四谷1-19 アーバン四谷ビル4階)へ。

問 日本チャリティ協会 **TEL** 03-3341-0803 **FAX** 03-3359-7964

または福祉保健局障害者施策推進部計画課 **TEL** 03-5320-4147 **FAX** 03-5388-1413

HP <https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/shougai/koza/shougaihabijututen.html>

登録販売者試験

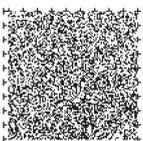
一般用医薬品の販売等に従事しようとする方の資質確認試験を行います。

- 試験日** 9月13日(日曜日)
- 費用** 13,600円
- 願書配布** 5月19日(火曜日)から都庁・都内保健所などで配布
- 願書受付** 5月25日(月曜日)から6月5日(金曜日)まで(消印有効) ※願書は郵送のみの受付

問 福祉保健局健康安全部薬務課 **TEL** 03-5320-4522

HP <https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/kenkou/iyaku/tourokushiken/>

※イベント等は、新型コロナウイルス感染症の影響で、中止、変更の可能性があります。イベント等の実施については、[HP](#)をご確認いただくか、各イベント等の問い合わせ先までご連絡ください。



聞こえの相談会

- 日時** 【第1回】5月30日(土曜日)、【第2回】6月17日(水曜日)、【第3回】7月25日(土曜日)、【第4回】8月22日(土曜日)、【第5回】9月16日(水曜日)、【第6回】10月24日(土曜日)、【第7回】11月18日(水曜日)、【第8回】1月23日(土曜日)、【第9回】2月6日(土曜日)、【第10回】3月6日(土曜日)
- 会場** (社福) 聴力障害者情報文化センター内
- 対象者** 都内在住・在勤・在学で聞こえや補聴器について相談したい方等、各日 10 人
- 相談時間** 1 人 50 分程度① 10 時から② 11 時から③ 13 時から④ 14 時から⑤ 15 時から
- 申込方法** ①氏名②希望日と希望時間③住所④年齢⑤電話番号または FAX 番号を **TEL**、**FAX**、郵送、来所により (社福) 聴力障害者情報文化センターへ。先着順。
- 申込先** 社会福祉法人聴力障害者情報文化センター 〒153-0053 目黒区五本木 1-8-3
TEL 03-6833-5004、**FAX** 03-6833-5005、**Eメール** soudan@jyoubun-center.or.jp

問 社会福祉法人聴力障害者情報文化センター

または福祉保健局障害者施策推進部計画課

TEL 03-5320-4147 **FAX** 03-5388-1413 **HP** <http://www.jyoubun-center.or.jp>

「2020 パラアート TOKYO」第7回国際交流展 出品作品の募集

全国および諸外国の障害者の選定作品約 300 点を展示し、障害者の芸術作品 (パラアート) の感性、才能価値を世界へ発信する。

作品 絵画・書

資格 国外、国内の 10 歳以上の障害者

応募作品数 1 人 2 点まで

申込 6 月 30 日 (火曜日) まで (消印有効) に所定の申込書 (実行委員会事務局 **HP** で入手) を郵送または **Eメール** にて日本チャリティ協会 (〒160-0004 新宿区四谷 1-19 アーバン四谷ビル 4 階) へ。

問 日本チャリティ協会パラアート TOKYO 実行委員会事務局

TEL 03-3341-0803 **FAX** 03-3359-7964 **Eメール** info@paraart.jp

HP <http://www.paraart.jp/entry2020/> (実行委員会事務局)

東京都障害者スポーツセンター

	開催名	開催日・時間	対象者	申込
総合	※1 みんなで交流☆ エンジョイエアロダンス	6月6日(土曜日)、9月19日(土曜日)、10月10日(土曜日)、 11月7日(土曜日)、12月26日(土曜日)、2月20日(土曜日)、 3月27日(土曜日) 13時から14時まで	障害児者・介護者 地域住民	不要
	※2 みんなで交流☆ トラック～走ろう! 歩こう!～	6月21日(日曜日)、10月31日(土曜日)、2月27日(土曜日) 13時から15時まで	障害児者・介護者 地域住民 ※レーサーを除く。	不要
	※3 みんなで交流☆ ポッチャ 【共催: センタークラブ】 王子ホールドスターズ	6月14日(日曜日)、8月10日(月曜日・祝日)、12月20日(日曜日) 13時から16時まで	障害児者・介護者 地域住民	不要
多摩	※4 日曜広場	6月7日(日曜日)、7月26日(日曜日)、8月16日(日曜日)、 9月13日(日曜日)、10月25日(日曜日)、1月10日(日曜日)、 2月14日(日曜日) 13時から14時30分まで	障害児者・介護者 地域住民	不要
	※5 レッツ☆HIP HOP	6月14日(日曜日)、8月16日(日曜日)、9月6日(日曜日)、 10月4日(日曜日)、11月22日(日曜日)、1月10日(日曜日)、 2月21日(日曜日) 12時から13時まで	障害児者・介護者 地域住民	不要
	※6 レッツ! 車いすバスケ	6月14日(日曜日)、7月24日(金曜日・祝日)、9月22日(火 曜日・祝日)、10月10日(土曜日)、11月1日(日曜日)、12月 5日(土曜日)、1月17日(日曜日)、2月23日(火曜日・祝日)、 3月28日(日曜日) 9時から12時まで	障害児者・介護者 地域住民	不要

※1 音楽に合わせてみんなで楽しく体を動かしましょう!

※2 ランニングをしたい方、のんびり歩きたい方でも OK! ご家族、お友達、ご近所の方と一緒にどうぞ!

※3 ゲームを通じて、みんなで交流しましょう! ご家族、お友達、ご近所の方と一緒にどうぞ!

※4 テーマに沿って、工夫をしたスポーツや工作をみんなで楽しみましょう!

※5 からだを動かすことが大好きなあなた! HIP HOP にトライしてみよう YO~!!

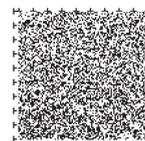
※6 車いすの基本操作や試合を行います。花形スポーツの車いすバスケットに挑戦してみよう!

問 東京都障害者総合スポーツセンター **TEL** 03-3907-5631 **FAX** 03-3907-5613

HP <https://tsad-portal.com>

問 東京都多摩障害者スポーツセンター **TEL** 042-573-3811 **FAX** 042-574-8579

HP <https://tsad-portal.com>



世界保健機関（WHO）は、喫煙しないことが一般的な社会習慣となるようにさまざまな対策を講ずるべきであるとして、毎年5月31日を「世界禁煙デー」と定めています。

また、厚生労働省においても、世界禁煙デーから1週間を「禁煙週間」と定めています。

■ 喫煙は、がん、循環器疾患、COPDを含む呼吸器疾患、糖尿病、周産期の異常や歯周疾患等のリスクを、受動喫煙は、虚血性心疾患や肺がん等のリスクを高めるとされています。

■ 特に、未成年者の喫煙は、脳が発達中でニコチンなどの影響を受けやすく、大人よりも心とからだに影響を及ぼしやすいため、「未成年者喫煙防止法」により禁止されています。

■ 「東京都子どもを受動喫煙から守る条例」では、いかなる場所でも、子どもに受動喫煙をさせることのないよう努めるなど、都民や保護者の責務に関する規定を定めています。

■ 2020年4月1日に、「改正健康増進法」および「東京都受動喫煙防止条例」が全面施行されました。2人以上の人が利用する全ての施設は原則屋内禁煙です。決められた場所以外では喫煙できません。

■ 喫煙・受動喫煙が及ぼす健康への影響について正しい知識を持って、適切に行動しましょう。

詳しくは、[HP](#)「とうきょう健康ステーション」をご覧ください。



知っていますか？ COPD

COPD（慢性閉塞性肺疾患）は、有毒な粒子やガスの吸入による進行性の疾患です。

主な原因は喫煙で、他に粉塵や化学物質などが考えられます。これまで「肺気腫」や「慢性気管支炎」と言われていた疾患も、現在はCOPDに含まれ、重症化すると、少し動くだけでも息切れしてしまい、酸素吸入が必要になるなど、生活に大きく影響してしまいます。

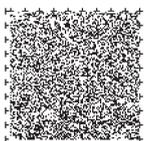
禁煙や、生活習慣の見直し等により、病気の進行を遅らせたり、重症化を予防することができます。

問 福祉保健局保健政策部健康推進課 **TEL** 03-5320-4361 **FAX** 03-5388-1427

HP http://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/kensui/tokyo/kangaekata_public.html

4月の動き

2日から8日 世界自閉症啓発デー・発達障害啓発週間ブルーライトアップ
24日 第12期東京都福祉のまちづくり推進協議会第3回専門部会



福祉保健 vol.189 令和2年5月発行

印刷規格表第1類 印刷番号 (31) 94 〒163-8001 東京都新宿区西新宿 2-8-1
東京都福祉保健局総務部総務課広報担当 ☎ 03-5320-4032 (ダイヤルイン) FAX 03-5388-1400
東京都福祉保健局ホームページ <https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp>

