

## 健康だより

### 摂食嚥下機能診療

食事中むせる・唾液が口にたまるなど、飲食に困難を感じ始めたら要注意。誤嚥性肺炎・窒息・低栄養・脱水などを起こしやすくなります。

●4月13日(木)午後2時30分～4時30分  
●保険診療の自己負担分  
●内歯科診療、食事状況の診察  
●持ち物健康保険証、お薬手帳  
●備考要予約  
●申問場健康推進課(健康センター) ☎(376)9111

### 引き続き、基本的な感染症予防対策にご協力ください

・窓開放や換気扇などで、こまめな換気

・混雑する場所や時間をできるだけ避けて、**3密の回避**  
・適切にマスク着用  
・帰宅後・食事前・出勤時・入店時などは、こまめに手洗い・手指消毒



▲マスクの正しいつけ方

●健康推進課 ☎(376)9111

### 放射線の測定・検査の結果(10月～12月分)をお知らせします

毎月1回の市内の空間放射線量率の測定結果は、毎時0.03～0.05マイクロシーベルトの範囲で、いずれも環境省が指標とする毎時0.23マイクロシーベルト未満でした。市民の皆さんから依頼された食品検査・給食検査はすべて基準値以下でした。

●備考詳細は、公式ホームページ参照  
●環境政策課 ☎(338)6831

## コロナかな?と思ったら

●健康推進課 ☎(376)9111

熱が出たときのために、検査キット・解熱鎮痛薬・食料品などをあらかじめ準備しておきましょう。

### 医薬品などの例

●市販の解熱鎮痛薬  
東京都薬剤師会ホームページに掲載の「医療用と同じ成分を含む一般用医薬品」を参考に準備しましょう。



- 体温計  
電池残量も確認しましょう。
- 生活必需品  
手指消毒剤・洗剤・ゴミ袋・衛生用品・トイレットペーパー・ティッシュペーパーなど
- 市販の新型コロナ抗原検査キット  
国が承認したキット(体外診断用医薬品・第1類医薬品)を選びましょう。  
症状がある方は、東京都の抗原定性検査キットの無料配布(要件あり)を活用しましょう。



抗原定性検査キットはこちら▶

### 食料品の例

- いずれも1週間分を目安に備えましょう。
- 水分補給ができるもの  
スポーツ飲料・経口補水液・ゼリー飲料など
- 体調がすぐれない時でも食べやすいもの  
レトルトのおかゆ・パックごはん・うどんなど
- 調理せずに簡単に食べられるもの  
レトルト食品・缶詰・即席スープ・インスタント味噌汁・冷凍食品など

●症状がある場合はご相談ください

- 医療機関に関する相談窓口  
●毎日・24時間備考  
●詳細は、東京都福祉保健局ホームページ参照
- 東京都発熱相談センター  
☎03(5320)4551、☎03(5320)4411、

☎03(6258)5780、☎03(5320)4592



- 東京都発熱相談センター医療機関案内専用ダイヤル  
☎03(5320)4327、☎03(5320)5971、☎03(5320)7030
- 診療・検査医療機関の一覧(東京都福祉保健局ホームページ)



●備考発熱など感染が疑われる症状に対応している医療機関リストを掲載

### 東京都臨時オンライン発熱診療センター

●備考重症化リスクが低く外来診療にかかりにくいときに利用可



### 東京都陽性者登録センター

●マイハースによる健康観察、食料品・パルスオキシメーターの配送、都の療養施設などでの療養  
●インターネット手続きで、東京都陽性者登録センター申請フォーム[インターネット手続きでお困りの場合は、陽性者登録センターコールセンター ☎0570(080)197(毎日・24時間)]へ



### 自宅療養サポートセンター(うちさぼ東京)

●毎日・24時間備考  
●体調不安や療養中の困り事に対応



### 東京都新型コロナ・オミクロン株コールセンター

●毎日・午前9時～午後10時備考  
●心配な症状など一般的な相談に対応

### 多摩市新型コロナ電話相談

●毎日・午前9時～午後5時(祝日を除く)備考  
●はじめに「新型コロナ電話相談」とお伝えください

## 救急診療・電話案内など

### 救急車を呼ぶべきか迷ったら

- 消防庁救急相談センター(24時間) ☎#7119、☎042(521)2323
- 東京都医療機関案内サービス“ひまわり”(24時間) ☎03(5272)0303
- 急患テレホンセンター(多摩消防署内)(24時間) ☎042(375)9999
- 子供の健康相談室 小児救急相談(東京都)(24時間) ☎#8000、☎03(5285)8898(令和5年3月31日まで受付時間拡大)

### 休日診療当番医(医師)

急病人のみ。来院前に必ず要電話予約。必ず時間内のご連絡・ご来院を。

●午前9時～午後5時  
●持ち物健康保険証・乳幼児医療証など

診療日	医療機関名	所在地	電話番号
2/23(祝)	つまき八木クリニック	鶴牧5-4-1	(319)3449
2/26(日)	からきだ駅前クリニック	唐木田1-1-7プラザ唐木田104	(376)3800
3/5(日)	布施川医院	落川1329	(373)5858

※当番医は、都合により変更の場合あり

### こども準夜診療所(健康センター内)=小児科

来院前に必ず電話でご連絡ください。  
●受付時間午後7時～9時45分  
●☎(375)0909

### 休日歯科応急診療所(健康センター内)=歯科

来院前に必ず電話でご予約ください。  
●受付時間日曜日・祝日の午前9時～午後3時  
●☎(376)8009

## 新型コロナワクチン接種

### 現在予約を受け付けている接種

- 12歳以上で、従来型ワクチンによる2～4回目接種を接種済みの方  
●オミクロン株対応ワクチン(ファイザー社BA.4-5対応型)による接種
- 12歳以上で、初回接種(1・2回目)を未接種の方  
●従来型の武田社ワクチン(ノババックス)による1・2回目接種
- 小児(5歳～11歳)の方  
●小児用ワクチン(ファイザー社)による1～3回目接種
- 乳幼児(生後6カ月～4歳)の方  
●乳幼児用ワクチン(ファイザー社)による3回目接種

### 【共通事項】

●備考詳細は、接種券に同封のお知らせまたは公式ホームページ参照

### 多摩市に転入した方へ

転入前の自治体が発行した接種券は使用できません。接種を希望する方は接種券の発行申請をしてください。

●公式ホームページのインターネット手続きまたは郵送で、必要書類を、〒206-8666健康推進課新型コロナワクチン担当(封筒に「接種券発行申請書在中」と要記載)へ

インターネット申し込みはこちら▶



### ワクチンの効果・安全性

詳細は、接種券に同封のお知らせ・厚生労働省 <https://www.mhlw.go.jp> (「新型コロナワクチンの有効性・安全性」と検索)をご覧ください。

### 新型コロナワクチンの接種は強制ではありません

職場や周りの方などに接種を強制

したり、接種を受けていない人に差別的な扱いをしたりすることのないようお願いします。

●新型コロナウィルスワクチン接種コールセンター ☎042(313)7003(毎日・午前9時～午後5時)、☎042(313)7754



ワクチン特設ページ▶

(この紙面は2月10日時点の情報で作成しています)

