

# 健康だより

## これならできる! 健康栄養相談

日 1月11日・25日各水曜日午前9時10分～11時 定 各10人(申し込み先着順) 内 血糖・血圧・中性脂肪・コレステロール改善など何でも相談可。  
 備考 管理栄養士・保健師が応相談。健診結果があれば要持参 申 会場 電話で、健康推進課(健康センター) ☎(376)9139へ

## 医療従事者の皆さんへ 2年に1度の届け出を忘れずに

医療法などにより、医師・歯科医師・薬剤師・助産師・看護師・准看護師・歯科衛生士・歯科技工士は、

12月31日現在の住所・氏名などの届け出が必要です。

提出期限 1月16日(月) 東京都福祉保健局医療人事課 ☎03(5320)4434、薬務課 ☎03(5320)4503(薬剤師のみ)

## 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

## 薬物乱用防止ポスター・標語 入賞作品の展示

ポスター229点、標語414点の応募作品の中から、地区会長賞にポスター2点・標語1点、佳作に各5点、特別賞に各25点を決定しました。また、標語の部の作品は、応募総数47,165点の中から東京都選考優秀賞に選ばれました。

### ●標語の部(東京都選考優秀賞・地区会長賞)

「薬物の 甘い誘惑 負けないで あなたの未来 守るため」  
 高橋奏留さん(鶴牧中学校3年)の作品(承認番号: 4福保健薬第3447号)

### ●ポスターの部(地区会長賞)

田畑優さん(和田中学校2年)の作品

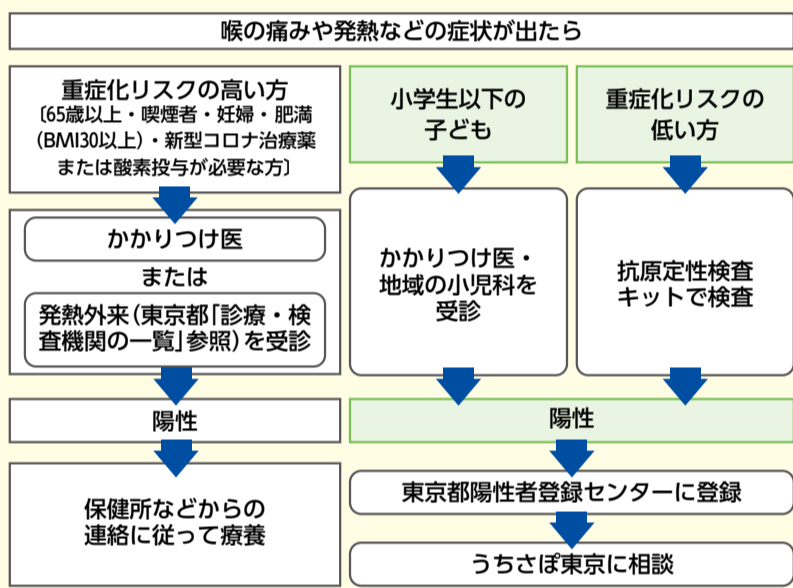


岡田知夏さん(多摩永山中学校2年)の作品

### ●作品の展示

日 1月18日(水)～25日(水) 場 京王聖蹟桜ヶ丘SC AB館7階連絡ブリッジ 主催 東京都薬物乱用防止推進多摩市協議会 健康推進課 ☎(376)9139

## コロナかな? と思ったら



- 小学生以下のお子さんの対応  
症状は年齢などによってさまざまです。機嫌がよく、辛そうでなければ、慌てずに様子を見たり、かかりつけ医に相談したりしてください。受診を迷った場合や、夜間・休日の場合は、☎#8000(小児救急相談)または日本小児科学会ホームページ「こどもの救急について」をご活用ください。
- 非常に体調が悪いとき  
☎#7119(東京消防庁救急相談センター)に相談するか、☎119番で救急車を呼んでください。
- 抗原定性検査キットの注意点  
国が承認した(体外診断用医薬

- 品・第1類医薬品)を使用しましょう。また、発熱直後は誤った結果が出る可能性があるため、2日目以降の検査をお勧めします。
- 医療機関に関する相談窓口  
日 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
- 抗原定性検査キットの無料配布  
申 インターネット手続きで、東京都検査キット申込サイトへ 申 東京都検査キットコールセンター ☎0570(020)205(毎日・午前9時～午後7時)

品・第1類医薬品)を使用しましょう。また、発熱直後は誤った結果が出る可能性があるため、2日目以降の検査をお勧めします。

●医療機関に関する相談窓口  
日 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

- 抗原定性検査キットの無料配布  
申 インターネット手続きで、東京都検査キット申込サイトへ 申 東京都検査キットコールセンター ☎0570(020)205(毎日・午前9時～午後7時)

### ●東京都陽性者登録センター

内 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 申 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(うさぼ東京) ☎0120(670)440

日 毎日・24時間 備考 体調不安や療養中の困り事に対応

### ●東京都新型コロナコールセンター ☎0570(550)571

日 毎日・午前9時～午後10時 備考 心配な症状が出たときの一般的な相談に対応

### ●多摩市新型コロナ電話相談 ☎042(376)9111

日 月～金曜日午前9時～午後5時(祝日・年末年始を除く) 備考 はじめに「新型コロナ電話相談」とお伝えください

健康推進課 ☎(376)9111

## 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(5歳～11歳)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(生後6カ月～4歳)用ワクチン(ファイザー社)による1～3回目接種
- 【共通事項】  
備考 接種日程や予約方法などの詳細は、接種券に同封のお知らせまたは公式ホームページ参照 注意事項 年末年始[12月29日(木)～1月3日(火)]は集団接種の実施なし

ワクチン特設ページ ▶



### 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。  
 申 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

申 新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター ☎042(313)7003 [12月29日(木)～1月3日(火)を除く午前9時～午後5時]、☎042(313)7754

(この紙面は12月9日時点の情報で作成しています)

