



### これならできる！健康栄養相談 ～10月は乳がん月間です～

管理栄養士・保健師が相談に応じます。  
●10月5日(水)・28日(金)各午前9時10分～11時(定)各10人(申し込み先着順)  
●女性のための相談・乳がん自己検診法、健康なんでも相談(備考)健診結果があれば要持参(要)電話で、

健康推進課(健康センター)☎(376)9139へ

### 歯周病相談

歯周病は、口の中だけの病気ではなく、全身に深く関わります。口の中のことで気になることがあれば、ぜひ相談にお越しください。  
●10月27日(木)午前9時20分～11時30分(定)7人(申し込み先着順)●歯科医師による診査・相談、歯科衛生士による個別指導(要)電話で、健康推進課(健康センター)☎(376)9139へ

### 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) ☎#8000、☎03(5285)8898
- 月～金曜日の午後6時～翌朝8時、土・日曜日、祝日・休日、年末年始の午前8時～翌朝8時

休日診療当番医(医科)  
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)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
9/23(水)	唐木田こどもクリニック	唐木田1-53-9唐木田センタービル2階	(355)8505
9/25(金)	みゆきクリニック	連光寺1-8-3	(372)4853
10/2(日)	斉藤内科呼吸器科	永山4-2-6-202	(373)2522

※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(要)☎(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(要)☎(376)8009

## 多摩消防署からのお知らせ あなたの行動により STOP！住宅火災

8月29日に、市内で発生した住宅火災で2人の方がお亡くなりになりました。出火原因は現在調査中ですが、住宅火災、そして火災による死者を発生させないよう、身近なところから火災を予防しましょう。

- 火災予防のための注意点
- こころ
- 調理中に離れない
  - 周囲に燃えやすいものを置かない
  - 防災製品のエプロンやアームカバーを使う
- コンセント・電気コード
- 使っていないプラグは抜いておく
  - プラグ・コンセントは定期的に掃除する
  - 家具などへの下敷き・折れ曲がりに注意する
  - テーブルタップは決められた容量内で使用する
  - 束ねて使用しない

たばこ

- 寝たばこを絶対にしない
- 吸殻を灰皿にためない
- 吸い殻は水で完全に消して捨てる

住宅用火災警報器の維持管理も忘れずに

住宅用火災警報器は火災を早期に発見し、速やかな通報や消火・避難が可能となり、被害を防止・軽減することができます。機能を維持するためにも、定期的に点検し、10年を目安に交換をお願いします。

住宅用火災報知器の点検方法

本体のボタンを押すか、付属のひもを引いて点検できます。正常な場合、正常を知らせる音声や警報音が鳴ります。詳しくは、取り扱い説明書をご覧ください。

●多摩消防署予防課防火査察係 ☎(375)0119

### 引き続き、基本的な感染予防対策にご協力ください

- エアコン使用中も、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
- 熱中症に注意しつつ、適切にマスク着用

●健康推進課☎(376)9111

●多摩市新型コロナ電話相談  
感染に関する不安を抱えている方を対象に、看護師・保健師などが保健所と連携し相談に応じます。  
●月～金曜日午前9時～午後5時(祝日を除く)●相談電話☎042(376)9111(はじめに「新型コロナ電話相談」とお伝えください)

●医療機関に関する相談先(共通事項)  
●24時間・毎日(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(6258)5780、☎03(5320)4592(看護師・保健師が対応。外国語対応可)
- 東京都発熱相談センター医療機関案内専用ダイヤル☎03(6630)3710、☎03(6636)8900、☎03(6732)8864(一般オペレーターが対応)
- 多摩市自宅療養者の方への食料支援  
数日分の食料品をお届けします。  
●月～金曜日午前9時～午後5時(祝日を除く)に、電話またはファクシミリで、「自宅療養中の支援物資申し込み」・住所・氏名・電話番号を、新型コロナ食料支援専用ダイヤル☎080(7999)9680、☎(371)1235へ

### 多摩市内の感染者数

都の公表内容を基に、市内で療養などをしていての方の人数を公表しています

●健康推進課☎(376)9111

▼療養状況

状況	人数
入院中	100人
宿泊療養	34人
自宅療養	734人
調整中	85人
総計	953人

累計感染者数(令和4年9月6日現在)  
21,592人(内20,639人が退院などをされた方)

新規感染者数(令和4年8月22日～9月6日)

多摩市 1,951人 / 東京都 242,180人

## 新型コロナワクチン接種

5歳～11歳の方も3回目接種が受けられるようになりました

2回目接種の完了から5カ月以上経過した、9月25日時点で5歳～11歳の方に、9月15日に3回目接種用の接種券を発送しました。保護者の方はお子さんと一緒に3回目接種をご検討ください。詳細は、接種券に同封のご案内をご覧ください。

初回(1回目・2回目)接種がお済みでないお子さんの接種についても改めてご検討ください。

9月26日(月)からオミクロン株対応ワクチンに切り替えて接種を行います

3回目または4回目未接種の方(予約済みの方含む)で、接種券をお持ちの方を対象に、9月26日から新しいファイザー社のオミクロン株対応ワクチンを使用して接種を行います。予約方法などの詳細は、公式ホームページをご覧ください。なお、10月以降の接種については、9月27日(火)ごろ発行予定のたま広報臨時号でお知らせします。

新型コロナワクチン特設ページ▶

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(土・日曜日、祝日を含む午前9時～午後5時)、☎042(313)7754

(この紙面は9月9日時点の情報で作成しています)



# あなたの職場も「健幸！ワーク宣言」しませんか？



「健幸！ワーク宣言」とは、市内の企業・団体・学校などのトップが、トップ自身と従業員の健康で幸せな働き方について宣言し、各社の取り組みを公開することで、職場での「健幸」づくりを推進するものです。

働く人の健康と幸せのため、「健幸！ワーク宣言」をしませんか？

☎ 健幸まちづくり推進室 ☎ (338)6916、☎ (371)1200

## 健幸！ワーク宣言をした東京グリーンシステムズ(株)の皆さん



### 宣言の例

東京グリーンシステムズ株式会社は、このような取組を通じて、健幸！ワーク宣言の内容を実現していきます。

#### 東京グリーンシステムズ株式会社の取組

重度障がい者を多数雇用する企業として、働く意欲のある障がい者の方々に社会参加の場を提供し、自立への援助を行っています。

また、障がいを持つ社員が一般社会の中で、それぞれの能力を生かしながら、一緒に働いていける環境づくりと職域の開拓を行うことにより、ノーマライゼーションの推進を図り社会に貢献します。

## 健幸！ワーク宣言募集中！

公式ホームページの登録フォームからいつでも登録できます！ 各社の取り組みも公開していますので、ご覧ください。

宣言の詳細や登録はこちら。すでに登録された職場の一覧もご覧いただけます▶



ワーク・ライフ・バランスの取り組みや、健康増進の取り組みなど、今取り組んでいることや、これから取り組むことを宣言してほしいニャ



例えば…

- ・子育てや介護などを両立しながら、頑張る仲間を応援します
- ・男性社員の育児休暇取得率アップを目指します
- ・コミュニケーションを活性化し、信頼し合える職場をつくりま

など



登録いただいた宣言は、公式ホームページで公開します。ぜひ、あなたの職場の取り組みをPRしてください！

### 動画「多摩市×New Work Style」公開中！

健康な働き方を推進する市内企業を大学生が取材した動画をYouTube多摩市公式チャンネルで公開中！

仕事体験や先輩との座談会を通して、健康で幸せな働き方について考えます。

動画の視聴はこちらから▶



## 「健幸！ワーク宣言式」を開催しました！



7月24日に、パルテノン多摩で「健幸！ワーク宣言式」を開催し、宣言を行った企業などの代表者が集合しました。

島津明人氏(慶應義塾大学教授)による講演会を行い、健幸に働くことのできる職場が企業にもたらす効果について、理解を深めました。また、ロビーでは各社の取り組みを展示し、「健幸！ワーク宣言」の周知・啓発を行いました。

宣言式の様子と島津先生の講演をYouTube多摩市公式チャンネルで配信しています！

動画の視聴はこちら▶



### 講演

#### 「健康でいきいきと働くために：ワーク・エンゲイジメントと健幸」より

●「ワーク・エンゲイジメント」とは？

ワーク・エンゲイジメントは、健康でいきいきと働くということで、多摩市の「健幸都市宣言」とも関連が深いと思っています。最近の研究では、ワーク・エンゲイジメントの高い企業は、売上高や利益率が高いということが数字として表れてきました。

ワーク・エンゲイジメントは周囲の人に伝わる性質を持っており、上司がいきいきと働いていると、部下のエンゲイジメントも高くなり、この職場でもっと働きたい、という気持ちが高まります。また、ワーク・エンゲイジメントの平均値が高い職場は売上高が高いのですが、ワーク・エンゲイジメントにばら

つきが大きい職場は、かえって売り上げが下がるという研究結果から、職場全体がいきいきできるような支援や働きかけが大切ということがわかります。

●ワーク・エンゲイジメントを高めるには

これまで、職場を良くするためにストレスの原因となる部分を改善する、という考え方が主流でした。これも大切ですが、ワーク・エンゲイジメントを高めるには、個人の強みや、職場・仕事の強みをいかに伸ばすかが大切です。

●ワーク・ライフ・バランスとワーク・エンゲイジメント

職場でいきいきと働いていると、家庭にその影響が伝わり、パートナーとの関係に良い影響

を与えます。そして今度はパートナーの仕事にも良い影響を与えます。また、パートナーだけでなく、子どもにも影響を与えます。ワーク・エンゲイジメントを向上させることが、ワーク・ライフ・バランスの向上にもつながります。

●昼休みの公園散策がおすすめ  
フィンランドで行われた研究によると、昼休みに公園散策をしたグループが、最もリカバリー(疲労回復)効果が高かったという結果が出ています。多摩市は緑豊かな環境ですから、昼休みに公園を散策することで、午後の仕事の効率が上がることが期待できます。昼休みを積極的に活用することをお勧めします。



### 人口と世帯数

世帯：74,145(76増) 人口：147,761(55増) [男：72,300(9増)、女：75,461(46増)]  
人口の内外国人住民：2,928※9月1日現在(住民基本台帳調べ)

多摩市は健幸まちづくりに取り組んでいます

