



大気汚染医療費助成制度～医療券(気管支ぜん息)の更新を忘れずに～

都内に1年(3歳未満は6カ月)以上在住の18歳未満で気管支ぜん息などに罹患しているなど、要件を満たす方に、認定疾病に係る医療費(保険適用後の自己負担分)を助成しています。有効期間満了後も引き続き助成を受けるためには、期間満了の1カ月前を目安に区市町村の窓口で更新手続きをしてください。なお、もも色の医療券の方は、有効期間満了までに更新手続きを行わない場合、資格喪失となり再度認定を受けられ

なくなります。
ID1003110申直接、市役所2階福祉総務課 ☎(338)6889・FAX(338)6881へ
問東京都保健医療局環境保健衛生課 ☎03(5320)4491

歯周病相談

日9月3日(木)午前9時20分～11時30分定7人(申し込み先着順)内歯科医師による診査・相談、歯科衛生士による個別指導持ち物普段使っている歯ブラシID1012097申問場8月7日(金)午前9時から、電話で、健康推進課(健康センター) ☎(376)9139へ



南多摩保健所講演会「何でわかってもらえない?～医師とのコミュニケーションのコツを知ろう～」

日10月8日(木)午後2時～4時(1時30分開場)場①オンライン②南多摩保健所1階講堂(永山2-1-5)定②20人(申し込み先着順)講師尾藤誠司氏(医療法人財団慈生会野村病院特任副院長)申問・主催9月17日(木)までに、インターネット手続きで、南多摩保健所管理課保健医療担当 URL https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/shisetsu/jigyosyo/hokenjyo/minamitama/gyoumu/iryou/iryouanzen_kennsyuoshirase・☎(371)7661へ
申し込みはこちら▶



救急車の適正利用にご協力ください!

令和7年中、多摩市の救急出動件数は9,378件でした。
救急要請が急増すると、救急車の到着に時間を要し、緊急性の高い方でも搬送に時間がかかってしまいます。
●判断に迷ったときにご利用ください
・電話相談 ☎ #7119
・東京版救急受診ガイド URL http://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/hp-kyuuumuka/guide/main/index.html
ID1020495問多摩消防署警防課救急係 ☎(375)0119



受診相談(救急相談、医療機関案内)

ID1002731

- ・消防庁救急相談センター(24時間) ☎ #7119、☎042(521)2323
病院に行くか救急車を呼ぶか迷っている方はご連絡ください。相談医療チーム(医師、看護師、救急隊経験者など)が年中無休で対応しています。
- ・子供の健康相談室 小児救急相談(東京都) ☎ #8000、☎03(5285)8898
日月～金曜日の午後6時～翌朝8時(土・日曜日、祝日、年末年始の午前8時～翌朝8時)
- ・東京都医療機関案内サービス“ひまわり”(24時間) ☎03(5272)0303
- ・(厚生労働省・東京都)医療情報ネット
医療機関・薬局を検索することができます。
医療情報ネットへのアクセスはこちら▶
- ・多摩消防署 救急病院案内(24時間) ☎042(375)0119

- 休日診療当番医(医科) ※当番医は、都合により変更の場合あり
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。
日午前9時～午後5時持ち物マイナ保険証、健康保険資格確認書、乳幼児医療証など

診療日	医療機関名	所在地	電話番号
8/9(日)	永山内科クリニック	乞田1426 KTAビル2階	(338) 2355
8/11(祝)	まえはら小児科	関戸4-72 ヴィータモールせいせき5階	(374) 5028
8/16(日)	田村クリニック	落合1-32-1 多摩センターペパリビル5階	(356) 0677

- 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分原則、15歳以下問☎(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～正午、午後1時～3時30分問☎(376)8009

災害への備え「必要な口腔ケア」

皆さんは、防災グッズの中に口腔ケア用品を備えていますか? 災害時こそお口を清潔に保つことで、全身の健康、そして命を守ることに繋がります。災害への備えの一つとして、役立つ情報を紹介します。

健康推進課(健康センター) ☎(376)9149・FAX(371)1235

なぜ災害時こそ口腔ケアが必要なの?

災害時は飲み水を優先して、歯みがきを控えてしまいがちですが、歯みがきがおろそかになると、口の中の細菌が増加し、むし歯や歯周病、感染症などのリスクが高まります。

●子ども

支援物資にはお菓子や菓子パンが多いため、むし歯に注意が必要です。食べる時間や回数を決め、大人が仕上げみがきを行いましょう。

●大人

歯周病が悪化すると糖尿病などの全身疾患に影響を及ぼす他、高齢者は誤嚥性肺炎のリスクが高まります。入れ歯を使用している方は、食後に入れ歯をきれいにし、清潔を保ちましょう。また、環境の変化やストレスで唾液が減り、口が乾きやすくなります。唾液腺マッサージを取り入れることも有効です。

防災バッグに入れておきたい口腔ケア用品

- ・歯ブラシ
- ・歯みがきシート
ガーゼなどでも代用できます。
- ・液体ハミガキ(デンタルリンス)
うがい不要で使用できます。洗口液(マウスウォッシュ)とは用途が異なるため、表示を確認しましょう。
- ・キシリトール配合のシュガーレスガム
唾液の分泌を促してくれます。
- ・入れ歯ケースや入れ歯洗浄剤
- ・その他
デンタルフロスや歯間ブラシなど、普段から使い慣れている口腔ケア用品も備えておくとう安心です。

災害時の歯みがきのポイント

- 歯ブラシがないとき
歯みがきシートや湿らせたガーゼなどで、歯や口の中の汚れを拭き取りましょう。
- 水が少ないときの歯みがき
 - ①液体ハミガキを使う場合
液体ハミガキを口に含み、20秒ほどゆすぎながら全体に行き渡らせた後、歯ブラシで磨きます。磨いた後のうがいは必要ありません。
 - ②少量の水で磨く場合
ペットボトルのキャップ4杯程度(約30ml)の水をコップなどに入れます。歯ブラシをその水で軽く濡らして歯を磨き、途中で歯ブラシの汚れを拭き取りましょう。最後に残った水で2～3回に分けて口をゆすぎましょう。

災害はいつ起こるか分かりません。いざというときに備え、防災グッズの中身を見直し、口腔ケア用品も忘れずに準備しておきましょう。