



# 熱中症に気をつけましょう！

新型コロナウイルス感染症の感染防止には、3つの基本である①身体的距離の確保、②適切なマスクの着用、③手洗いや、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の対策が重要です。

そこで、基本的な感染対策と熱中症予防対策を両立するためのポイントをまとめました。

## 熱中症予防行動のポイント

### 1. 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用する等、室内の温度・湿度を調整
- ・暑い日や暑い時間帯を避けて行動
- ・涼しい服装を心がけ、日傘や帽子を活用
- ・遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- ・日陰の利用、こまめな休憩



### 2. 適宜マスクをはずしましょう

- ・気温や湿度の高い季節のマスク着用は熱中症のリスクが高まるので要注意
- ・屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合や、会話をしない場合にはマスクをはずす



### 3. こまめに水分補給しましょう

- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに



### 4. 日頃から健康管理をしましょう

- ・日頃から定時の体温測定、健康チェック
- ・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養



高齢者、子ども、障害者は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。

3密（密集、密接、密閉）を避けつつ、周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。

出典：環境省熱中症予防情報サイト  
(URL: <https://www.wbgt.env.go.jp>)  
※暑さ指数(WBGT)、熱中症警戒アラートについての情報は右記二次元コードより閲覧できます。



お問い合わせ：台東保健所 保健サービス課 健康推進担当 ☎3847-9406

## 自分だけで悩まないで ～大人の発達障害でお悩みの方へ～

区で実施している、18歳以上の方が対象となる個別相談やデイケアについてご案内します。

### 大人の発達障害 個別相談

「うまくいかないことが増えて大変」「周りの人と合わなくて辛い」など、大人の発達障害について相談をご希望の方はご連絡ください。医師又は臨床心理士がお話を伺います。

**対象** 台東区在住・在勤の方  
(本人、家族、関係者等、どなたでもご利用いただけます。)  
\*相談の対象となる方は、原則18歳以上の発達障害(疑い)の方です。

**場所(日程)** 台東保健所(月2回・木曜日)

**費用** 無料(事前予約制)

**予約・お問合せ** 台東保健所 保健予防課 精神保健担当 ☎03-3847-9405

\*詳しい日時は、左記の電話番号までお問合せいただくか、こちらの二次元コードからチラシをご覧ください。



### 発達障害者デイケア

「社会に出ることに自信がない」「人と接するのが苦手」など、発達障害の方や発達障害ではないかとお悩みの方を対象としたデイケアです。

**対象** 台東区在住で、18～65歳未満で発達障害の診断を受けている方  
またはその疑いのある方 \*愛の手帳をお持ちでない方

**場所(日程)** 台東保健所(原則第1～4週水曜日午後1時30分～午後4時)

**内容** ◎コミュニケーションの練習プログラム  
(例)「会話を始める」「感情コントロール」  
「アンガーマネジメント」「社会資源」など  
◎工作やミニゲーム等のプログラム

**費用** 無料(下記にお問合せください) チラシ・プログラム資料▶



### デイケア室はこんなところです！



▲ラジオ体操の様子



▲はじまりの会の様子

**お問合せ** 台東保健所 保健予防課 精神保健担当 ☎03-3847-9405

# ダニ・カビ・結露に要注意！対策をして快適な住まいに

日本の夏は高温多湿のため、ダニ・カビ・結露の発生が起こりやすい条件がそろっています。さらに最近の住宅は冷暖房を効率よく行うため気密性が高く、湿気がこもりやすいため、ダニ・カビ・結露が発生しやすくなっています。対策をして快適な住まいにしましょう。

## それぞれの特徴について

### 【ダニ】

ダニは人が生活する場所であればどこにでも生息しています。ダニが増えると、アレルギー性ぜん息やアトピー性皮膚炎などの原因となるダニのふんや死骸（ダニアレルゲン）が増加します。

### 【カビ】

カビは部屋の中では水蒸気の発生しやすい場所、空気の流れのないよどんだ場所に発生しやすく、風呂場の壁、タンスなどの家具の裏、押入れなどによく発生します。カビを好んで食べるダニがいるため、カビが生えることはダニを増やすことにもつながります。

### 【結露】

空気が壁や窓ガラスなどの冷たい面に触れて温度が下がり、空気中の水分が水滴となって現れます。そのままにしておくと、建材や壁紙を傷めたり、カビ・ダニを発生させやすくなります。結露は冬だけでなく、夏にも発生します。夏場は温度が高く湿気も多いので、ほんの少し温度が低いところがあればすぐに結露します。



## 対策の基本は「換気」です！

ダニ・カビ・結露を防ぐには、湿度を下げるために換気をすることが重要です。窓を開けたり換気扇を用いたりして、積極的に換気をするよう心掛けましょう。

## 効果的な換気を行うためにはどうしたらいいの？

### 調理や入浴をするときには必ず換気扇を

調理や入浴などは、部屋の湿度を高める大きな原因です。必ず換気扇を利用して、湿気を追い出しましょう。



### 空気の入口と出口を作りましょう

空気の通り道を作ると効果的に換気ができます。部屋の対角線上に窓を2か所開け、空気の入口と出口をつくりましょう。



### 換気口を家具でふさいだり、閉め切ったりしないようにしましょう

風が入ってくるため、換気口を閉めたり家具でふさいだりしていませんか？換気の効率が悪くなりますので、換気口は常に開け、家具でふさがないようにしましょう。

### 24時間換気システムのスイッチは常時ONに

平成15年(2003年)に建築基準法が改正され、建物内に24時間換気ができる機械設備の設置が義務付けられました。最低限の換気を確保するシステムのため、スイッチは切らないようにしましょう。



お問合せ：台東保健所 生活衛生課 環境衛生担当 ☎ 3847-9455

**SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS**

台東区は持続可能な開発目標（SDGs）を支援しています

# 新型コロナウイルスワクチンの接種について



接種の回数や対象年齢に応じたワクチン接種を、病院や区内診療所等で実施しています。ワクチン接種がまだお済みでない方は、大切な人を守るためにも接種をご検討ください。

項目	内容
初回接種（1・2回目）	12歳以上で初回接種がお済みでない方（1回目と2回目の接種間隔は、ワクチンによって異なります。）
3回目接種	2回目接種後から、5か月以上経過している方 ※ワクチンの種類に応じて接種間隔が異なる場合があります。
4回目接種	3回目接種後から5か月以上経過している方で、以下のいずれかに該当する方 ① 60歳以上 ② 18歳以上60歳未満で、基礎疾患を有する方・その他重症化リスクが高いと医師が認める方 ※②に該当する方は、接種券の発行申請が必要となります。
小児（5～11歳）接種	5歳から11歳までの方（通常、3週間の間隔をあけて、合計2回接種します。）

### 接種券がお手元がない方

接種券の再発行申請等が必要になります。区ホームページをご確認いただくか、下記の相談専用ダイヤルにお問合せください。



### 接種券をお持ちの方

下記の **予約方法** から接種予約ができます。

接種券の再発行等は [こちら](#) ▶

## 予約方法

### ● 病院または集団接種会場の接種予約

#### インターネット予約（24時間受付）

区ホームページまたは右記二次元コードよりアクセスができます。



#### 電話予約

台東区コロナワクチンコールセンター  
☎ **03-4332-7912**  
(午前9時～午後6時 土日・祝日も対応)

### ● 診療所の接種予約

各診療所に直接お問合せください。



国からの通知を踏まえ、今後、接種会場・日時・予約方法などが変更になる場合があります。接種内容に関する詳細や最新の情報については、区ホームページ等でお知らせします。



ご予約以外のお問合せ：  
台東区コロナワクチン 相談専用ダイヤル  
☎ **03-6834-7410**  
(午前9時～午後6時 土日・祝日も対応)

## 飲食店のみなさまへ

～喫煙環境の有無について店頭への標識掲示が必要です～

東京都受動喫煙防止条例により、飲食店では店舗の主たる出入口の見やすい場所への、店舗内の喫煙環境の有無に関する標識の掲示が義務付けられています。

喫煙・禁煙にかかわらず、店頭への喫煙環境の適切な標識掲示にご協力をお願いします。

### 標識掲示パンフレットをご活用ください！

台東保健所の下記窓口で、「標識掲示パンフレット」及び標識のシールを配布しておりますのでご利用ください。

配布窓口：台東保健所 5階 生活衛生課 ④番窓口  
(東上野4-22-8)

また、東京都ホームページでは受動喫煙に関する情報や、「標識掲示パンフレット」及び「店頭掲示用標識（各種）」等を掲載しておりますのでご利用ください。



▲標識掲示パンフレット

とうきょう健康ステーション 標識掲示パンフレット

検索

### 標識（店頭表示）の例



※20歳未満の方はいずれの喫煙室へも入室できません。

お問合せ：台東保健所 生活衛生課 庶務担当 ☎ 3847-9401

健康・医療に関する情報は、広報たいとうや区ホームページのほか、メールマガジンでも配信しています（「たいとうヘルスケアニュース」、「たいとう食の安全通信」等）。

検索は、区ホームページ ⇒ [メールマガジン](#) [検索](#)

その他、健康・医療に関する情報は、

- ・東京都医療機関案内サービス“ひまわり” ⇒ [東京都 ひまわり](#) [検索](#)
- ・東京都健康安全研究センター ホームページ
- ・厚生労働省ホームページ ⇒ [健康・医療](#) [検索](#) 等でもご覧になれます。



再生紙を使用しています