

# ⑨ 生活衛生環境の向上

生活をいきいきと暮らす健康づくりの推進には、生活習慣病を減少する他に、生活衛生環境の向上という視点が欠かせません。

皆さんは、次の事項を目標に生活衛生の向上に努めてください。

## 目標-1 ● 快適な住まいづくり

### 目標達成のための Action

#### ● シックハウスの正しい知識を身につける

新築やリフォーム、家具の購入をきっかけに、目や喉の粘膜への刺激、頭痛などの症状がつづくことがあります。計画や購入の前に、建築士、保健所に相談したり、本や雑誌、インターネットから情報を手に入れたりして、シックハウスの正しい知識を身につけましょう。



#### ● ダニが増えないよう、掃除機をまめにかける

ダニは、アレルギーの原因物質の一つです。畳やカーペットなどの床面に、1㎡あたり20秒以上、掃除機をかけましょう。ノズルは、先細のものを使うと、吸引力が増し、効果的にダニを取ることができます。



## 目標-2 ● ペットと上手に暮らす

### 目標達成のための Action

#### ● ペットを上手に飼う

##### ■ 犬を飼うときは…

**保健所に登録、狂犬病予防注射を接種する。**

狂犬病予防法により、犬を飼ったとき、登録をしなければなりません。また、年に1回、狂犬病の予防接種を受ける必要があります。

**正しくしつけ、糞尿はきちんとしまつする。**

できれば散歩の前に、糞やおしっこをさせましょう。散歩中に糞をしたときは、持ち帰って始末しましょう。糞やおしっこをした場所には、水などを流しておきましょう。



##### ■ ペットを飼うときは、最後まで責任をもって飼いましょう

5年後、10年後の生活を想定してから、ペットを飼いはじめましょう。ペットを家族の一員として、終生飼い続けましょう。



### 目標-3

## ●食中毒を予防する

### 目標達成のための Action

#### ●しっかり手洗いをする



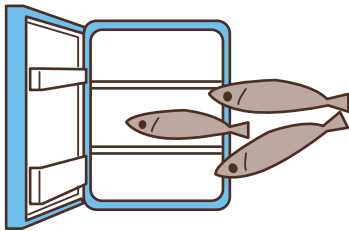
調理や食事の前、トイレの後には石けんと流水でよく洗いましょう。

#### ●食肉は中心まで加熱して食べる



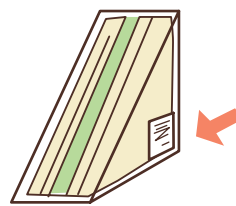
焼肉は「取るハシ、焼くハシ、食べるハシ」と使い分けましょう。

#### ●魚は冷蔵庫で温度管理する



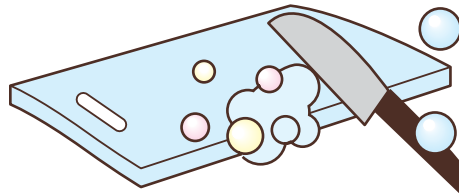
冷凍室は-15℃以下冷蔵室は10℃以下が管理の目安です。

#### ●加工食品の表示を確認して購入する



買い物は保冷もできるマイバッグの持参で、温度管理。

#### ●包丁・まな板・ボールなど調理器具はよく洗う (肉・魚と野菜・果物は使い分けましょう)



### 目標-4

## ●クスリを正しく管理する

### 目標達成のための Action

#### ●暗く涼しい場所、子どもの手の届かない所に保管する

高温・多湿・直射日光は薬に良くありません。暗くて涼しい場所に保管します。薬の誤飲を防止するため、子どもの手の届かない所に保管しましょう。



#### ●使用期限を確認、使用書は使い切るまで捨てない

年に一度は薬箱を整理し、薬の使用期限を確認しましょう。薬の外箱や袋、説明書などは、使い切るまでとっておきましょう。



#### ●自己判断せず、医師・薬剤師に相談する

クスリ相談を年6回行います。広報や区ホームページでお知らせします。



#### ●かかりつけ薬剤師を持つ

相談しやすく、自分の症状を聞いてくれる薬局をみつけましょう。

薬局はインターネット「薬局いんぷお」(<http://www.t-yakkyokuinfo.jp/>)で検索できます。



# 健康づくり事業

事業	内容	問い合わせ先	
歩け歩け大会	健康づくり講演と1~2kmの歩行	高齢福祉課 高齢者いきいき係	5803-1203
高齢者いきいき体力測定会	体力測定と運動アドバイス		
健康音楽教室(寿教室)	簡単な楽器と歌で体を動かす		
さわやか銭湯	毎月第1~4火曜、4ヶ所の公衆浴場で軽体操、カラオケ、エアロビクス		
心もからだもいきいき体操	閉じこもり転倒骨折予防(湯島分館)	福祉センター 高齢者サービス係	3947-0238
高齢者健康相談	福祉センター、湯島分館利用者の健康相談		
すこやか体操	閉じこもり転倒骨折予防(福祉センター)		
健康ぶんきょう21講演会	専門家による健康づくりの講演	生活衛生課計画担当	5803-1224
転倒骨折予防事業	虚弱高齢者の転倒予防、仲間作りを身近な施設で実施	健康推進課地域保健係	5803-1231
健康づくりグループ育成・支援	母子・高齢者等のグループ支援	健康推進課介護予防係	5803-1229
特定高齢者向け筋力向上トレーニング教室、マシントレーニング教室	要支援・要介護の状態になるおそれのある高齢者の筋力向上		
特定高齢者向け栄養改善教室・口腔機能改善教室	要支援・要介護の状態になるおそれのある高齢者の低栄養改善、口腔機能向上		
一般高齢者向け筋力向上トレーニング教室、マシントレーニング教室	一般高齢者の転倒予防、筋力向上		
一般高齢者向け脳の健康教室	計算ドリル、読み書きドリル等による認知機能の刺激		
一般高齢者向け認知症予防教室	グループで料理、旅行等の知的活動		
文の京介護予防体操教室	立位・座位による介護予防教室		
介護予防出前講座	介護予防自主活動グループへの指導者派遣		
介護予防講演会	介護予防のための専門家による講演		
健康づくり協力店事業	栄養成分、栄養情報を表示提供する飲食店を増やす		
栄養フェスタ	栄養に関する情報を展示説明、骨密度測定、塩分濃度測定	保健サービスセンター	5803-1805
健康づくり栄養教室	バランスのとれた食生活を学ぶ		
健康相談	健康に関する相談		
ウォーキング教室	正しい歩き方の指導		
いきいきヘルス教室	虚弱高齢者の体操、レクリエーション		
禁煙教育	健診時に喫煙に関する相談・指導を行う		
健康教育	家庭の看護や病気の知識を地域、時期のテーマで講演・講習		
出張健康教育	地域に出向き保健師が指導		

自主トレーニング	健康センターにおいて運動指導員の指導によるトレーニング	保健サービスセンター	5803-1805
健康づくり運動教室	運動を始めるきっかけの教室		
健康づくり親子運動教室	親子で触れ合いながら運動する		
健康相談	健康に関する相談	本郷支所	3821-5106
運動教室	ストレッチ等の運動指導		
いきいきヘルス教室	虚弱高齢者の体操、レクリエーション		
禁煙教育	健診時に喫煙に関する相談・指導を行う		
健康教育	家庭の看護や病気の知識を地域、時期のテーマで講演・講習		
出張健康教育	地域に出向き保健師が指導		
健康づくり栄養教室	バランスの取れた食生活を学ぶ		
文京アカデミア	前期・後期で開催する講座に含まれる「健康・スポーツ」分野の講座	(財)文京アカデミア アカデミア文京学習推進係	5803-1119
アクアリフレッシュ教室	健康づくりのためプールでウォーキングやアクアビクスを行う	(財)文京アカデミア スポーツ事業課スポーツ 青少年係	3944-2273
リラックスストレッチ教室	健康づくりのための太極拳やストレッチなどの軽体操教室		

## ●健康づくりのお役立ち情報・・・仲間と体を動かそう

### 1. 文京区地域公益サイト「こらびっと文京」から

地域では自主グループがあり、その活動をインターネットに文京区地域公益サイト「こらびっと文京」という名前で公開しています。

このサイトは、平成19年12月に

- 社会のためになる活動をしてみたい。
- 近所でできる趣味の活動を探してる。社会のためになる活動をしてみたい。

という方と

●活動内容をアピールしたい、イベントに参加してほしいという団体をつなぐ情報メディアとして誕生しました。運動のジャンルではラジオ体操、気功、リトミック体操などがあり参加者を募集しています。



ココにアクセス!

<http://collabit/>

(文京区のホームページからも入れます)

### 2. 社会教育登録団体から

生涯学習事業の教室で学んだ仲間がグループを作り、地域で自主グループ活動をしています。ウォーキング、軽体操、ヨガ、料理他いろいろなグループがあります。グループの活動内容代表者等は、アカデミア推進課(5803-1307)にお問い合わせください。

### 3. 区報「タウン情報」では

社会教育登録団体などのサークルで主催する催し物と会員募集が掲載されてます。

### 4. 健康づくりの事業をチェック

区報の「健康・医療・介護」のページに区の実施する検査、講習会、相談をお知らせしています。



発行 文京区保健衛生部 生活衛生課 計画担当

---

〒112-8555 東京都文京区春日1-16-21 03(5803)1224  
ホームページアドレス <http://www.city.bunkyo.lg.jp/>