

自宅でセカンドライフ

健康！快適！
スマイル♡住まい！



住み慣れた住まいで自立的に住み続けるために

健康！快適！住まいの チェックポイント

全ての居室

- ☐ 快適な温度（18～28℃）、湿度（40～70%）を保つ → 5ページ
- ☐ 空気の流れを意識した換気をする（24時間換気システム、空気の流れなど） → 5ページ



注意 問題が発生しやすい場所

- カビ → 8・9ページ
- ダニ → 8・9ページ
- ねずみ → 12ページ
- 転倒・転落 → 10・11ページ

感染症予防の健康習慣 → 18～21ページ

- ☐ 手洗い
- ☐ 咳エチケット
- ☐ 予防接種

居間（リビング・和室）

- ☐ 季節に合わせた冷房・除湿、暖房・加湿を行う → 6・7ページ
- ☐ 暑い時期、室内でもこまめな水分・塩分補給を行う → 6ページ

台所

- ☐ 窓や換気扇を利用した換気を行う（特に調理中・調理後） → 5ページ
- ☐ 食中毒予防の6つのポイントを実施する → 14～17ページ

寝室

- ☐ 暑い時期は、就寝時も冷房を活用する → 6ページ

浴室・脱衣所・トイレ

- ☐ 窓や換気扇を利用した換気を行う（特に入浴後） → 5・8・9ページ
- ☐ 寒い時期は居室と脱衣所や浴室の温度差を小さくする → 7ページ

玄関・廊下・階段

- ☐ 階段、玄関、トイレに手すりを設置する → 10・11ページ

庭

- ☐ 週に1回は雨水などのたまり水をひっくり返す → 13ページ

ペットとの暮らし → 22・23ページ

- いごまで飼う
- つけは最初が肝心
- ぐに相談
- きにんを持てる頭数で
- なえはしっかり

はじめに

川崎市では、高齢者をはじめ誰もが、住み慣れた地域や自らが望む場で暮らし続けることができるよう、地域において「介護・リハビリテーション」「医療・看護」「保健・福祉」「介護予防・生活支援」などの必要なサービスが必要な方に提供されるための仕組みである、地域包括ケアシステムの構築を進めています。

地域包括ケアシステムが力を発揮するためには、「住まいと住まい方」が生活の基盤として重要です。

この冊子では、区役所衛生課等の職員が業務で培ったノウハウから、家庭内で安全に快適に過ごすためのポイントをまとめています。

自宅で快適な住まいと健やかな暮らしを維持して快適に過ごしていただくためのヒントとして、お役に立てば幸いです。



目次

第1章 居住環境からの住まい・住まい方

- 快適な居住環境とは（温度、湿度、換気）・・・5
- 四季を意識した住まい方・・・6・7
 - （冷房・除湿、暖房・加湿、熱中症・ヒートショック）
- 室内空気環境が引き起こす問題（カビ・ダニ、掃除）・・・8・9
- 居住環境での思わぬ事故予防（転倒防止対策）・・・10・11
- 居住環境で問題となる生物・害虫（ねずみ、蚊・ハチ）・・・12・13

第2章 身体からの住まい・住まい方

- 食べ物の安全は生活の基本（食品の安全、食中毒予防）・・・14～17
- 健康な身体を維持するコツと感染症対策・・・18～21

第3章 身近な動物との住まい・住まい方

- ペットとの暮らし・・・22・23

快適な居住環境とは

私たちは生活時間の多くを室内で過ごしています。特に、年齢を重ねると、室内で過ごす時間が増える傾向にあります。長い時間を過ごす室内の空気環境は生活の快適さに大きく影響しています。

ポイント 温度 **18～28℃** 湿度 **40～70%**
(暖房時18～22℃、冷房時25～28℃が目安)

チェック 温度計・湿度計を設置し確認しましょう

ポイント 換気

換気の目的は、新鮮な外気を取り入れ、室内の汚れた空気を入れかえることです。換気が不十分だと結露が生じ、カビが生えたりダニが増えたりする原因となります。

【換気の仕方】

- 窓は2か所以上開け、空気の入出口を作り空気の流れを作りましょう。
- 空気の入出口は、なるべく離れたほうが室内を全体的に換気するのに効果的です。
- 窓や換気口を家具などでふさがないようにしましょう。
- 部屋に窓や扉が少ないときは、台所の換気扇、浴室やトイレなどの換気扇を利用すると良いでしょう。
- 掃除中は窓を開けて換気をしましょう
- 1時間に2回、3～5分程度、窓を開けて空気を入れかえをしましょう。

二酸化炭素濃度計が設置されている場合は、「1,000ppm以下」が望ましいです。



24時間換気システムとは？

24時間換気システムとは、機械を使用して計画的に換気をするシステムのことで、2時間で住宅の空気が入れかわるようになっています。24時間換気システムは切らずに、常時オンのままにしましょう。



四季を意識した住まい方



冷房（室温：25～28℃、外気との温度差7℃以内）

冷房で冷やしすぎることがあるため、適正な室内温度を保つようにしましょう。
また、長時間（特に就寝時）、冷気が直接身体にあたらないようにしましょう。

ポイント

- ・日差しをさえぎるため、窓の外に樹木やつる性植物（緑のカーテン）を育てる。
- ・家の南面に芝生などを植える。
- ・午前中や夕方に打ち水をする。
- ・日差しが差し込む部屋はカーテンやブラインド、すだれを設置する。

除湿

気温があまり高くない梅雨時期は除湿器、気温が高い夏期はエアコンを使うと効果的に除湿ができます。

除湿器、エアコンは定期的に清掃をしましょう。

注意 熱中症

高温・多湿な環境に長時間いると、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなって熱中症になることがあります。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。

【主な症状】めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い
頭痛、吐き気、おう吐、倦怠感、虚脱感、いつもと様子が違う
重症になると…返事がおかしい、意識消失、けいれん、体が熱い

室内での熱中症対策

- ・こまめな水分・塩分の補給
のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分補給を。
- ・エアコンや扇風機等による室内温度の調節
適切な室内の温度・湿度を保つため、冷房等を活用しましょう（就寝時も切らない）。
- ・温度計・湿度計の設置と確認
温度計・湿度計を設置して、室内の温度・湿度が適切か確認しましょう。
- ・通気性の良い、吸湿・速乾の衣服の着用
身体に熱をため込まないような衣服を着用しましょう。

※市内救急搬送者
・65歳以上が50%
・発生場所は“住居”が最も多い
(環境局環境総合研究所 令和5年データ)

※環境省熱中症予防情報サイト
暑さ指数・熱中症警戒アラートを活用しましょう。



スマホ用二次元コード

暖房（室温：18～22℃）

暖房で暖めすぎることがあるため、適正な室内温度を保つようにしましょう。
また、着衣を工夫して、室内温度を高くしなくてもすむようにしましょう。

ポイント

- ・外気で冷える窓の近くに暖房器具を設置し、空気を対流させる。吹き出し口の向きや扇風機等を利用して空気をかきまぜる。
- ・窓に床まで届く厚手のカーテンを取り付ける。
- ・部屋ごとに温度差がある場合は、移動時に羽織ものを着用する。
- ・トイレや脱衣室に小型の暖房機器を設置する。

加湿

エアコンや電気ストーブなどを使うと室内が乾燥します。湿度を確認しながら加湿をするようにしましょう。

なお、石油ストーブは水蒸気を発生させるため、加湿を必要としません。
調理や入浴、洗濯物の乾燥などによる湿度上昇も考えて加湿しましょう。

注意 ヒートショック

暖かい部屋から寒い部屋への移動や入浴などの急激な温度刺激で、血圧や脈拍など体に過激な反応や影響があることをヒートショックといい、場合によっては死亡することがあります。

【主な症状】失神、不整脈、心筋梗塞、脳梗塞

入浴時のヒートショック対策

- ・入浴前に脱衣所や浴室を暖める
シャワーから浴槽へお湯をはることで、浴室全体を暖めることができます。
湯沸しの最後の5分を熱めのシャワーで給湯しても効果があります。
- ・湯温は41℃以下、湯につかる時間は10分までを目安に
湯はあまり熱くしないようにして、長時間の入浴は気をつけましょう。
- ・浴槽から急に立ち上がらない
入浴中には湯で体に水圧がかかっています。浴槽から出るときは、手すりや浴槽のへりを使ってゆっくり立ち上がるようにしましょう。
- ・食事直後やアルコールが抜けるまでは入浴を控える
食後すぐや飲酒時は血圧が下がりすぎやすくなるため、入浴を控えましょう。
- ・入浴の前後に同居者に一声かける
入浴時間が長すぎるときに、様子を見てもらいましょう。



室内空気環境が引き起こす問題



カビ

カビが好む環境

- ・ 温度：25～35℃前後
- ・ 相対湿度：80%以上
- ・ 栄養源等：手アカなどの汚れ、石けんかす、壁紙及び壁紙のノリ、結露した水、加湿器の水 など



カビの生えやすい場所は・・・

お風呂、トイレ、台所、押入れ、部屋の隅、窓枠、壁と家具の隙間、エアコンなど



ダニ

ダニが生息しやすい環境

- ・ 温度：25℃、6～9月頃の気温を好みます
- ・ 相対湿度：75%前後
- ・ えさ：ホコリ、フケ、食べかす、カビ など

ダニの増えやすい場所は・・・

じゅうたん、布団、ぬいぐるみ などの布製品



カビが生えてしまったら・・・

- ・ 市販のカビ取り剤（エタノール、次亜塩素酸ナトリウムなどの成分を含むもの）をスプレーし殺菌します。
- ・ こすると孢子が飛んで広がることがあります。カビ取り剤を付着させて、殺菌してから掃除すると効果的です。
- ・ 薬剤は注意表示を確認の上、必ず換気をしながら使用します。



カビが好む環境はダニが好む環境とほぼ一緒です。

また、ダニの中にはカビを好んで食べるものもいますので、カビを発生させないようにしましょう。

カビ・ダニを発生させにくくする 換気・掃除のコツ

お風呂

入浴後はカビの栄養源となる、人のアカや石けんかすなどを洗い流します。また、湿気がこもらないように換気をしましょう。



押入れ、部屋の隅

押入れにはすのこを敷く、除湿剤を置くなど、湿気対策を行います。また、押し入れ等の水を流せない場所にカビが生えてしまったら、市販の消毒用エタノールなどで殺菌するようにします。



窓枠、壁

表面は温度が低くなり、結露が起こりやすくなっています。湿気を屋外に出すために、こまめに換気をして、結露を防止します。窓や壁付近の温度を部屋中央の温度と同じくらいにするとともに、結露してしまった水を再び蒸発させるようにします。



エアコン

カビが繁殖すると、エアコンからカビの孢子などが吹き出すことになります。水滴のつきやすい、フィルターやファンの吹き出し口をこまめに掃除しましょう。フィルターの汚れがひどいときは、中性洗剤で浸け置き洗いをすると効果的です。

じゅうたん

室内のホコリを少なくするために、こまめに掃除をし、掃除機はゆっくり、丁寧にかけましょう。

敷き詰めずに置き敷きにすると、定期的にはずして掃除することが出来ます。



寝具、座布団

丸洗いできるものは洗って干し、十分に乾燥させます。布団は晴天時に表と裏の両面を干し、干した後、布団の両面に掃除機をかけましょう。掃除機をかけるとダニ減少の効果が高まります。

居住環境での思わぬ事故

転倒・転落のきっかけ

すべる



つまづく



踏み外す



自宅に“危険な場所”はありませんか？

日常でできる環境整備

日常生活の中で何気ないものが転倒・転落の原因になることがあります。

☐ 整理整頓を心がける（障害物をなくす）

廊下、階段、居室の出入口などは、物を放置せず、通行しやすくします。
電気コードは通り道にならない場所にまとめて固定します。

☐ 床を滑りにくくする

浴室、脱衣所などは、水跳ねをこまめに拭き、乾いた状態を保ちます。
ラグやマットを設置する場合は、裏面をテープなどで固定します。

☐ 十分な明るさ（照度）を確保する

明るい場所は、作業がしやすくなります。
玄関、階段、廊下などは、足もとを明るくすると、歩きやすくなります。

☐ 段差を目立たせる

段差を色や材質を変えて目立たせると、気づきやすくなります。

家屋内で発生する事故は、転倒・転落が最も多くなっています。転倒・転落をきっかけとするケガや骨折で健康寿命が短くなることがあります。

今は大丈夫でも、将来に備えた対策を考えておくことも大切です。

使いやすい住まいへ住宅改善

様々な年齢・身体状況に応じて使いやすい自宅を考えてみましょう。

☐ 段差をなくす

- 小さな段差（玄関の中、浴室・脱衣所、部屋の境 など）
床の高さを変更して段差をなくすと、つまづきにくくなります。
玄関などは踏み台を設置すると、使いやすくなります。
- 大きな段差（玄関の外、階段 など）
スロープやホームエレベータを設置すると、高低差を克服できます。

☐ 手すりを設置する

廊下、階段、浴室、脱衣所など場所ごとに動作を考えて、L型・I型などの身体に合った形・高さにしましょう。

☐ スペースを確保する

廊下、トイレ、浴室などはスペースを確保すると、将来的に使いやすくなります。

☐ 扉・ドアを変更する

玄関の扉、各部屋、浴室などは引き戸・折れ戸にすると、よりスペースを活用できます。また、ゆっくり閉まるように調整できる機能があると便利です。

☐ 水栓を変更する

台所、浴室、脱衣所などは、小さい力で水量や湯水の調節ができるレバーハンドルが便利です。

☐ 動線をスムーズにする

家の中でトイレや浴室などへの移動距離を短く、直線にするように配置します。

バリアフリー工事の進め方や助成制度などの相談は・・・

川崎市住宅供給公社ハウジングサロンへ

マンション管理士や一級建築士などの専門家による無料相談です（予約制）。必要に応じて現地相談も可能です（年度内1回を限度）。まずはハウジングサロンへお電話ください。

【連絡先】 【受付時間】 →裏表紙へ

住宅改修への助成制度や福祉用品のレンタル・購入の相談は…
担当のケアマネジャー、各区役所高齢・障害課の窓口までご相談ください。

居住環境で問題となる生物・害虫

ねずみ



屋外に生息するねずみは、「餌を求めるため」、「寒さをしのぐため」に家の中に入ってきます。

ねずみというと、高いところに登れず、下水などから侵入する“ドブネズミ”のイメージが強いですが、近年は、高いところにも登り、500円玉位のすき間から家に侵入する“クマネズミ”という種類のねずみの被害が多くなっています。

建ててから30～40年経過した家には、普段気付かないすき間ができてきます。
ねずみが住みにくい家にするのが大切！

ねずみが住みにくい家にする3つの方法

□ えさ(餌)をなくす

出しっぱなしの食品以外にも、ビニール袋などの包装も食べられてしまいます。「冷蔵庫や扉つきの棚にしまう」、「ふた付きのプラスチックケースを活用する」などして、食品の被害を防ぎましょう。
ペットの餌や仏壇のお供え物も置きっぱなしは避けましょう。

□ 整理整頓をする

物陰や出したままの布団、衣類、紙類などを好み、住み着く原因になります。
不要なものは廃棄し、こまめな清掃を行い、ねずみの巣材を提供しないようにしましょう。

□ 侵入口をふさぐ

ドアの隙間、通風口、戸袋、換気扇などの小さな隙間もねずみの出入口になる（500円玉大のすき間から侵入します）ので、家の中、外の両方から定期的に点検し、侵入口になりそうなところをふさぎましょう。



← 2.5cm →

500円玉（実寸大）

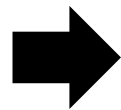
壁や配管のすき間をさがし、すき間をふさぎます（金タワシや金網が便利）



壁のすき間



配管のすき間



私たちの身の回りには、人体に害のあるものからないものまで、様々な生物がいます。
全て駆除するのではなく、うまく共存して安心して暮らせるように対策しましょう。
区役所衛生課では、お困りの生物や害虫の対策方法をご案内しています（駆除は行っていません）。

蚊・ユスリカ



庭などにあるちょっとした水たまりが発生源になるので、水をためない環境づくりが大切です。こんなものを放置していませんか？

使用していない植木鉢・古いタイヤ・バケツ・
発泡スチロールの箱など水がたまりやすいもの



たまり水を蚊やユスリカの発生源にしないために
週に1回はたまった水をひっくり返す、“ひっくり返し運動”をしましょう！

ハチ（アシナガバチ、スズメバチ）



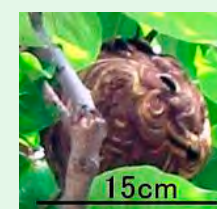
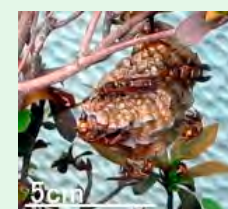
ハチは主に春先に巣をつくり、屋外の虫などを食べて増え、冬には女王バチ以外は死にます。そのため、庭や軒先につくられた巣は冬にはカラになります。巣を再利用することもあります。

ハチはむやみに人を襲いませんが、巣の近くを人が通った時や洗濯物に紛れているのを気づかずに触れた時などに、刺されることがあります。

ご自宅にできたハチの巣の駆除を行う場合は、市販のスプレーなどを使ってご自身で行うか、業者に依頼して行います。区役所衛生課では駆除する際の防護服の貸出しや説明を行っています。



アシナガバチの巣



スズメバチの巣

※スズメバチの駆除は、業者に依頼しましょう。



害虫・ハチ・ねずみなどの駆除相談や駆除業者の紹介は…

『公益社団法人 神奈川県ペストコントロール協会』へ

【連絡先】 【受付時間】 →裏表紙へ



食べ物の安全は生活の基本

6 食中毒予防の6つのポイント

- ① 買い物
 - 期限や保存方法を確認する
 - 冷蔵品、冷凍品は最後に買う

- ② 保存
 - 冷蔵庫に詰め込みすぎない
 - 開封したら期限にかかわらず早めに食べる

注意 食材は「買いすぎず」「使い切れる量」を

「お買い得」だからとつい必要以上に買ってしまった、同じ食材を買ってしまったことはありませんか。食べる人数に合わせて使い切れる量を購入しましょう。

お米を買いすぎて虫がわいた、粉ものにダニがわいた、といった相談が保健所に寄せられることがあります。

お米なら、涼しいときは2か月程度、暑いときは1か月程度で使い切る量を目安に購入しましょう。



ポイント 加工食品の表示を知りましょう

食品の表示は、食品を選んだり、食べるときの安全性を確保したりする上で大切な情報源となっています。

先に原材料が、次に添加物が重さ順に表示される。

あくまで未開封の状態での保存した場合の期限。

消費期限 弁当や惣菜など、品質が急速に劣化しやすい食品に表示される。この期限が過ぎたものは安全性を欠く恐れがあるため食べないようにする。

賞味期限 缶詰や焼き菓子など品質の劣化が穏やかな食品に表示される。おいしく食べることができる期限となるため期限を過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではない。

未開封の状態での保存方法を表す。「要冷蔵」「10℃以下で保存」などの表示がある食品は冷蔵庫などでの適切な保存が必要です。

名称	そうざい
原材料名	〇〇(□□産)、しょうゆ(小麦を含む)、食塩…/調味料(アミノ酸等)
内容量	100g
賞味期限	20××年×月○日
保存方法	10℃以下で保存してください。
製造者	〇〇食品株式会社 川崎市高津区△△町1-1-1

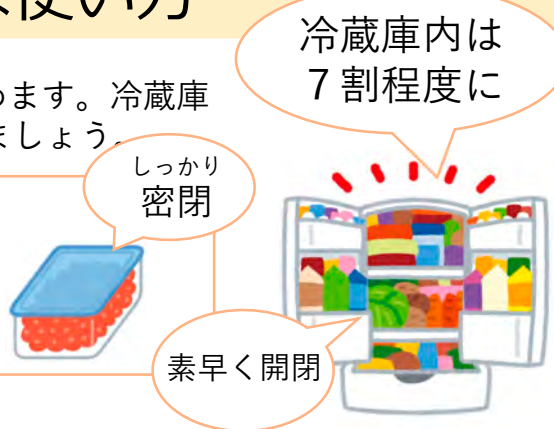
欄外に開封後の保存方法や期限が記載されている場合がある。
(表示例) 開封後は、冷蔵庫で保存し、期限にかかわらず早めにお召し上がりください。



ポイント 冷蔵庫の上手な使い方

食中毒菌は一般に10℃を超えると徐々に増え始めます。冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫も-15℃以下に保つ工夫をしましょう。

- ポイント
- ☐ 食品は密閉容器に保存する
 - ☐ 開封後の保存方法を確認する
 - ☐ 生食するもの、特に魚介類はより低温で保存できるところに入れる



注意 健康食品は「食品」です 薬の代わりにはなりません

健康に良いことをうたった食品全般のことを一般的に健康食品といいます。健康食品は「摂取すれば健康になる」というイメージが強いですが、同じような健康食品でも国の制度に基づいて安全性や効果が確認された製品もあれば、全く検証されていない製品、違法に医薬品成分が添加されている悪質な製品もあります。

健康食品を利用する際は、保健機能食品のように国や事業者による安全性や機能性の裏付けがあることが選ぶ際の一つの目安です。



図：健康食品の分類

その情報、本当に信頼できますか？

- 1 健康食品で病気は治せません
- 2 体験談は信頼できる情報ではありません
- 3 「好転反応」と呼ばれる一時的な体調不良は健康食品では起こらないとされています
- 4 「有効成分」が入っていても、効果があるのかは不明です
- 5 「専門家の研究結果」と同じ効果がでるとは限りません



信頼できる情報源

「健康食品」の安全性・有効性に関するウェブサイト『国立健康・栄養研究所』をご活用ください

健康食品 安全性 検索

③

調理の前に

- 石けんで手を洗う
- タオルや布巾を交換する
- 食品の解凍は冷蔵庫か流水、電子レンジで行う
- 体調が悪いときは調理しないようにする

④

調理中

- まな板は、肉・魚・野菜用で使い分ける
- 生肉、生魚、卵を触ったあとは手を洗う
- おにぎりを握るときはラップを使う
- サラダなど加熱せずに食べるものは最初に作る

⑤

食事

- 食事の前にも手を洗う
- 盛り付けは素手で行わず、調理器具を使う
- すぐ食べないときは冷蔵庫へ入れる

⑥

後片づけ

- 残った料理は鍋のままコンロ上に置かず、あら熱を取ってから冷蔵庫で保管する
- 冷めやすいように小分けする
- 包丁・まな板はよく洗って、熱湯や次亜塩素酸ナトリウムで消毒する

注意

身近な食材にもこんなリスク

パックされている生肉や生野菜は安全に見えますが、食材由来の菌やウイルス、寄生虫がついていることがあります。

生肉

生肉には、腸管出血性大腸菌やサルモネラ属菌などの食中毒菌が付いていることがあります。肉にはしっかり火を通し、焼肉では生肉用と焼けた肉用の箸を使い分けましょう。



生食メニュー（ユッケ、タタキなど）はリスクが高い食品ですので、高齢者や子どもだけではなく体調がすぐれない方は避けましょう。

生野菜

野菜や果物には、土やたい肥由来の細菌が付いていることがあります。カット野菜やベビーリーフなどの葉物も含め、野菜はしっかり洗いましょう。



魚

イカやアジ、サバなどの魚介類に寄生したアニサキス（寄生虫）（長さ2～3cm、白色）による食中毒が増えています。購入するときは新鮮な魚を選び、丸ごと1匹で購入したときはすぐに内臓を取り除いてください。



冷凍されていない魚で刺身を造るときは目視でアニサキスを除去しましょう。

酢、塩、醤油、わさびなどをつけてもアニサキスは死にません



食品は中までしっかり火を通して菌をやっつけましょう。高い濃度の酢や塩で調味すると保存性は良くなりますが、食中毒菌などをやっつけることはできません。

危険

家庭菜園での有毒植物に気を付けましょう

～採らない！食べない！売らない！人にあげない！～

庭に生えた有毒植物を食用と間違えて食べて死亡する事故が起きています。家庭菜園で野菜と観賞植物を一緒に栽培するのはやめましょう。食用と確実に判断できないもの、植えた覚えのない植物を食べるのはやめましょう。

ニラだと思ったらスイセン（毒）だった、ヨモギだと思ったらトリカブト（毒）だったといった事例があります。

50代以上で多く発生しています



＜スイセン＞
食べられません！

ポイント

残った食品の保存と食べ方

食中毒菌が増えやすい
20～50℃は避けて

惣菜や弁当などの購入後の取扱いが食中毒につながる場合があります。食べ残しはもったいなくても思い切って捨てましょう。食べきれないときは再加熱できるものを箸をつける前に取り分けて冷蔵庫で保管しましょう。

- ・ 食べるときは、しっかり再加熱する
- ・ 電子レンジは加熱ムラがしやすいので、かきまぜながら全体に熱を通す
- ・ 再加熱できないものは、食べきる
- ・ 時間が経ったり少しでも怪しいと思ったら思い切って捨てる

危険

誤飲・誤食事故

65歳以上の方の誤飲・誤食事故が多く発生しています。特に75～85歳で多く、加齢により視覚・味覚等の身体機能や判断力が低下することで誤飲・誤食のリスクが高まるからではないかと考えられています。

事故が多い製品は？

1 薬の包装シート

誤飲事故の4割を占める。飲み込んだことに気付かないことが多く、腹痛などの症状がでてX線に映りづらいため発見が遅れたり、角で食道やのどを傷つけたりすることもある。

2 洗剤・洗浄剤

食器やペットボトルに移し替えたものを飲料と間違えることが多い。
例) 家族が薄めた漂白剤をペットボトルに入れていたのを知らずに飲んだ(60代)

3 乾燥剤

例) ラーメンに香辛料と間違えて入れてしまい誤食し救急搬送された(60代)

4 その他

例) ボタン電池：薬と間違えて飲んだ(70代)
(ボタン電池は食道や胃に穴を開ける恐れがあります)
食品：餅、パン、おにぎりが喉に詰まった

事故を防ぐポイント

- ☐ 薬のPTP包装シートは1錠ずつに切り離さない
- ☐ 食品や薬とそれ以外のものは分けて保管する
- ☐ 食品以外のものを食品用の容器に移し替えない
- ☐ 認知症の方の手の届くところに不要なものや危険なものをおかない

事故が起こったら



原因物質(商品名など)、発生状況(摂取量・発生時刻など)、患者の状態を確認し、直ちに医療機関を受診してください。誤飲したものによって処置の方法が異なるため、応急手当や相談は下記までお問合せください(全て365日)。

『中毒110番
(公財)日本中毒情報センター』

※化学物質、医薬品などによる急性中毒

【連絡先】 【受付時間】 →裏表紙へ

健康な身体を維持するコツと感染症対策

毎日の習慣 コツと対策

健康習慣の基本は『手洗い』

感染症や食中毒を予防するためには手洗いがとても重要です。

手の脂や汚れを落とすことで、病原体をはがれやすくなります。たかが手洗いと思わず、正しい方法を実践しましょう。

手洗いのタイミング



手洗いの方法



ポイント

- ・水洗いだけでは病原体は残ってしまいます。石けんをよく泡立てて洗いましょう。
- ・水道の蛇口は汚れている可能性があります。手を洗うときに蛇口も洗うと良いでしょう。
- ・タオルは共用せず、個人用のタオルを使用し、毎日取り替えましょう。

感染症予防のマナー『咳エチケット』

感染症を予防するため、病気の有無に関わらず、普段から咳・くしゃみが直接人にかからないようにしましょう。

マスクをつけるとき

咳・くしゃみが続くときはマスクをしましょう。
マスクは鼻と口をおおうようにつけましょう。

マスクがないとき

咳・くしゃみをするときは、ティッシュなどで口と鼻をおおいます。とっさの場合は、袖や上着の内側でおおいます。



健康的な身体をつくるには、栄養バランスのとれた食事、適度な運動、十分な睡眠が重要です。これらが乱れた状態が続いていると生活習慣病やインフルエンザなどの感染症にかかりやすくなります。年に1回は定期健診を受け、特に65歳以上の方は胸部エックス線検査を受けましょう。

定期的な健康管理 コツと対策

身近な健康相談 **かかりつけ医、薬剤師・薬局**

「かかりつけ医」「かかりつけ薬剤師・薬局」は、健康、病気に対して相談に応じてくれる身近な地域の医師・薬剤師・薬局のことです。自宅や勤務先の近くに健康に関する相談などを話しやすい医療機関を持ちましょう。



早期発見・早期治療

川崎市では、会社の検診などの受診機会がない方を対象に、各種がん検診を実施しています。ぜひご自身とご家族のため、定期的ながん検診を受診してください。



川崎市が実施するがん検診の詳細内容についてのお問合せは・・・

『川崎市がん検診・特定健診等コールセンター』へ

【連絡先】 【受付時間】 →裏表紙へ

感染症と戦う力をつける **予防接種**

予防接種は、あらかじめ病原体に対する免疫(抵抗力)を作り、病気になりにくくします。インフルエンザワクチンの効果は接種後2週間から5か月ほど。毎年接種するようにしましょう。



定期予防接種等のお問合せは… **『川崎市予防接種コールセンター』へ**

【新型コロナ・高齢者肺炎球菌・高齢者インフルエンザ専用ダイヤル】

【連絡先】 【受付時間】 →裏表紙へ



感染症の流行情報は… **川崎市感染症情報**

川崎市 今何

感染症情報に関するメールマガジンに登録すると、毎週原則水曜日に市内の最新の情報が配信されます。登録して感染予防に役立てましょう。

海外旅行に行く際は… **FORTH (厚生労働省検疫所)**



海外旅行に行く際は、必要な感染症の予防対策(予防接種や持ち物など)を準備しましょう。また、渡航中・帰国後の健康チェックもしましょう。

WEBサイト <http://www.forth.go.jp/>



PC・スマホ用
二次元コード

体調不良の対応 コツと対策

発熱・おう吐・下痢のときは…



- ・脱水にならないようにこまめに水分の補給をしましょう。
- ・おう吐の症状があるときは、吐物で誤嚥や窒息しないよう注意しましょう。
- ・発熱の症状があるときは、頭部を冷やし、足もとは暖かく保つようにしましょう。
- ・感染症が疑われる下痢は、安易に下痢止めを飲まないようにしましょう。



こんな症状はすぐに医療機関を受診しましょう！！

- ・ 障害
(返事がない又はおかしい、ぐったりしている)
- ・ 持続する激しい腹痛
- ・ 冷や汗を伴うような強い吐き気
- ・ けいれん
- ・ 吐血や下血（血便等）
- ・ 水分がとれない
- ・ 急な息切れ、呼吸困難
- ・ 突然の高熱
- ・ 2週間以上続く咳



自宅で周りの人にうつさないために…

●感染性胃腸炎等おう吐・下痢の場合

- 【洗濯】 おう吐物・排泄物を水でしっかり洗い流した後、消毒や加熱殺菌をします。その後、他の洗濯物と分けて、最後に洗います。
- 【入浴】 具合の悪い方は一番最後に入浴しましょう。入浴後は風呂の水をかえ、浴槽、床、洗面器、いすなども消毒しましょう。
- 【掃除】 人が触るドアノブ・手すりなどは、定期的に消毒し10分後に水拭きをしましょう。色落ちが気になる布製品やじゅうたんなどは、スチームアイロンの蒸気で2分間の加熱が有効です。



※ 消毒は、次亜塩素酸ナトリウム（21ページ下）を使用するとよいでしょう。

●インフルエンザ等咳、たん、鼻水が出る場合

- ・ 具合の悪い方も、周りの方もマスクを着用しましょう。
- ・ 具合の悪い方となるべく部屋を別にしましょう。
- ・ 1時間に1回程度、こまめに換気をしましょう。
- ・ インフルエンザの場合は、熱が下がっても1～2日間は外出を控えましょう。

肺炎に注意！！

年齢を重ねると免疫力が低下し、肺炎にかかりやすくなります。肺炎の原因となる病原体にはインフルエンザウイルスなどたくさんありますが、一番多いのは肺炎球菌です。肺炎球菌による肺炎の予防には、肺炎球菌ワクチンが有効です。



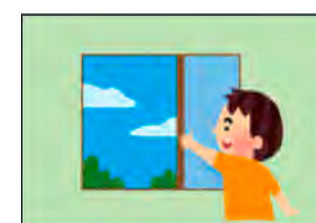
感染の拡大を防ぐ！適切なおう吐物処理方法

用意するもの

- 次亜塩素酸ナトリウム
- 使い捨てエプロン
- (ゴミ袋に頭と腕を通す穴を開けて代用できます)
- マスク
- バケツ
- 使い捨ての手袋
- ビニール袋
- 空のペットボトル（あると便利）
- 新聞紙、ペーパータオル など



処理の手順



①次亜塩素酸ナトリウムを使用するため、窓を開ける、換気扇を回すなどして換気をします。



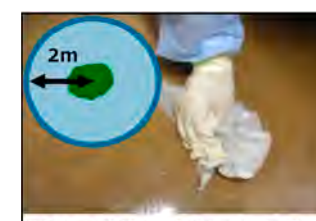
②下記の表を参考に、市販の次亜塩素酸ナトリウムを水で薄めて0.1%にします。空のペットボトルやキャップを使うと便利です。
(誤って飲み込まないように使い終わったら廃棄しましょう！)



③マスク、エプロン、手袋を着用します。袖のないエプロンの場合は服を腕まくりします。



④おう吐物を新聞紙やペーパータオルなどで取り除き、2重にしたビニール袋に捨てます。



⑤おう吐物は広範囲に飛散しています。おう吐のあった場所から半径2mの範囲（約8畳のスペース）を、消毒薬に浸したペーパータオルなどで静かに拭き取り、ビニール袋に捨てます。



⑥内側のビニール袋の口を縛り、そのまま外側のビニール袋に入れます。



⑦手袋、エプロン、マスクを表面に触れないように外し、外側のビニール袋に入れます。



⑧ビニール袋の口をしっかり縛ります。次亜塩素酸ナトリウムで消毒した場所は水拭きをします。最後に、しっかり手洗いをしましょう。

消毒薬の作り方

空のペットボトルやキャップがあると便利。
ペットボトルのキャップ1杯で5mLに相当します。

	原液濃度	希釈	方法	使用する場所
0.1%次亜塩素酸ナトリウム	1%	10倍	原液10mL + 水 = 100mL	おう吐物や便などが付着した場所や物の消毒
	5%	50倍	原液10mL + 水 = 500mL	
	6%	60倍	原液10mL + 水 = 600mL	
0.02%次亜塩素酸ナトリウム	1%	50倍	原液10mL + 水 = 500mL	料理器具、手すり、ドアノブ、トイレなどの日常清掃に
	5%	250倍	原液10mL + 水 = 2.5L	
	6%	300倍	原液10mL + 水 = 3L	

第3章 身近な動物との住まい・住まい方

ペットとの暮らし

料理だけじゃない、ペットとの暮らしにも



さ いごまで飼う



犬や猫は寿命が15年ほど。
人と同じように病気にかかる、寝たきりの介護が必要になることがあるため、手間もお金もかかります（1頭200万円とも）。
「ペットが年老いたときに自分は何歳か？」
「大型犬を連れて動物病院にいけるか？」
「治療費は払えるか？」など十分に考えてから飼いましょう。
自分だけで飼うのに不安があれば、ご家族やご親族と協力して飼うことも一つの選択肢です。

し つけは最初が肝心



- ☐ 触っても怒らない : 撫でたり触ったりして、慣れさせる。
- ☐ 散歩は飼い主が制御 : リードで飼い主の近くを歩かせる。
- ☐ 猫は屋内で飼う : 子猫の時から外に出さず、トイレも家でさせる。

ペットは「かわいい」「癒やし」だけではありません。
全ての面に責任をもって飼いましょう。

す ぐに相談



「子犬子猫が生まれたがこれ以上飼えるだろうか」
「今の飼い方でいいのだろうか」
そんな不安を放っておくと、大変なことになります。少しでも不安なことがあればすぐに相談しましょう。
かかりつけの動物病院や地域のボランティアの方、区役所衛生課やアニマルフレンドコールなど、相談先はたくさんあります。
ご自身が相談しやすい相談先を探してみてください。

「夢だったペットを退職後に」「子供がひとり立ちしたから」などの理由でペットを飼う方は少なくありませんが、飼い方を誤ると大きなトラブルにつながりかねません。

「数十頭の犬と糞尿まみれの家」「飼い主が亡くなったあとに取り残された猫」ペットとの暮らしはそんなリスクもはらんでいます。

トラブルを起こさずにペットを飼うための5つのポイントを『ペットとくらす さしすせそ』として、川崎市では皆様にお知らせしています。ぜひ覚えて、周りの方にも教えてあげてください。

せ きにんを持てる頭数で



猫の不妊去勢手術補助

川崎市では、猫の不妊去勢手術費用の一部補助を実施しています。
補助には条件がありますので区役所衛生課へお問い合わせください。

頭数が多いと、手間もお金もかかります。
猫は1組のオスとメスから1年で最大70頭にも増えます。
無理なく飼い続けるために不妊去勢手術も有効です。不妊去勢手術には病気を予防する効果もあります。

そ なえはしっかり



ペットの防災対策

ペットも飼い主と一緒に被災します。
備えておくべきことをまとめた「ペットの飼い主のための防災手帳」を区役所衛生課などで配布しています。

突然の事故や災害は誰の身にも起こります。
その時のペットの預け先や災害への備えを飼う前や飼いはじめてからも、いつも考えておきましょう。

野良猫への餌やりは深刻な問題にも…

庭先や公園の野良猫に餌を与えていると、増える・糞をするなど地域のトラブルになります。
トイレや繁殖の管理をせず、無責任に餌を与えることは、「ご近所トラブルの種」ですのでご注意ください。

ペットの健康管理やしつけを詳しく知りたい方は…

『アニマルフレンドコール（(公社)川崎市獣医師会）』へ

【連絡先】 【受付時間】 →裏表紙へ



困ったときの相談窓口

川崎市住宅供給公社 ハウジングサロン	☎044-874-0180 火～土曜日 9時～12時、13時～16時 (祝日及び年末年始は休み)
公益社団法人 神奈川県ペストコントロール協会	☎0120-064-643 ☎045-681-8585 FAX: 045-681-9502 平日 9時～17時
中毒110番 (公財)日本中毒情報センター	☎072-727-2499 (大阪) 24時間365日 ☎029-852-9999 (つくば) 24時間365日
川崎市がん検診・特定健診等 コールセンター	☎044-982-0491 平日 8:30～17:15 第2・4土曜日 8:30～12:30 (祝日、年末年始除く)
川崎市予防接種コールセンター 新型コロナ・高齢者肺炎球菌・ 高齢者インフルエンザ専用ダイヤル	☎044-200-0144 FAX: 044-200-3928 平日 8:30～17:15 (祝日、年末年始除く)
アニマルフレンドコール (公社)川崎市獣医師会	昼間 ☎044-744-1482 平日 10時～12時、13時～16時 (祝日、年末年始除く) 夜間 ☎044-819-8571 年中無休 21時～24時

急な病気やけがで困った場合は

かながわ救急相談センター (#7119) ・救急医療相談 傷病者の状況を聞き取り、緊急性や受診の 必要性についてアドバイスします。 ・医療機関案内 現在受診可能な医療機関をご案内します。	☎ #7119 24時間365日 ※直通ダイヤルの場合は、045-232-7119又は045-523-7119 ※緊急時には119番へ通報してください。
救急医療情報センター 現在受診可能な市内医療機関（歯科を除く） をご案内します。	☎044-739-1919 24時間365日 ※医療相談・救急車要請の可否の判断は行っておりません。
医療情報ネット（ナビイ） 全国の医療機関（病院・診療所・歯科 診療所・助産所・薬局）を探すことがで きます。	医療情報ネット ナビイ  PC・スマホ用 二次元コード  携帯電話用 二次元コード 

【お問合せ先】

所属名	電話番号	所属名	電話番号
川崎区役所衛生課	044-201-3222	宮前区役所衛生課	044-856-3270
幸 区役所衛生課	044-556-6681	多摩区役所衛生課	044-935-3306
中原区役所衛生課	044-744-3271	麻生区役所衛生課	044-965-5164
高津区役所衛生課	044-861-3322		