

# 家庭内で安全に快適に 過ごすためのポイント



健康福祉局  
保健医療政策部  
生活衛生担当

# 地ケア？！

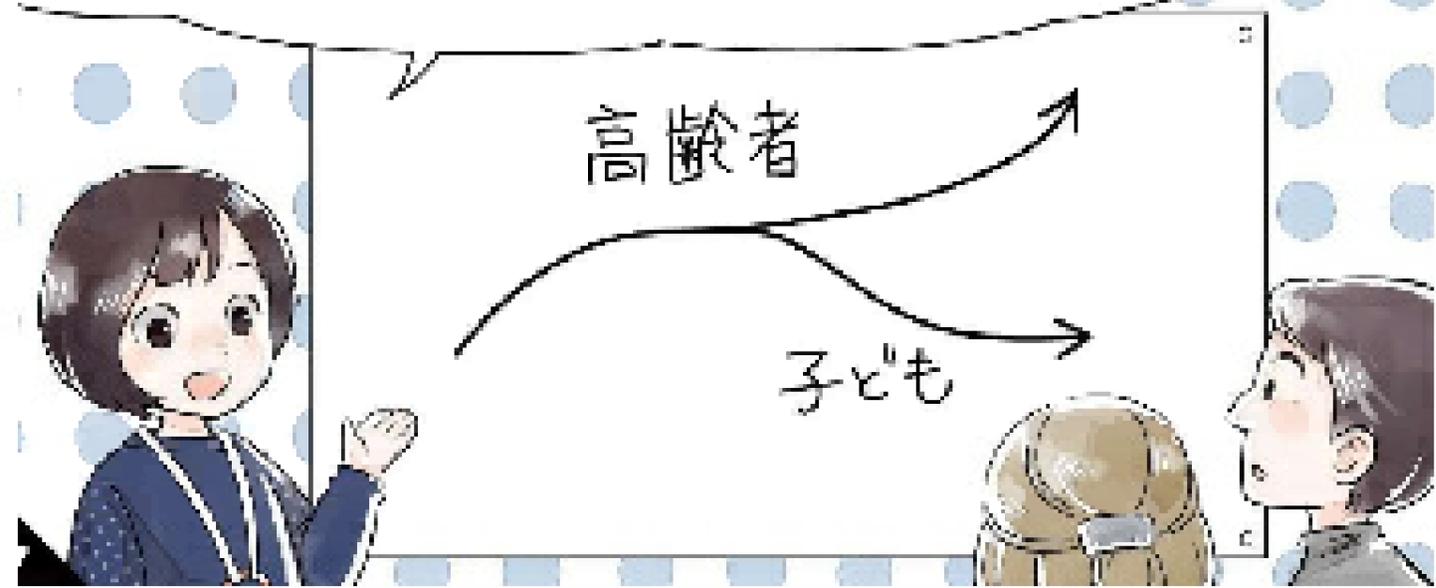
子どもから高齢者まで、誰もが住み慣れた地域で安心して暮らし続けたいように、地域でのつながりや支え合いの仕組みづくり（＝「地域包括ケアシステム」略して「地ケア」）を進めています。

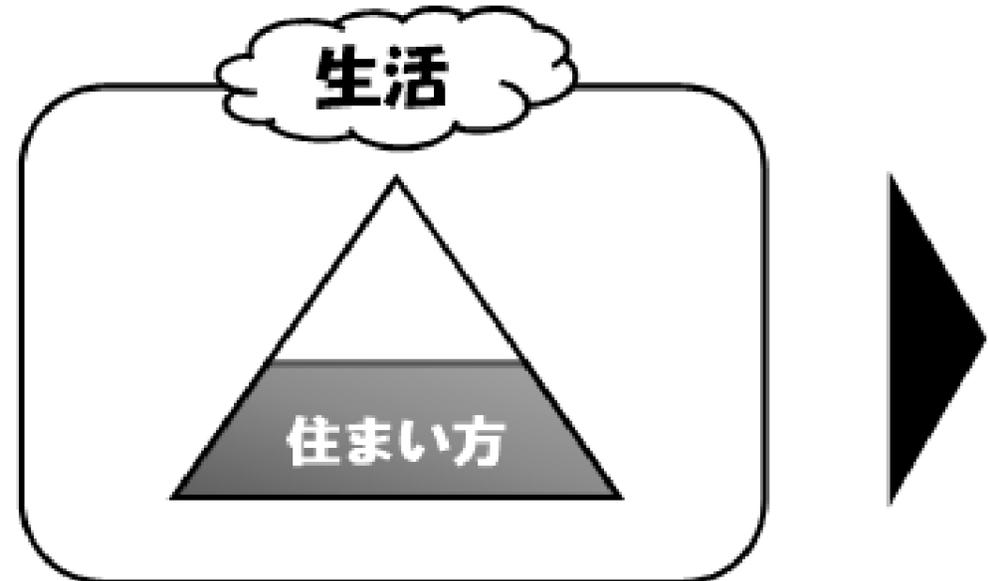


地域包括ケアシステムを略して

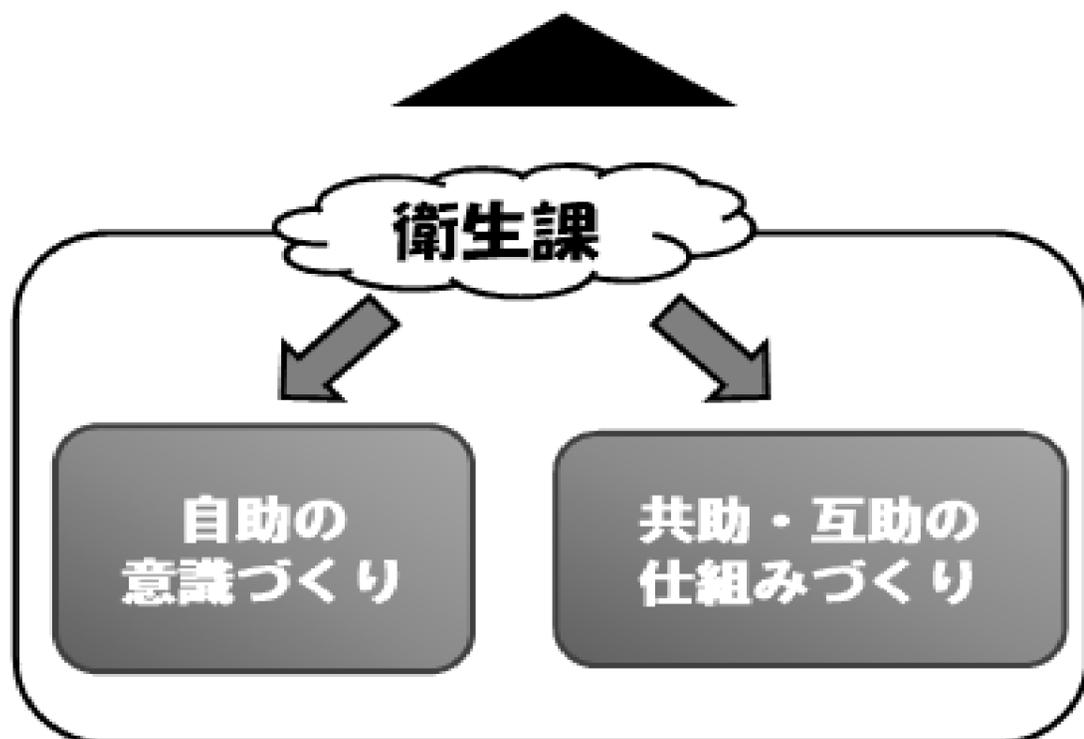
『地ケア』

地ケアは、簡単に言うと高齢者が増えていくことや子どもが少なくなっていく中で病気になるたり、介護が必要になっても住み慣れた地域で安心して暮らし続けられる仕組みをつくることなんです。





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。



～衛生課の取り組み～

「自助の意識づくり」

住まい方に対するセルフケア意識の向上

「共助・互助の仕組みづくり」

専門家（医療・介護職）や地域住民等（営業者）への専門知識を踏まえたアイデア提案



## 自助

自分自身のケア

生きがいづくり、健康づくり、  
介護予防など

## 互助

みんなの支え合い

周りの人同士の助け合い、  
町内会・自治会の活動、  
ボランティア活動など



## 共助

介護保険や医療保険  
などのサービス

デイサービスやヘルパー、診療所での  
受診など、社会保険制度に  
よるサービス

## 公助

行政による支援

高齢者福祉、障害者福祉、  
生活保護などの  
行政による支援



川崎市 スマイル住まい

🔍 検索

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



# 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 **17~28℃** 湿度 **40~70%**

(暖房時17~22℃、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



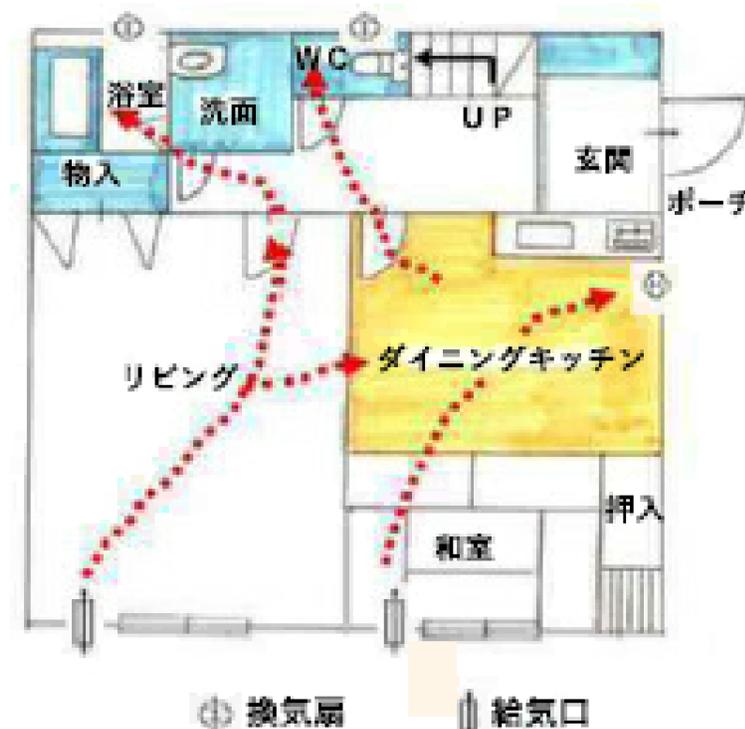
ポイント

## 換気

換気の実目的は、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。

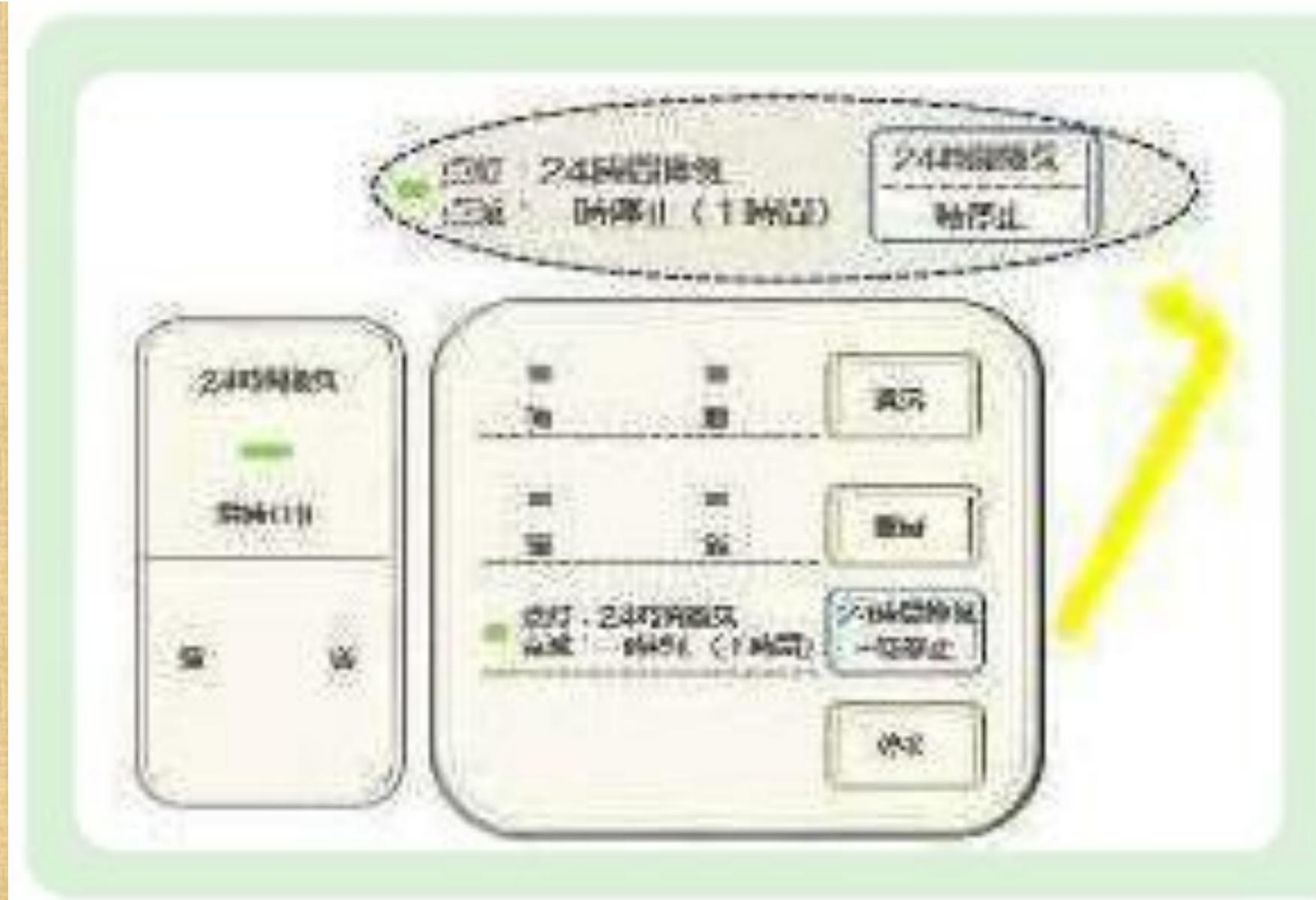
### 【換気の仕方】

- 窓は2か所以上開け、空気の入口と出口を作り空気の流れを作りましょう。
- 空気の入口と出口は、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1回、3~5分程度、窓を開けて空気の入れかえをしましょう。



# 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す。2時間で住宅の空気が入れかわるようになっていて、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



快適な室内空気環境は、外気の状態によっても変化します。年齢を重ねると、体温調節機能が低下し、また、暑さや寒さに対する感覚も鈍くなります。そのため、夏は熱中症を起こしやすく、冬は身体が冷えやすくなります。四季を意識した温度・湿度、体調管理をしましょう。

## 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。



## 暖房 (室温：17～22℃)

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 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**  
のどの渴きを感じなくても、こまめに水分・塩分を補給しましょう。
- **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。



## 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。
- **入浴するまえに同居者に一声かける**



# 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、最近は、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。

**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。

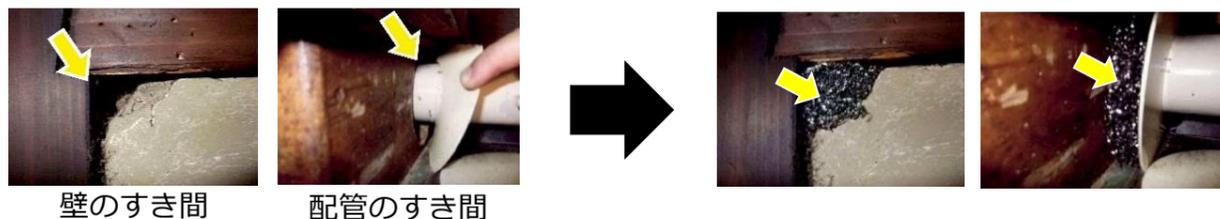
#### □ 侵入口をふさぐ

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)



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が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はありません。

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

【害虫110番】フリーダイヤル：0120-064-643

※神奈川県内の固定電話に限ります。

受付時間：平日(月~金) 9時~17時

【事務局】電話：045-681-8585 ファクス：045-681-9502



# ペットとくらす



飼い主の方も

親族などの周囲の方も

地域の方も



# 15 いごまで飼う

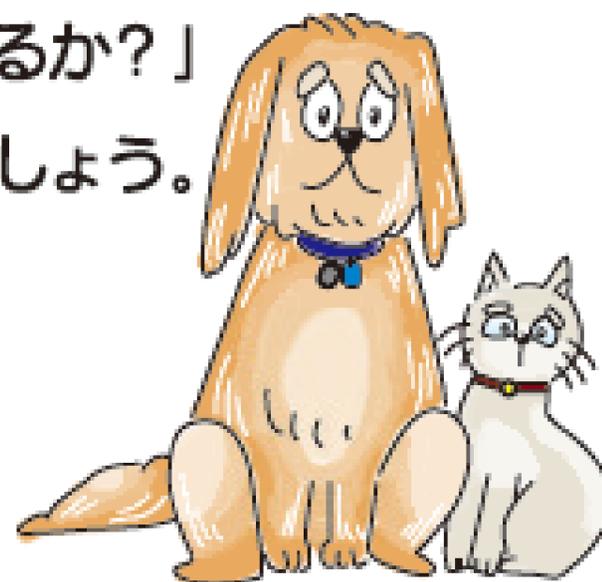
犬や猫の寿命は**15年**ほど

病気になるし、介護も必要になります。

☑「15年先も世話できるか？」

飼う前に考えましょう。

高齢の方は、  
“ご家族・ご親族と  
協力して飼う”のも  
必要ですね



# しつけは最初が肝心

犬猫の性格はほぼ**1**歳までに決まると  
言われています。

こんなことが出来ると飼いやすいです。

人が触っても怒らない



たくさん抱せて  
触るなど人に  
なれさせる

犬の散歩は飼い主が  
制御する



リードで  
飼い主の近くを  
歩かせる

猫は屋内で飼う



外に出たら交通事故  
にあたり、  
近所に迷惑をかける  
ことがあります



# すぐに相談

不安なことはだれにでもあります。

- ☑ ご家族・ご親族・ご近所の方・  
獣医さんにささいなことでも  
相談してみましょう。



## アニマルフレンドコール (無料)

(公益社団法人 川崎市獣医師会)

10:00~12:00・13:00~16:00 / 044(744)1482  
21:00~ 0 :00 / 044(819)8571

## 飼い主のまわりの方へ

ペットを飼っている方が気がかかったら、  
ぜひ声をかけてみてください。  
困りごとを抱えているかもしれません。



# せ きにんを持てる頭数で

犬猫の一生にかかる費用は

**1頭100万円**ともいわれます。



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。

- ☑ ご自身が愛情を注げる、無理のない頭数で飼いましょう。

増えないように  
不妊去勢手術をすることも  
一つの選択肢です。  
不妊去勢手術は、  
病気の予防にも効果があります。



## 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。



# そ なえはしっかり

突然の事故や災害は、誰の身にも起こります。  
次のことを心がけましょう。

## 自分になにかあった時のために

- ☑ ペットを飼っていることを話しておく。
- ☑ 次に飼ってくれる人を探しておく。

## 災害

- ☑ ペットの飼い主のための防災手帳を  
ご覧ください。  
(区役所衛生課で配布)



防災用品や備えに  
ついてまとめています



# ご相談先窓口

所属名	住所	電話番号
川崎区役所衛生課	川崎区東田町 8	044-201-3222
幸 区役所衛生課	幸区戸手本町 1 - 1 1 - 1	044-556-6681
中原区役所衛生課	中原区小杉町 3 - 2 4 5	044-744-3271
高津区役所衛生課	高津区下作延 2 - 8 - 1	044-861-3322
宮前区役所衛生課	宮前区宮前平 2 - 2 0 - 5	044-856-3270
多摩区役所衛生課	多摩区登戸 1 7 7 5 - 1	044-935-3306
麻生区役所衛生課	麻生区万福寺 1 - 5 - 1	044-965-5164

