

家庭内で安全に快適に 過ごすためのポイント



川崎市健康福祉局
保健医療政策部 生活衛生担当

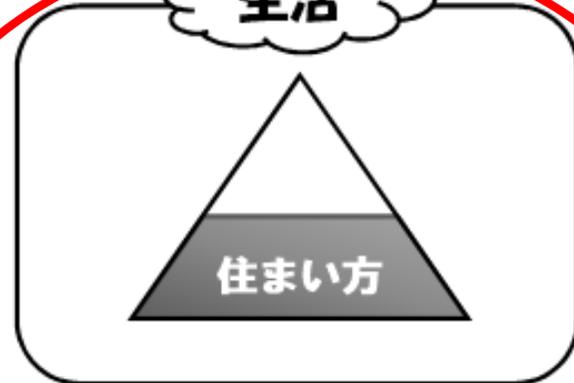


地域包括ケアシステム

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ったり、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。

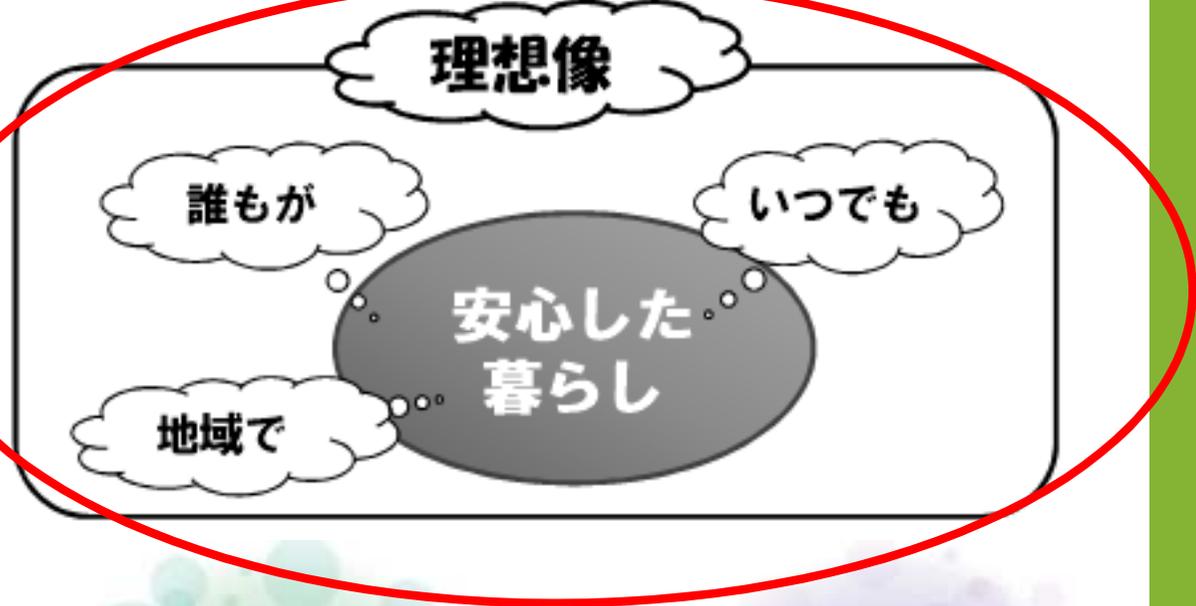


生活

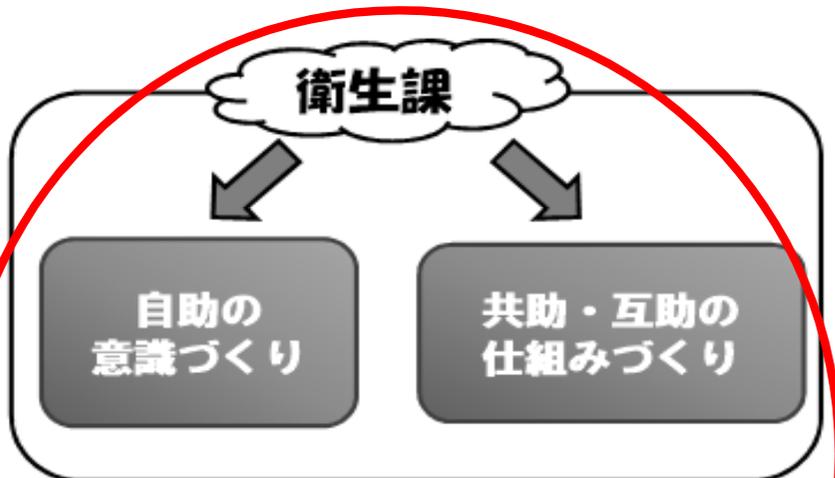


地域包括ケアシステムが力を発揮するためには「住まいと住まい方」が生活の基盤として重要。

理想像



衛生課



～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

生きがいつくり、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





概要版も
あります



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

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



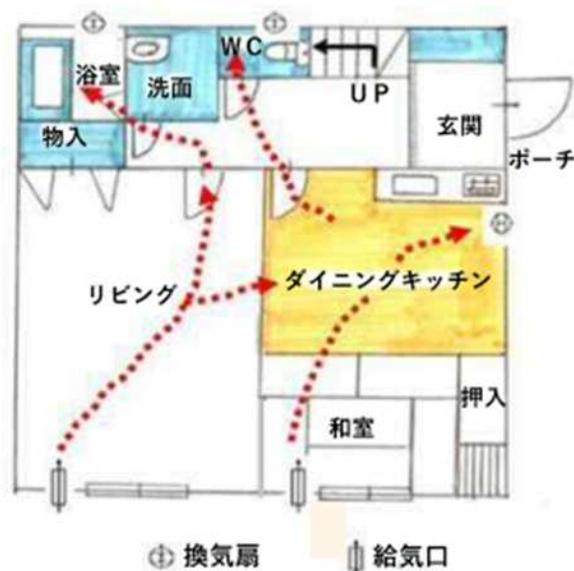
ポイント

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。

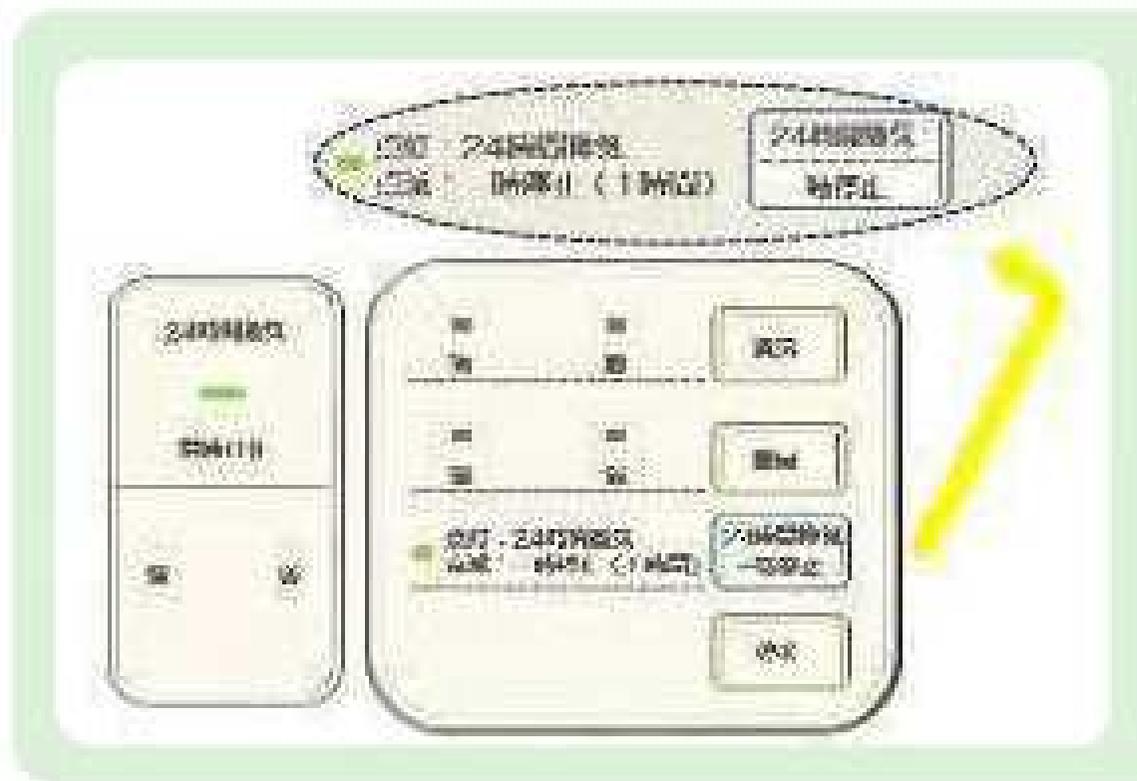
【換気の仕方】

- 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2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

- ✓ 機械を使用して計画的に換気をするシステム
- ✓ 2時間で住宅の空気が入れかわるようにできている
- ✓ 常時ONにすること





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。



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。

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。

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

ポイント

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、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！**

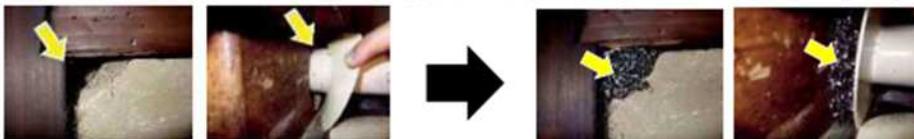
ねずみが住みにくい家にする3つの方法

- 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。
ベ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。



見本
← 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

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！**

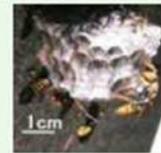
ハチ(アシナガバチ、スズメバチ)



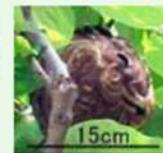
ハチは主に春先に巣をつくり、屋外の虫などを食べて増え、冬には女王バチ以外は死にます。そのため、庭や軒先につくられた巣は冬にはカラになります。巣を再利用することはありません。

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



ペットとの暮らし

ペットとくらす

「さ・し・す・せ・そ」

飼い主の方も
親族などの周囲の方も
地域の方も



みんなで知って、安心なくらしを



川崎市 ペットとの暮らし

どちらがいい?

犬との散歩が日課 健康づくりにも 一役	言うことを 聞かずに 逃げて、 人をかんだ
猫は部屋でぬくぬく 趣味は窓から お外の観察	お隣でトイレ ご近所トラブルに 交通事故で 突然の別れ
家族のような存在に さみしいけど 看取れて よかった	飼い主の身に 突然の不幸 残された ペットは...
たくさん 飼いたいけど 私には この子で十分	こんなに 増えるとは... エサ代も 払えない

ペットとくらす「さ・し・す・せ・そ」って?



ペットとの暮らし

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100万円とも）。
「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

犬猫の性格はほぼ1歳までに決まると言われています。散歩のマナーや飼い主のことを聞くようなしつけはそれまでに済ませましょう。こんなことができると飼いやすいです。



- 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。



せ きにんを持てる頭数で

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。



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。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。



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。

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

昼間相談窓口
月～金（祝日及び年末年始を除く） → 044-744-1482
10時～12時、13時～16時

夜間相談窓口
年中無休 → 044-819-8571
21時～24時



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

