

# 福祉保健



## 新型コロナウイルス感染症のハンドブックを作成しました！ ～都民向けと自宅療養者向けの2種類あります～

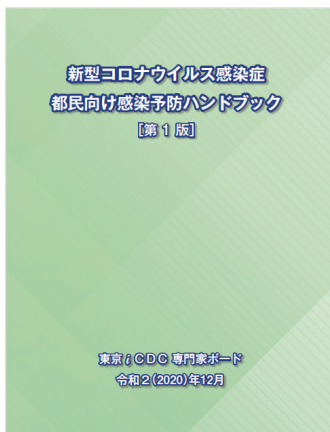
「東京 iCDC 専門家ボード」の感染制御チームでは、新型コロナウイルス感染症全般の予防に役立つ情報をまとめた「都民向け感染予防ハンドブック」を作成しました。

さらに、新型コロナウイルス感染症の診断を受け、自宅療養する際に役立つ情報をまとめた「自宅療養者向けハンドブック」も作成しました。

### 都民向け感染予防ハンドブック

誰もが新型コロナウイルス感染症の予防を正しく理解した上で、安心して生活できるよう作成しました。ウイルスがどのように感染するか、感染を防ぐにはどうすればよいかなど役立つ情報を掲載しています。

HPからダウンロードできるほか、都庁案内コーナーにて配布します。



HP <https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/iryo/kansen/kanssenyobouhandbook.html>

### 自宅療養者向けハンドブック

ご自宅で過ごしていただく期間中に気を付けていただきたいことなどについてイラストを用いてわかりやすくまとめています。

自宅療養されている対象者の方には、食料品とあわせて配布をしています。

こちらもHPからダウンロードできます。



HP <https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/iryo/kansen/zitakuryouyouhandbook.html>

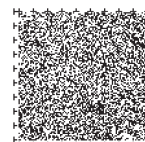
問 福祉保健局感染症対策部計画課 TEL 03-5320-4254

### 今月の主な内容

- 新型コロナウイルス感染症のハンドブックを作成しました！～都民向けと自宅療養者向けの2種類あります～ …… 1
- 特別相談を実施します。～ひとりで悩まないで相談してください～ …… 2
- 女性の健康をサポートするポータルサイト「TOKYO#女子けんこう部」を開設しました …… 3
- 未成年者喫煙防止ポスターコンクール 入賞作品を決定しました！ …… 4
- 「東京ホームタウン大学2021」（東京ホームタウンプロジェクト総括イベント）を開催します …… 5
- お知らせ …… 6、7
- コロナ禍で不安を抱える妊産婦を対象に、助産師によるオンライン相談を実施しています …… 8



このマークは、目の不自由な方などのための「音声コード」で、位置を示すために切り込みを入れてあります。専用の読み上げ装置で読み取ると、記載内容を音声で聞くことができます。



## 特別相談を実施します。～ひとりで悩まないで相談してください～

東京都では、自殺対策基本法で定められている3月の自殺対策強化月間に、関係機関と連携し、通常相談に加えた特別相談の取り組みを行っています。

窓口名称【実施機関】	番号等	特別相談期間	(参考) 通常相談
フリーダイヤル特別相談 【NPO 国際ビフレンズ東京 自殺防止センター】	0120-58-9090	3月6日(土) 0時～ 8日(月) 2時30分	☎ 03-5286-9090 毎日20時～翌2時30分 ただし、(月) 22時30分～、 (火) 17時～
有終支援いのちの山彦電話 —傾聴電話— 【NPO 有終支援いのちの山彦電 話】	03-3842-5311	3月の(日) および祝日 各日12時～20時	☎ 03-3842-5311 毎週(火)、(水)、(金)、(土) 各日12時～20時
自殺予防いのちの電話 【(一社) 日本いのちの電話連盟】	0120-783-556	3月10日(水) 8時～翌8時 上記以外 16時～21時	☎ 03-3264-4343 ◆(社福)いのちの電話 「東京いのちの電話」 毎週(日)、(月)、(火) 各日8時～22時 毎週(水)、(木)、(金)、(土) 各日8時～翌8時
東京都自殺相談ダイヤル ～こころといのちのほっと ライン～ 【東京都(NPOメンタルケア 協議会)】	0570-087478	3月23日(火)～ 27日(土) 各日24時間	☎ 0570-087478 毎日14時～翌5時30分
自死遺族傾聴電話 【NPO グリーフケア・サポート プラザ】	03-3796-5453	3月9日(火)～ 12日(金) 各日12時～16時	☎ 03-3796-5453 毎週(木)・(土) 各日12時～16時
自死遺族相談ダイヤル 【NPO 全国自死遺族総合支援 センター】	03-3261-4350	3月19日(金)、 20日(土)、22日(月) 各日11時～19時	☎ 03-3261-4350 毎週(木) 11時～19時 毎週(日) 11時～17時

- 東京都では、LINE相談を実施しています。LINEアプリでアカウント名を検索するか、二次元バーコードから友だち登録の上、ご利用ください。

アカウント名：相談ほっとLINE@東京

毎日15時から22時まで(受付は21時30分まで)

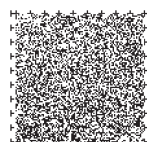


- 東京都消費生活総合センターでは、通常相談に加えて、東京三弁護士会・東京司法書士会・日本司法支援センター(法テラス)などの専門相談窓口等と連携した「多重債務110番(TEL 03-3235-1155)」を、3月1日(月曜日)・2日(火曜日)に行います(各日9時から17時まで)。

このほか、さまざまな機関が心身や生活等の悩みに関する相談窓口を設けています。詳細は以下のHPからご覧ください。

問 福祉保健局保健政策部健康推進課 TEL 03-5320-4310

HP <https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/iryo/tokyokaigi/madoguti/index.html>



# 女性の健康をサポートするポータルサイト 「TOKYO #女子けんこう部」を開設しました

女性が生涯を通じて活躍していくためには、女性が自らの健康に関心を持ち、自分の健康は自分で守るという行動につなげていくことが大切です。

東京都では、女性が健康な生活や女性特有の病気について手軽に知ることができるポータルサイトを開設しました。

今回は20代から関係のある「子宮頸がん」「乳がん」「飲酒」「食生活」の4つのテーマについて、気軽に情報を得ていただけるよう、マンガで情報化しました。

HP <https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/joshi-kenkobu>



## サイトの内容

20代から知っておいていただきたい4つのテーマ

### ①子宮頸がん

20代後半から増加する子宮頸がんについて、20歳から受けられる子宮頸がん検診のことがわかります。

### ②乳がん

日本人女性の9人に1人がかかる乳がんについて、日頃からのチェック方法を紹介します。

### ③飲酒

女性は男性よりもお酒に弱い体質です。自分に合ったお酒との付き合い方がわかります。

### ④食生活

20代～30代女性の5人に1人は「やせ」の状態です。適切な量と質の食事について説明していきます。

## サイトの特徴

### ○マンガで気軽に読める

マンガ家ミツコさんの描くマンガで、わかりやすく説明

### ○気になった内容は「おさらいしてみる！」でチェック

専門家による監修の下、基本的な情報を掲載

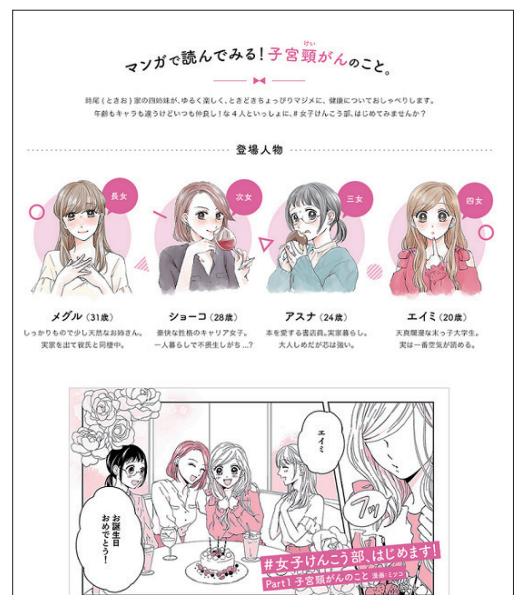
### ○もっと詳しく知りたいときは専門サイトへ

公的機関などの信頼できる専門サイトを紹介

## ○トップページ



## ○テーマ別ページ



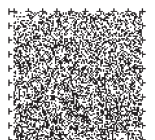
3月1日から3月8日までは、「女性の健康週間」です

問 福祉保健局保健政策部健康推進課

TEL 03-5320-4367 FAX 03-5388-1427



東京都がん検診啓発キャラクター  
「モシカモくん」



## 未成年者喫煙防止ポスターコンクール 入賞作品を決定しました！

東京都では、たばこによる健康影響について、児童・生徒が正しい知識を身に付け、自ら考え、家族や友人と話し合うきっかけをつくるため、都内の小学4年生から高校生までを対象に、「未成年者の喫煙防止」をテーマとしたポスターコンクールを実施しました。

今年度は380点の応募をいただき、入賞作品を決定しました。

入賞作品は、下記のHPへの掲載などにより、未成年者喫煙防止の普及啓発に活用していきます。

### 最優秀賞

#### 小学生の部



新宿区立四谷小学校5年  
今泉 和真さん

#### 中学生の部



大田区立大森第四中学校2年  
山本 真里華さん

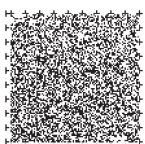
#### 高校生の部



都立白鷗高等学校2年  
栗田 さくらさん

### 優秀賞

部	学校名	学年	氏名	作品
小学生の部	江戸川区立小松川小学校	6年	菊地 愛 吏さん	その煙で、誰かが嫌な思いをする
	目黒区立菅刈小学校	6年	林 美智子さん	吸わない、吸わせない
	小平市立小平第十小学校	6年	石津 音 羽さん	吸えば 楽しい？ 吸えば 苦しい！！
	葛飾区立堀切小学校	6年	齋藤 聖 太さん	それ、カッコよくないよ！
	あきる野市立西秋留小学校	4年	角井 美 晴さん	他の人の気持ち気づいてる？
中学生の部	練馬区立田柄中学校	3年	栃木 優 衣さん	たばこをやめる理由がそこにあります。
	墨田区立竪川中学校	2年	小川 莉 子さん	吸う前に考えて 未来はまだ選べる。
	墨田区立竪川中学校	2年	中村 愛さん	健康残量、少なくなる前に…未成年喫煙防止
	墨田区立竪川中学校	1年	佐藤 音 寧さん	私の青春にタバコはいらない
	大田区立大森第四中学校	2年	吉田 芽 生さん	害があるのは自分だけじゃない
高校生の部	都立荒川商業高等学校	2年	近藤 千 渚さん	自分だけじゃない みんな迷惑
	トキワ松学園高等学校	1年	岡田 美 空さん	その一本で自分を傷つける
	都立荒川商業高等学校	2年	矢野 梨 花さん	その一口であなたの人生が変わってしまう
	都立松が谷高等学校	1年	柳原 伊 吹さん	カラダラムシバム
	都立総合工科高等学校	3年	渡 邊 諒さん	未成年の喫煙は身も周囲の人間関係も壊れる



問 福祉保健局保健政策部健康推進課 TEL 03-5320-4361 FAX 03-5388-1427  
HP <https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/kensui/kitsuen/miseinenboushi/competition.html>



## 「東京ホームタウン大学 2021」（東京ホームタウンプロジェクト総括イベント）を開催します

東京都は、超高齢社会に対応するため、「いくつになっても、いきいきと暮らせるまちをつくる」を合言葉に、人がつながり、安心して暮らせる地域づくりを応援する「東京ホームタウンプロジェクト」を実施しています。

このたび、これからの地域づくりのあり方や身近な地域とつながるヒントを提案する、1日限りの「大学」を開校し、専門家による講演や地域福祉に携わる団体による活動報告などを行います。コロナ禍での地域づくりの工夫や現状、地域参加にご興味・ご関心のある方は、ぜひご参加ください！



**開催日** 2月21日（日曜日）

**開催方法** ①オンラインでの視聴  
②都内各会場（新宿、八王子、立川、武蔵村山）でのライブ視聴

**時間** ①11時から18時30分まで ②13時から18時30分まで（途中入退場可）

**対象** 地域福祉の活動に取り組む地域団体・NPOの皆さま／地域貢献活動に関心を持つ企業・団体・個人の皆さま／社会福祉協議会・行政関係者の皆さま

**内容** <基調講演> 「超高齢社会東京、人のつながりを生み出す基本戦略」  
世界的にも注目されている超高齢都市、東京。孤立・孤独をなくし、誰もがいきいきと暮らしていくまちにしていくために必要な戦略について、様々なデータを基に解説して頂きます。  
**講師**：近藤尚己氏（京都大学 大学院医学研究科 社会疫学分野 主任教授）

<トークセッション> 「今はじめる、新しい日常のキーワード」  
日常生活への大きな変革を経た今、私たち一人一人が今すべきことについて、提言します。  
**出演者**：近藤尚己氏（同上）、西智弘氏（川崎市立井田病院かわさき総合ケアセンター腫瘍内科／緩和ケア内科医師、一般社団法人プラスケア代表理事）、広石拓司氏（株式会社エンパブリック 代表取締役）

<テーマ別分科会>  
ICT活用、多世代の居場所、孤立・孤独、生活支援等のテーマを設け、多様な主体の参加を進めるための取組について討議します。八王子会場では、現地での分科会も開催いたします。

<放課後／振り返りトーク>  
これまでの内容を振り返りながら“東京のこれから”について総括します。

**参加費** 無料

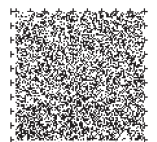
**申込方法** [HP](https://hometown.metro.tokyo.jp/2021kara) <https://hometown.metro.tokyo.jp/2021kara>（要事前申込み）



※[HP](#)からの申し込みが難しい方は、[TEL 050-3482-0036](tel:050-3482-0036)（受付センター）へお電話ください。

※開催方法が変更になる場合もあります。最新の情報は上記[HP](#)などをご確認ください。

**問** 東京ホームタウンプロジェクト事務局（認定NPO法人 サービスグラント内） [TEL 03-6419-4021](tel:03-6419-4021)  
または、福祉保健局高齢社会対策部在宅支援課 [TEL 03-5320-4271](tel:03-5320-4271)



# お知らせ

## 「第32回腎臓病を考える都民の集い」(動画配信による開催)

- 配信期間** 2月10日(水曜日)から3月31日(水曜日)まで  
**配信URL** <http://www.toujin.jp/> (NPO法人東京腎臓病協議会ホームページ) (無料)  
**講演** ①「慢性腎臓病(CKD)を良く知ろう～腎臓を守るために～」  
福井 亮 先生(東京慈恵会医科大学 腎臓・高血圧内科 助教)  
②「今日から実践!腎臓を守る食事療法のコツ」  
赤石 定典 先生(東京慈恵会医科大学附属病院栄養部係長 管理栄養士)

**問** NPO法人東京腎臓病協議会 **TEL** 03-3944-4048

## 「若年性認知症の本人の通いの場をつくるガイドブック」 事業所向け説明会(オンライン)

本説明会では、昨年度作成した若年性認知症の本人の通いの場をつくるガイドブックから、介護サービスや障害福祉サービス事業所において、若年性認知症の人の受け入れを進めていくための知識や「通いの場」を作っていくための「実践ポイント」、小規模多機能型居宅介護事業所の実践事例をお伝えします。

若年性認知症の人を知ることが、理解や受け入れの第一歩です。オンライン開催でお気軽にご参加いただけますので、この機会にぜひご視聴ください。

- 日時** 2月22日(月曜日) 14時から15時30分まで  
※オンライン(ライブ配信方式)での実施となります。  
**対象** 都内の介護サービスおよび障害福祉サービス事業者、行政職員、若年性認知症支援に関わる方  
**定員** 250名(参加無料・事前申込制で先着順)  
**申込** 2月15日(月曜日)までに「とうきょう認知症ナビ」[HP](https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/zaishien/ninchishou_navi/gyouji/jakunen_guidebook_setumeikai/index.html)の申込フォームからお申込みください。  
[HP](https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/zaishien/ninchishou_navi/gyouji/jakunen_guidebook_setumeikai/index.html) [https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/zaishien/ninchishou\\_navi/gyouji/jakunen\\_guidebook\\_setumeikai/index.html](https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/zaishien/ninchishou_navi/gyouji/jakunen_guidebook_setumeikai/index.html)

**問** 福祉保健局高齢社会対策部在宅支援課 **TEL** 03-5320-4276 **FAX** 03-5388-1395

## 手話通訳者・要約筆記者養成講習会

〈手話通訳者〉

**クラス** ①地域手話通訳者クラス、②手話通訳者実践クラス、③手話通訳士実践クラス、④手話指導者養成クラス、⑤手話通訳者指導者養成クラス、⑥手話指導者養成クラス(中途失聴・難聴者向け手話指導) ※いずれも昼・夜クラスあり(⑥は夜のみ)

**期間** 5月12日(水曜日)から令和4年3月9日(水曜日)まで(毎週水曜日、⑥のみ毎週木曜日)

**会場** オリンピック記念青少年総合センター ほか

**対象者** 応募条件の詳細は、福祉保健局[HP](#)掲載の募集要項参照

**定員** ①180名、②60名、③60名、④60名、⑤60名、⑥30名、全450名

〈要約筆記者〉

**クラス** ⑦手書きコース、⑧PCコース(いずれも昼のみ)

**期間** 4月22日(木曜日)から令和4年2月17日(木曜日)まで(毎週木曜日)

**会場** 東京都障害者福祉会館

**対象者** 初心者の方

**定員** 各12名

**申込** いずれも3月12日(金曜日)まで(消印有効)に所定の申込書(福祉保健局[HP](#)で入手可)を郵送で東京手話通訳等派遣センターへ(応募条件あり、選考試験あり)。

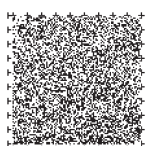
[HP](https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/shougai/koza/kousyu.html) <https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/shougai/koza/kousyu.html>(①~⑥)  
<https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/shougai/koza/youyakuyousei.html>(⑦・⑧)

**問** 東京手話通訳等派遣センター

〒160-0022 新宿区新宿 2-15-27 第3ヒカリビル5階

**TEL** 03-3352-3359 **FAX** 03-3354-6868

福祉保健局障害者施策推進部計画課 **TEL** 03-5320-4147 **FAX** 03-5388-1413



## こころといのちの講演会「こころの不安を和らげるヒント」を開催します。

今回のテーマ「こころの不安を和らげるヒント」では、認知行動療法の考え方を通じて、先行きに対する不安や、生活の変化によるストレスと上手に付き合う方法をお伝えします。

**日時** 3月12日（金曜日）16時から18時まで

**主な対象** 都内在住・在勤・在学の方

**講師** 大野 裕 氏（一般社団法人認知行動療法研修開発センター理事長）  
杉本 脩子 氏（NPO 法人全国自死遺族総合支援センター代表）

**申込方法** 以下のとおりメールでお申し込みください。

S0000289@section.metro.tokyo.jp

【件名】 こころといのちの講演会参加申込

【本文】 ①お名前 ②電話番号 ③メールアドレス

【申込締切】 3月5日（金曜日）17時

※本講演会はオンライン開催です。詳細は、以下の **HP** をご覧ください。

**問** 福祉保健局保健政策部健康推進課 **TEL** 03-5320-4310

**HP** <https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/iryu/tokyokaigi/torikumi/campaign/index.html>

## 東京都職員Ⅱ類（福祉）の仕事

～配属予定先等の概要、先輩職員のインタビュー動画、よくある質問への回答を掲載しています！～

東京都福祉保健局では、児童や障害児（者）を対象として直接支援を行う東京都職員Ⅱ類（福祉）の採用を行っています。

令和2年度は新型コロナウイルス感染症の影響により業務説明会が開催できなかったため、東京都職員Ⅱ類（福祉）として働く魅力をお伝えするため、配属予定先等の概要、先輩職員へのインタビュー（動画）、よくある質問への回答を掲載しています。

動画では、それぞれの施設で行っている事業の内容も紹介していますので、就職活動中でない方もぜひご覧ください。

**内容** ①児童相談所・一時保護所でのお仕事 ～子供たちの笑顔が溢れる未来を創る～

- ・児童相談所とは / 一時保護所とは
- ・先輩職員インタビュー

②児童自立支援施設でのお仕事 ～子供とともに未来の自立へ～

- ・児童自立支援施設とは
- ・先輩職員インタビュー

③療育施設でのお仕事 ～障害児（者）支援の最前線！～

- ・療育とは
- ・先輩職員インタビュー

**視聴方法** 以下の福祉保健局 **HP** に掲載しています。

**HP** [https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/joho/soshiki/soumu/syokuin/syokuin\\_joukin/gyoumusetsumeikai/fukushi2\\_shigoto.html](https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/joho/soshiki/soumu/syokuin/syokuin_joukin/gyoumusetsumeikai/fukushi2_shigoto.html)



**問** 福祉保健局総務部職員課 **TEL** 03-5320-4023

## Instagramによる採用情報の発信を行っています！

東京都福祉保健局総務部職員課では、Instagramによる情報発信を行っています。

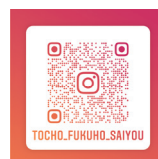
主に福祉、保健師、看護師、看護教員、福祉技術（言語聴覚士）などの採用情報や業務説明会のご案内を掲載しています。

採用に関する情報は「#ふくほさいよう」、説明会に関する情報は「#ふくほイベント」のハッシュタグで投稿しています。ご興味のある方は、ぜひフォローをお願いいたします。

**検索方法** 下記の①②のどちらでも検索できます。

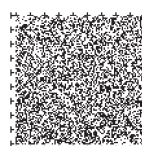
①右の二次元バーコードを読み取る。

②IDで検索する。 ID：tocho\_fukuho\_saiyou



**問** 福祉保健局総務部職員課 **TEL** 03-5320-4023

**HP** [https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/joho/soshiki/soumu/syokuin/fukuho\\_syokuin\\_instagram\\_policy.html](https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/joho/soshiki/soumu/syokuin/fukuho_syokuin_instagram_policy.html)



## コロナ禍で不安を抱える妊産婦を対象に、 助産師によるオンライン相談を実施しています

新型コロナウイルス感染症の流行は、妊婦さんや産婦さんの生活に大きな影響を及ぼしています。産前産後は、身体的・精神的に負担が大きい時期ですが、コロナ禍で人との接触が制限される中で、身近な人の助けが十分に得られず、不安を感じる妊産婦の方は少なくありません。

東京都では、妊産婦の方が抱える不安や悩みに対応するため、公益社団法人東京都助産師会の助産師による、Web 会議システムを利用したオンライン相談を開始しました。妊娠中のこと、産後のこと、生まれてくる赤ちゃんのことでお悩みの方は、ぜひご利用ください。

**実施日時** 3月31日（水曜日）までの毎日

月曜日から土曜日 9時から19時まで

日曜日および祝日 11時から16時まで

**対象** 都内在住の妊産婦の方（妊産婦ご本人だけでなく、パートナーやご家族を交えた相談も可）

**相談内容の例** ・妊娠中のつわりが辛く体調が心配。妊娠による身体や生活の変化に悩んでいる。

- ・里帰り出産を控えることにしたが、初めての出産であり、不安。
- ・在宅の時間が増えて、精神的に辛い。話を聞いてほしい。
- ・産後の身体や体調のことで悩んでいる。
- ・授乳や沐浴のことを教えてほしい。乳房トラブルで悩んでいる。
- ・卒乳や離乳食のことを相談したい。
- ・思いがけない妊娠をして戸惑っている。 など

※詳細は福祉保健局 [HP](#) をご覧ください。



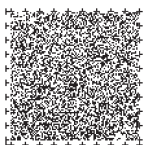
**問** 福祉保健局少子社会対策部家庭支援課 **TEL** 03-5320-4372

**HP** <https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/kodomo/sodan/ninsanpu-online.html>

### 1月の動き

- 13日 令和2年度東京都依存症対策普及啓発フォーラム～今だからこそ考えたい、依存症～（オンライン開催）
- 19日 高齢者の特性を踏まえたサービス提供のあり方検討会（第3回）（オンライン開催）
- 20日 若年性認知症企業向けセミナー（オンライン開催）
- 21日 令和2年度東京都花粉症対策検討委員会（第2回）（オンライン開催）
- 22日 令和2年度第2回自殺総合対策東京会議 計画評価部会（オンライン開催）

- 令和2年度東京都薬事審議会（オンライン開催）
- 第九期東京都障害者施策推進協議会第5回専門部会
- 令和2年度第2回東京都医療安全推進協議会（オンライン開催）
- 23日 訪問看護フェスティバル（オンライン開催）
- 27日 2020年度都医学研都民講座（第4回）認知症：早く見つけて予防しよう（オンライン開催）
- 29日 令和2年度東京都へき地医療対策協議会（オンライン開催）



**福祉保健** vol.198 令和3年2月発行

印刷規格表第1類 印刷番号 (31) 94 〒163-8001 東京都新宿区西新宿 2-8-1  
東京都福祉保健局総務部総務課広報担当 ☎ 03-5320-4032（ダイヤルイン）FAX 03-5388-1400  
東京都福祉保健局ホームページ <https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp>

