

福祉保健

令和4年2月

2

2022

「東京ホームタウン大学2022」をオンライン開催します

東京都は、超高齢社会に対応するため、「いつになっても、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、年に一度の「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、これからの地域づくりの在り方や身近な地域とつながるヒントを提案します。

開催日程

2月18日（金）19時～21時、2月19日（土）13時～18時

対象

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

内容

2月18日 「いまこそ地域へー身近な場所でライフシフトを考える」

- ・オープニングセッション「データから読み解く、地域参加が高めるライフキャリア」
出演者：中村 天江 氏（公益財団法人連合総合生活開発研究所 主幹研究員）
木下 紫乃 氏（株式会社ヒキダシ 代表取締役社長）等
- ・分科会（事例紹介）

2月19日 「これからの地域ー目指す姿とさまざまな参加のカタチ」

- ・メインセッション「超高齢社会、『自分らしく生きる』ための地域とは」
出演者：秋野 暢子 氏（女優、一般社団法人0から100 代表理事）
服部 真治 氏（医療経済研究機構 主席研究員）等
- ・分科会（事例紹介）、アフタートーク

参加方法

本イベントは、WEB 会議サービス（Zoom）等によるオンラインの映像配信方式で開催します。参加を希望する方は、イベント当日までに、以下のHPからお申し込みください。

問 東京ホームタウンプロジェクト事務局 TEL 050-3187-8034
または問 福祉保健局高齢社会対策部在宅支援課 TEL 03-5320-4271
HP <https://hometown.metro.tokyo.jp/2022life>



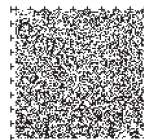
今月の主な内容

「東京ホームタウン大学2022」をオンライン開催します	1
肝炎ウイルス検診を受けましょう	2
「心のバリアフリー」普及啓発ポスターコンクールを実施しました	3
自殺防止！東京キャンペーン 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～	4
3月1日～8日は「女性の健康週間」です	5
お知らせ	6～7
「TOKYOみみカレッジ2021」をオンライン開催します！／都内最大級！「福祉の仕事 就職フォーラム」をオンライン開催します	8

※イベントのスケジュールは、今後の新型コロナウイルスの感染状況に応じ、変更となる可能性があります。



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。



肝炎ウイルス検診を受けましょう

肝炎ウイルスは、肝臓がんの主な原因となるウイルスです。感染は血液や体液を介して起こりますが、母子感染や性交渉など自分では意識しにくい経路から感染することもあり、また、感染していても自覚症状がないことがほとんどです。

肝炎ウイルスへの感染の有無は、肝炎ウイルス検診でのたった1回の簡単な血液検査で分かります。検診は、区市町村・東京都保健所が無料で行っていますので、まだ一度も検診を受けたことがない方は、ぜひこの機会に受診をお願いします。



東京都肝炎対策キャラクター
「かんぞうくん」

受診の窓口

受診の方法は、お住まいの地域や年齢により異なります。

居住地		受診方法
23区・八王子市・町田市にお住まいの方		お住まいの区市町村で検診を受診できます。 下記のHPに、自治体ごとの検診の実施状況や問合せ先を掲載しています。
	40歳以上の方※	
市町村（八王子市・町田市を除く）にお住まいの方	39歳以下の方	東京都保健所で検診を受診できます。 西多摩保健所・南多摩保健所・多摩立川保健所・多摩府中保健所・多摩小平保健所では、新型コロナウイルスの影響で休止中のため、1月から3月までの期間、代替措置を行っています。詳細は以下をご覧ください。

※ 40歳以上でも、今年度市町村や職場の検診を受診できなかった方は、東京都保健所での受診が可能です。

市町村（八王子市・町田市を除く）にお住まいの39歳以下の方へ

多摩地域の東京都保健所では、新型コロナウイルス感染症の影響により検診を休止していましたが、今年1月から3月までの間、武蔵野赤十字病院に委託し、期間限定で検診を実施しています。この機会に受診をお願いします。

検診日時 1月6日～3月24日の毎週木曜日 13時～16時

場 所 武蔵野赤十字病院（武蔵野市境南町1-26-1）

検診内容 B型肝炎ウイルス検診・C型肝炎ウイルス検診（両方またはいずれかを選択可）

予約方法

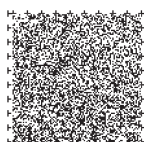
受診には事前予約が必要です。受診希望日の2日前（火曜日）までに電話でご予約ください。
なお、申込多数の場合は先着順となります（1日6名まで）。

予約用電話番号：0422-32-3135 受付時間：9時30分～16時（土・日・祝日を除く）

※予約せず直接病院にお越しいただいても受診できませんので、必ず事前にご予約ください。

問 福祉保健局保健政策部健康推進課 TEL 03-5320-4367

HP <https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/kensui/etc/kanen/>



「心のバリアフリー」普及啓発ポスターコンクールを実施しました

東京都では、児童・生徒の皆さんが心のバリアフリーについて理解を深める機会とするとともに、社会的機運の醸成を図るため、都内の小学4年生から中学生を対象にポスターコンクールを実施しています。

今年度は「共感から生まれる支え あい～心のバリアフリーがあふれる東京～」をテーマに作品を募集し、計232点の作品が寄せられました。その中から小学生の部・中学生の部それぞれ最優秀賞作品1点、優秀賞作品5点を決定しました。入賞作品はホームページに掲載していますので、ぜひご覧ください。



小学生の部 最優秀賞作品



中学生の部 最優秀賞作品

入賞者一覧

【小学生の部】（敬称略）

賞	学校名	学年	氏名
最優秀賞	調布市立第三小学校	6年	塚松 心花
優秀賞	北区立王子第五小学校	4年	春木 未来
優秀賞	北区立十条台小学校	6年	木下 結未奈
優秀賞	北区立十条台小学校	6年	ホックジャンナトゥル ラハ
優秀賞	調布市立第三小学校	6年	森田 優衣
優秀賞	聖心女子学院	5年	大場 稔々

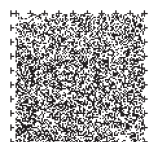
【中学生の部】（敬称略）

賞	学校名	学年	氏名
最優秀賞	府中市立府中第六中学校	1年	末永 こはる
優秀賞	墨田区立墨田中学校	1年	中島 嘉美
優秀賞	墨田区立竪川中学校	3年	齋藤 萌杏
優秀賞	板橋区立志村第二中学校	3年	水口 紗優
優秀賞	葛飾区立水元中学校	2年	石出 有里
優秀賞	町田市立鶴川中学校	1年	安井 いりす

問 福祉保健局生活福祉部計画課

TEL 03-5320-4047 FAX 03-5388-1403

HP https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/kiban/machizukuri/kokoro_poster.html



自殺防止！東京キャンペーン 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～

3月は、自殺対策基本法で定められた「自殺対策強化月間」です。東京都ではこの間、関係機関と連携し、通常相談に加えた特別相談の取組を行います。

●特別相談

窓口名称【実施機関】	番号	特別相談期間	(参考) 通常相談
フリーダイヤル特別相談 【NPO 国際ビフレンダーズ東京 自殺防止センター】	0120-58-9090 03-5286-9090	3/1 17時～翌朝2時30分 3/2～6 20時～翌朝2時30分 3/7 22時30分～翌朝2時30分	03-5286-9090 毎日20時～翌2時30分 ※月は22時30分～、 火は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月の火・水・金・土・日曜日及 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	3/1～31 16時～21時 (3/10のみ8時～翌朝8時)	03-3264-4343 毎日24時間 (社福)いのちの電話 東京いのちの電話
東京都自殺相談ダイヤル～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	3/27～31 各日24時間	0570-087478 毎日12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	3/8～11 各日12時～16時	03-3796-5453 毎週火・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	3/4・5・7 各日10時～20時	03-3261-4350 毎週木10時～20時 毎週日10時～18時

●相談ほっとLINE@東京

東京都では、LINE相談「相談ほっとLINE@東京」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、右の二次元バーコードから友だち登録の上、ご利用ください。



実施時間 毎日15時～23時(受付は22時30分まで)

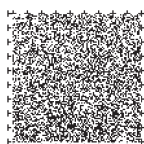
●多重債務110番

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)などの法律専門相談窓口等と連携した「多重債務110番」を行います。

日 時 3月7日(月)・8日(火) 各日9時～17時 **TEL** 03-3235-1155

他にも様々な機関が、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 **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/kokonavi/>



3月1日～8日は「女性の健康週間」です

女性が生涯を通じて健康で、明るく充実した日々を自立して過ごすためには、健康づくりが大切です。この機会に、女性特有のがんである「子宮頸がん」・「乳がん」、また、女性に多い「大腸がん」について、理解を深めてみませんか。

●子宮頸がん検診は、20歳から2年に1回受けましょう。

- ・子宮頸がんになる人は20歳代後半から増加し、30歳代後半から40歳代が多くなります。早期のうちは自覚症状がないため、定期的な検診の受診が大切です。
- ・子宮頸がん検診では、問診・視診・細胞診・内診を行います。
- ・次のような症状に気付いたら、すぐに婦人科医療機関を受診しましょう。
不正出血 下腹部の痛み 月経不順・月経困難 など

東京都のポータルサイト「TOKYO#女子けんこう部」では、子宮頸がんや乳がんをはじめとした女性の健康に関する情報を、マンガで分かりやすくお伝えしています。子宮頸がん検診のことをお笑い芸人のバービーさんと学べる動画も公開中！（公開期間：4月21日（木）まで）

大切な、わたしのからだ。チェックしよう。ケアしよう。

TOKYO #女子けんこう部

●乳がん検診は、40歳から2年に1回受けましょう。

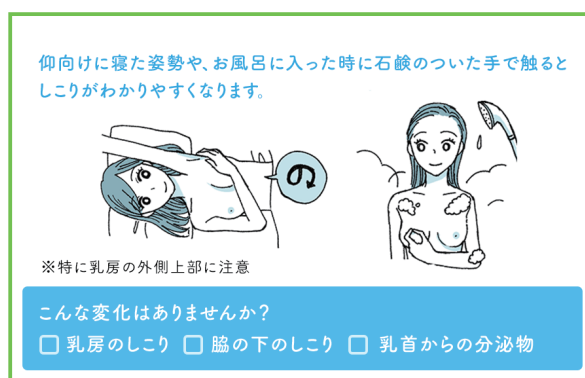
- ・日本人女性の9人に1人がなるといふ乳がん。早期発見・早期治療で90%以上の方が助かる※ことが分かっています。40歳になったら2年に1回、定期的な検診の受診と、日頃から自分の乳房に変化がないかをチェックする習慣（ブレスト・アウェアネス）が大切です。
- ・乳がん検診では、質問（問診）と、マンモグラフィ検査（乳房X線検査）を行います。

※ここでいう「助かる」とは、診断時からの10年相対生存率です。（出典：公益財団法人がん研究振興財団「がんの統計2021」）

セルフチェックの方法



見るときのポイント



触るときのポイント

イラスト：ミツコ

●大腸がん検診は、40歳から1年に1回受けましょう。

- ・大腸がんは、女性のがんによる死亡原因の第1位※¹ですが、早期発見・早期治療により95%以上の方が助かる※²ことが分かっています。
- ・早期の大腸がんにはほとんど症状がないため、定期的な検診の受診が大切です。
- ・大腸がん検診では、問診と便潜血検査（免疫便潜血検査2日法）を行います。

東京都がん検診啓発キャラクター「モシカモ」くん



※¹ 出典：厚生労働省「人口動態統計」（令和元年）

※² ここでいう「助かる」とは診断時からの5年相対生存率です。（出典：公益財団法人がん研究振興財団「がんの統計2021」）

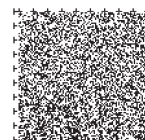
●検診は、お住まいの区市町村、職場、人間ドックなどで受けられます。

詳細は、[HP](#)「TOKYO#女子けんこう部」をご覧ください。

問 福祉保健局保健政策部健康推進課 TEL 03-5320-4367

HP TOKYO#女子けんこう部

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



お知らせ

「食の安全都民フォーラム」をオンライン配信中です ～ゲノム編集技術応用食品について考える～

東京都では、都民・事業者・行政が、食の安全に関する情報を共有し、考える場として、「食の安全都民フォーラム」を開催しています。今年度は、「ゲノム編集技術応用食品について考える」をテーマにオンラインで動画を配信中です。ゲノム編集技術の基礎知識や、関係法令上の取扱いなどについてお伝えしていますので、ぜひご視聴ください。

配信期間 2月28日(月)まで **視聴方法** 下記のHPからご覧いただけます。

※申込不要・視聴無料です。ご視聴に係る通信費は、視聴される方のご負担となります。※東京都公式動画チャンネル「東京動画」からもご視聴いただけます。トップページの検索窓から「食の安全都民フォーラム」で検索してください。

問 健康安全研究センター健康危機管理情報課 **TEL** 03-3363-3472

HP <https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/shokuhin/forum/r3/r3.html>



「こころといのちの講演会」をオンラインで開催します 「思春期の子どもと接するために—こころの育ちを考える—」

東京都では、3月の「自殺対策強化月間」に合わせ、「こころといのちの講演会」を開催します。今回のテーマでは、思春期の子供のこころの発達をふまえて、様々な行動の背景にある子供の気持ちについてお伝えします。

また、その上で、周りの大人たちはどう接したらよいか、親子関係や保護者の視点からご紹介します。

日時 3月17日(木) 14時～16時 **対象** 都内在住・在勤・在学の方

講師 関谷 秀子 氏 (精神科医、法政大学現代福祉学部教授)

参加方法 本講演会はオンラインで開催します。参加希望の方は、3月4日(金) 17時までにEメールでお申し込みください。件名は「こころといのちの講演会参加申込」とし、本文にはお名前とメールアドレスをご記載ください。

問 福祉保健局保健政策部健康推進課 **TEL** 03-5320-4310 **メール** S0000289@section.metro.tokyo.jp

HP <https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/iryu/tokyokaigi/rinji1/kouenkai.html>



人工肛門・人工膀胱保有者(オストメイト)体験交流会・介護に関する講習会

オストメイト当事者の方を対象に、体験交流会と介護に関する講習会を行います。介護や介護保険などについて学ぶとともに、悩みを共有する方々と話し合い、解決を目指しましょう。

日時 2月23日(水・祝) 13時30分～16時30分

場所 東京都障害者福祉会館(港区芝5-18-2) **参加方法** 参加希望の方は、直接会場へお越しください。

問 日本オストミー協会東京都協議会 **TEL** 03-5272-3550、090-4824-8311

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

HP http://www.ostomy.jp/tokyo/gyouji_kiji.php?num=319



要約筆記者養成講習会

聴覚障害者(特に手話習得の困難な中途失聴者や難聴者の方々)のコミュニケーションを支援する「要約筆記者」の養成講習会を行います。

期間 4月21日～令和5年2月16日(毎週木曜日)

会場 東京都障害者福祉会館

申込方法 HPから申込書をダウンロードし、3月11日(金)までに東京手話通訳等派遣センターへご郵送ください(消印有効)。申込後、選考試験を経て講習参加の可否が決定します。

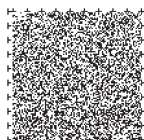
問 東京手話通訳等派遣センター(〒160-0022 新宿区新宿2-15-27 第3ヒカリビル5階)

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

または**問** 福祉保健局障害者施策推進部計画課

TEL 03-5320-4147 **FAX** 03-5388-1413

HP <https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/shougai/koza/youyakuyousei.html>



中途失聴者・難聴者手話講習会

中途失聴者・難聴者の方を対象に、半年間（週1回）の手話講習会を行います。経験に応じてレベル別のクラスを受講できますので、初心者の方も気軽にご参加ください。

対象 都内在住・在勤の中途失聴・難聴の方

日時 4月15日～9月30日（毎週金曜日、全22回）※4月8日（金）に事前面接あり

場所 ①多摩会場（会場未定、後日参加者に通知）、②三田会場（東京都障害者福祉会館）

費用 テキスト代1,500円

申込方法 3月7日（月）までに、郵送またはFAXで以下の問合せ先へご連絡ください（当日消印有効）。郵送の場合、ハガキまたはHPからダウンロードした申込書をご使用ください。お申し込みの際は、「中途失聴者・難聴者手話講習会受講希望」と明記の上、住所・氏名・電話またはFAX番号をご記載ください。

問 福祉保健局障害者施策推進部計画課（〒163-8001 新宿区西新宿 2-8-1）

TEL 03-5320-4147 **FAX** 03-5388-1413

HP <https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/shougai/koza/shuwakoushuukai.html>



東京都障害者スポーツセンター イベント予定

	開催名	内容	開催日・時間	対象者	申込
オンライン教室	みんなで盆パラボックス	団体での参加対象の教室です。盆踊りとパラパラをMIXしたリズム体操で、楽しく身体を動かしましょう！	第4回：1/28、2/25、3/25 いずれも金曜日 13時30分～14時30分 ※第1～3回は終了	福祉施設・作業所等	必要
	リラックスタイム	ご自宅の安心した環境の中で、ゆったりとした音楽に合わせて、身体と心をリラックスさせましょう！	2/15、3/15 いずれも火曜日 19時～20時	障害児者・介護者	
	動画配信※	東京わくわく体操	ご自宅での生活に取り入れられる体操を配信します。わくわく楽しみながら身体を動かす習慣をつけましょう！	2/17、3/24 月1回 木曜日配信	どなたでも
総合 来館	チャレンジスポーツ（ソフトクロス）	センタークラブのクラブ活動に参加して仲間と一緒にスポーツ体験しましょう！	3/7（月） 13時30分～15時30分	障害児者	
	ブラインドサッカー体験会	デモンストレーションやシュートしたり、ボールを蹴った選手と交流をしながら一緒に楽しみましょう！	3/13（日） 13時30分～15時30分	障害児者 介護者 地域住民	必要
	みんなで交流☆ポッチャ	ゲームを通じて、みんなで交流しましょう！ご家族、お友達と一緒にどうぞ	3/19（土） 13時30分～15時30分	障害児者 介護者 地域住民	
多摩 教室	レッツ☆HIPHOP	みんなでHIPHOPにチャレンジ！	3/7（月） 13時30分～14時30分	障害者福祉施設・作業所等	
	作ってチャレンジ！レクタイム	みんなで道具を作って、一緒にチャレンジ！お互いのアイデアを出しながら楽しみましょう。	3/12（土） 13時30分～15時30分	障害児者 介護者 地域住民	必要
	レッツ☆車いすバスケ	初めての方も大歓迎！車いすの基本操作や試合を行います。	3/21（月・祝） 9時30分～11時30分		
	みんなで交流☆グラウンド・ゴルフ	一緒にラウンドして、みんなで楽しみましょう。	3/5（土） 13時30分～15時30分 （谷保第3公園） ※雨天中止		

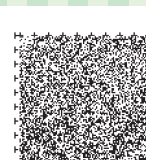
※【公式】東京都障害者総合スポーツセンター 東京都多摩障害者スポーツセンター YouTubeチャンネルにて配信しています。

問 東京都障害者総合スポーツセンター **TEL** 03-3907-5631 **FAX** 03-3907-5613

HP <https://tsad-portal.com/mscd>

問 東京都多摩障害者スポーツセンター **TEL** 042-573-3811 **FAX** 042-574-8579

HP <https://tsad-portal.com/tamaspo>



「TOKYO みみカレッジ 2021」をオンライン開催します！

東京都では、都民の皆様へ、聴覚障害や手話についての理解と関心を深めていただくため、日本電気株式会社（NEC）と協働で、オンラインイベント「TOKYO みみカレッジ 2021」を開催します。

ゲストによるトークショーのほか、学生による手話パフォーマンス、聴導犬の仕事紹介など、多彩なプログラムを予定しています。ぜひご参加ください。

聴覚障害や手話についての理解を深めるイベント

配信日程 2月13日（日）10時～3月13日（日）16時まで（動画配信）

※2月13日（日）にワークショップ開催

※ワークショップのみHPから事前申込制

内容 ・ゲストによるトークショー ・大学生等の手話パフォーマンス
・聴導犬の仕事紹介 ・ミニ手話講習会



問 TOKYO みみカレッジ事務局 TEL 03-6804-2391 FAX 03-6804-1348

メール mimicollege@astem-co.co.jp または **問** 障害者施策推進部計画課

TEL 03-5320-4147 **FAX** 03-5388-1413 **HP** <https://tokyo-mimicollege.com/>



都内最大級！「福祉の仕事 就職フォーラム」をオンライン開催します

福祉施設・事業所への就職を希望する方を対象に、都内最大級の福祉系合同就職説明会「福祉の仕事 就職フォーラム」をオンライン開催します。

本フォーラムには、都内で高齢・障害・児童・保育等の福祉施設・事業所を運営する128法人が出展予定です。個別説明会で気になる法人の話や直接聞くことができるほか、Webサイト上で福祉業界の仕事内容や就職活動の進め方について学べるセミナー（字幕付き動画）をご視聴いただけます。パソコンやスマートフォンから気軽にご視聴いただけますので、ぜひご参加ください。

日時 3月2日（水）～5日（土）各日13時～17時35分

※3月24日（木）までアーカイブ動画の配信あり

対象 福祉施設・事業所への就職を考えている学生、転職希望者など

内容 出展法人による個別説明会、福祉業界セミナー、就活応援セミナー など

参加方法 個別説明会への参加を希望する場合、参加希望日前日の17時までにHPから事前登録を行ってください（セミナー動画はどなたでもご視聴いただけます）。詳細はHPをご確認ください。

都内最大級の福祉系合同就職説明会

福祉の仕事 就職フォーラム

2022.
3.2(水) 3(木) 4(金) 5(土)
各日 13:00～17:35

128法人
出展予定
WEB開催



Hello Kitty © 2022 SANRIO CO., LTD. APPROVAL NO. L628556

問 東京都福祉人材センター多摩支所 TEL 042-595-8422

または **問** 福祉保健局生活福祉部地域福祉課 TEL 03-5320-4049

HP <https://www.fukushi-forum.com/>



1月の動き

7日 ・令和3年度事業所向け自殺対策講演会（第1回）

12日 ・民生委員児童委員区市町村会長会

15日 ・（～16日）保育の仕事「就職支援セミナー」

・東京都ナースプラザ プラチナナースセミナー

18日 ・（～2月28日）食の安全都民フォーラム

19日 ・令和3年度東京都花粉症対策検討委員会（第2回）

21日 ・令和3年度事業所向け自殺対策講演会（第2回）

・2021年度都医学研都民講座（第7回）

25日 ・令和3年度第2回東京都医療安全推進協議会

28日 ・若年性認知症企業向けセミナー

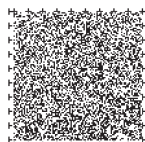
・令和3年度東京都薬事審議会

31日 ・第35回東京都認知症施策推進会議

・令和3年度第2回東京都糖尿病医療連携協議会

お知らせ

月刊「福祉保健」は、令和4年4月号より、紙の広報誌からウェブに移行します。詳細は来月号でお知らせします。



福祉保健 vol.210 令和4年2月発行

印刷規格表第1類 印刷番号(2)55 〒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>



リサイクル適性

この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。