広報 みなと
平成21年 10.11 臨時号
☎ 3578-2111（区役所代表）
FAX 3578-2034（区長室広報係）
http://www.city.minato.tokyo.jp
各総合支所代表電話
芝地区 ☎3578-3111㈹
麻布地区 ☎3583-4151㈹
赤坂地区 ☎5413-7011㈹
高輪地区 ☎5421-7611㈹
芝浦港南地区 ☎3456-4151㈹
発行／港区　毎月1・11・21日　発行部数127,000部　編集／総合経営部区長室　〒105-8511　港区芝公園1-5-25

新型インフルエンザ（A/H1N1）の相談は、みなと保健所新型インフルエンザ相談センター（平日午前8時30分～午後5時15分）☎3455−4770
東京都新型インフルエンザ相談センター（平日夜間、土・日曜、祝日）☎0570−03−1203

新型インフルエンザについてのお知らせ

新型インフルエンザが流行期に入りました。一般にウイルスの毒性は低く、軽症で回復する人がほとんどですが、糖尿病・呼吸器疾患・心臓病などの基礎疾患がある人や、乳幼児・小児・妊婦・人工透析を受けている人などは重症になることがあります。

区民の皆さんは感染予防をして、インフルエンザ流行期を乗り切りましょう。

新型インフルエンザ Q & A

Q1 発熱などの症状がある場合、どのような医療機関で受診したらよいですか?

A1 現在は一般の医療機関で受診が可能です。医療機関を受診する際は、電話で受診方法を事前に確認し、マスクを着用の上、受診してください。

Q2 医療機関名を知りたい時はどうすればよいですか?

A2 東京都医療機関案内サービス「ひまわり」では、電話とホームページで、24時間体制で東京都内の医療機関を紹介しています。
☎5272−0303
ホームページ　http://www.himawari.metro.tokyo.jp

Q3 新型インフルエンザに感染しているか検査をしたいがどうすればよいですか?

A3 新型インフルエンザに感染しているかどうかは遺伝子検査をしないとわかりませんが、現在、厚生労働省の方針に基づいて、新型インフルエンザの遺伝子検査は実施していません（入院患者などの重症者は除きます）。

医療機関ではインフルエンザ迅速診断キットによる検査（インフルエンザA型かB型かの判別）のみを実施しています。しかし、無症状時に検査をしても正しい検査結果は出ません。

Q4 同じ会社などに所属する従業員の家族がインフルエンザと診断された場合、その従業員の出勤についてはどのように対処すればよいですか?

A4 従業員が無症状の場合は出社して差し支えありません。ただし、1日に朝晩の2回体温を計測し、無症状時でもマスクを着用するよう指導をしてください。症状があった場合は、医療機関を受診させてください。

上記の対応は、患者との最終接触日(患者が家族である時は解熱後2日目)から7日間経過するまで実施するよう指導をしてください。

Q5 新型インフルエンザの潜伏期間と自宅療養の期間は何日くらいですか?

A5 新型インフルエンザの潜伏期間は最長で7日間といわれています。潜伏期間内は、1日に朝晩の2回体温を計測して健康管理に注意するとともに、不要・不急の外出は控えましょう。

インフルエンザと診断された場合、発症後7日目または解熱後2日目(発症日・解熱日を0日と考えます)までは第三者にウイルスを感染させる可能性があります。

この期間内は、外出などを控えて自宅療養をしてください。

新型インフルエンザ相談センター

●みなと保健所新型インフルエンザ相談センター
（平日午前8時30分～午後5時15分）
☎3455−4770　FAX3798−4619

●東京都新型インフルエンザ相談センター
（平日午後5時～翌日午前9時、土・日曜、祝日は24時間）
☎0570−03−1203　FAX5285−8080
PHS、IP電話の人は☎5977−5638

●外国語による相談（英・中・ハングル・スペイン・タイ）
（毎日午前9時～午後8時）　☎5285−8181
※東京都医療機関案内サービス「ひまわり」

行政情報ホームページ

●港区ホームページ
http://www.city.minato.tokyo.jp
●東京都福祉保健局ホームページ
http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp
●厚生労働省ホームページ
http://www-bm.mhlw.go.jp

港区危機管理対策本部会議

区では、新型インフルエンザの感染拡大を防止するために、危機管理対策本部を設置し、対応策を講じています。

問い合わせ　防災課危機管理担当　☎内線 2516

新型インフルエンザの感染拡大の状況により、区の施設や業務・イベントなどを休止することがあります

新型インフルエンザの感染拡大を防ぐため、区の施設や業務・イベントなどを休止する場合があります。休止する場合は、区役所窓口や区のホームページでお知らせします。また、みなとコールでも確認できます。

問い合わせ　みなとコール　☎5472−3710　FAX5777−8752

◆区の手続きや施設・催し物のご案内はみなとコールへ　☎5472−3710　年中無休　午前7時～午後11時

新型インフルエンザの予防法

インフルエンザの予防としては、手洗いやうがいといった基本的な対策に加え、必要時にはマスクの着用などが有効です。

問い合わせ　保健予防課保健予防係（保健サービスセンター）☎3455−4770

その① 手を洗う

外出から帰宅したときや食事の前などには必ず手を洗いましょう。

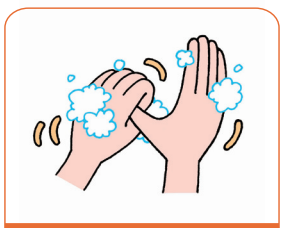
（1）指輪、時計、ばんそうこうなどをはずす。流水で汚れを落とす。※つめは短く切っておく。
（2）石けんをつけて、手指の各部分を丁寧にこすり洗い、ねじり洗いしましょう。
（3）ペーパータオル、個人の専用タオルで水気をふき取る。
※共用のタオルは好ましくありません。

① 手のひら

② 手の甲

③ 指先・つめ

④ 指の間


⑤ 親指

⑥ 手首

⑦ 流水

※蛇口は洗う前の手で触れているので、手と一緒に洗いましょう。

その② うがい

水やお茶でうがいをします。のどが痛かったり、風邪などがはやっているときは、うがい薬を使ったほうが効果的です。

（1）１回目は口に含んでブクブク。
（2）２回目は上を向いてのどの奥で15秒くらい。
（3）２回目と同様にもう一度15秒。

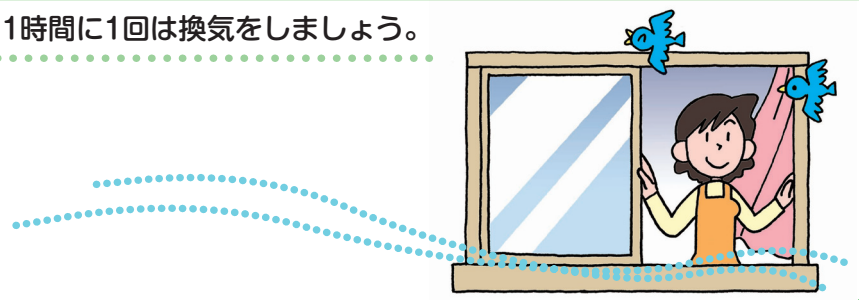
その③ マスク

不織布製のマスクであれば飛沫（ひまつ）をある程度防ぎます。また、保湿の役割もあります。咳が出るとき、受診のとき、人込みに出かけるときなどに使用してください。

（1）鼻・口・あごを覆う。
（2）鼻部分を鼻筋にフィットさせる。
（3）ゴムひもで耳にしっかり固定する。
（4）フィットするよう調節する。

その④ 換　気

1時間に1回は換気をしましょう。



その⑤ 日常の健康管理

日ごろからの健康管理が大切です。

- 睡眠を十分にとる。
- 適度な運動を心掛ける。

- 栄養のバランスが良い食事をとる。
- 禁煙する。

インフルエンザの感染経路としては、主に次の2つがあります

(1)飛沫（ひまつ）感染

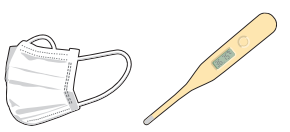
感染した人の咳、くしゃみとともに放出されたウイルスを吸い込むことで感染します。

(2)接触感染

感染した人からのウイルスが、机、ドアノブ、つり革、スイッチなどに付着し、それらに触った手で目、鼻、口に触れることで感染します。

インフルエンザにかからないために、次のことに注意しましょう

(1) 必要のない外出は控えましょう（特に人が集まる場所は避ける）。
(2) 外出後は、うがい、手洗いをしましょう。
(3) 人込みでは不織布マスクを着用しましょう。
(4) 毎朝、各家庭で検温をして、健康状態を把握しましょう。発熱している場合は外出せず様子を見てください。



インフルエンザを人にうつさないために、次のことに注意しましょう

(1) 咳、くしゃみが出るときは、不織布マスクを着用しましょう。
(2)「咳エチケット」を守りましょう。
※咳エチケットとは、咳やくしゃみをするときは、他の人から顔をそむけ、ティッシュか袖口で口と鼻を覆い、しぶきが飛ばないようにすることをいいます。
(3) 医療機関を受診する際は、事前に電話で受診方法を確認し、マスクを着用の上、受診しましょう。

R70 古紙配合率70%再生紙を使用しています。白色度75%