

東京都が使用する感染症の
普及啓発リーフレット等

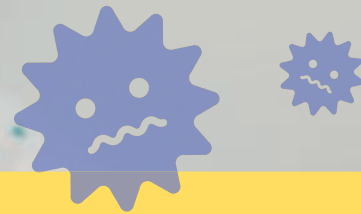
保 護 者 の 皆 様 へ



麻しん(はしか)・ 風しんワクチン

2回接種 済んでいますか？

母子健康手帳を確認しましょう



なぜ、予防接種が必要なの…？

麻しん(はしか)及び風しんを予防するためには、

予防接種が最も有効な方法 だからです。

例えば、麻しんは感染力が強く、空気感染もするので、
手洗い・マスクのみでは予防できません。

※ 1回の予防接種では免疫がつかない
人などいるため、

2回の接種が大切です。

1回目の
接種で終わり
じゃないよ



小学校入学前の

3月31日までに、

**2回目のワクチン接種を
お願いします。**

※この期限を過ぎてからの接種は、
多くの場合、接種料金が
自己負担となります。

3月が
期限です



麻しん(はしか)とは

症状が現れた後、39℃以上の高熱と
発疹が出現します。非常に感染力の
強い感染症です。肺炎や中耳炎を合
併しやすく、患者**1,000人に1人**の割
合で脳炎が発症すると言われ、死亡
例もあります。



風しんとは

発熱や発疹、リンパ節の腫れなどが現れ
る感染症です。合併症として、脳炎や肝
機能障害を起こすことがあります。



妊娠初期に免疫のない女性が罹患した場合、高い確率で
赤ちゃんに先天性の障がいを引き起こす可能性があります。

麻しん(はしか)・風しんの
2回目の接種については、
裏面記載の窓口にお尋ねください。



区市町村 予防接種担当部署一覧

麻しん（はしか）・風しんの2回目の接種については、お住まいの区市町村の窓口にお尋ねください。



区市町村	担当部署	電話番号
千代田区	健康推進課 保健予防係	03-5211-8172
中央区	健康推進課	03-3541-5930
港区	みなと保健所 保健予防課	03-6400-0081
新宿区	保健予防課	03-5273-3859
文京区	予防対策課 感染症係	03-5803-1834
台東区	保健予防課 予防担当	03-3847-9471
墨田区	保健予防課 感染症係	03-5608-6191
江東区	保健予防課 保健係	03-3647-5906
品川区	品川区保健所 保健予防課	03-5742-9152
目黒区	保健予防課	03-5722-9503
大田区	感染症対策課 感染症対策担当	03-5744-1263
世田谷区	感染症対策課	03-5432-2437
渋谷区	地域保健課 感染症対策係	03-3463-2416
中野区	保健予防担当	03-3382-6500
杉並区	保健予防課 保健予防係	03-3391-1025
豊島区	健康推進課	03-3987-4173
北区	健康推進課 健康係	03-3908-9016
荒川区	健康推進課 健康推進係	03-3802-4245
板橋区	予防対策課 予防接種グループ	03-3579-2318
練馬区	保健予防課 予防係	03-5984-2484
足立区	保健予防課 保健予防係	03-3880-5892
葛飾区	保健予防課 感染症対策係	03-3602-1238
江戸川区	健康サービス課 健康サービス係	03-5661-2473
八王子市	保健所 健康政策課	042-645-5102
立川市	福祉保健部 健康推進課 予防健診係	042-527-3272
武蔵野市	健康福祉部 健康課	0422-51-0700
三鷹市	健康推進課 保健総務係	0422-45-1151 (内線4202~4204)
青梅市	健康福祉部健康課 母子健康係	0428-23-2191
府中市	福祉保健部 健康推進課	042-368-5333
昭島市	保健福祉部 健康課	042-544-5126
調布市	福祉健康部 健康推進課	042-441-6100

区市町村	担当部署	電話番号
町田市	保健所保健予防課 保健予防係	042-724-4239
小金井市	福祉保健部 健康課	042-321-1240
小平市	健康福祉部 健康推進課	042-346-3700
日野市	健康福祉部 健康課	042-581-4111
東村山市	子育て支援課 母子保健係	042-393-5111
国分寺市	健康部健康推進課	042-321-1801
国立市	子ども家庭部 子育て支援課	042-574-3311(子ども) 042-572-6111(高齢のかた)
福生市	福祉保健部 健康課	042-552-0061
狛江市	福祉保健部 健康推進課	03-3488-1181
東大和市	福祉部 健康課 予防係	042-565-5211
清瀬市	健康福祉部 健康推進課	042-492-5111
東久留米市	福祉保健部 健康課	042-477-0030
武蔵村山市	健康推進課 健康係	042-565-9315
多摩市	健康福祉部 健康推進課	042-376-9111
稲城市	福祉部 健康課	042-378-3421
羽村市	福祉健康部 健康課	042-555-1111
あきる野市	健康課 予防推進係	042-558-1191
西東京市	健康福祉部 健康課 事業調整係	042-438-4021
瑞穂町	福祉部健康課 健康係	042-557-5072
日の出町	いきいき健康課 健康推進係	042-597-0511
奥多摩町	福祉保健課	0428-83-2777
檜原村	福祉けんこう課 けんこう係	042-598-3121
大島町	福祉けんこう課 けんこう係	04992-2-1482
利島村	住民課	04992-9-0011
新島村	新島村さわやか健康センター	04992-5-1856
神津島村	保健医療課 保健センター	04992-8-0010
三宅村	福祉健康課 健康係	04994-5-0911
御蔵島村	総務課 民生係	04994-8-2121
八丈町	福祉健康課 保健係	04996-2-5570
青ヶ島村	総務課	04996-9-0111
小笠原村	村民課	04998-2-3939

(平成30年7月現在)



なお、海外に渡航する場合にはさらに注意が必要です。

アジアやアフリカ地域では、現在も多数の麻しん・風しん患者の報告例があります。

また、外国滞在中に麻しんや風しんを発症すると、感染症拡大防止のため、発症した本人の移動制限だけでなく、同行者の移動も厳しく制限されることがあります。

公益社団法人東京都医師会
TEL 03-3294-8821

東京都福祉保健局健康安全部感染症対策課
TEL 03-5321-1111(内線34-323)

! 海外で「麻しん（はしか）」が
流行している国・地域があります

(平成30年7月時点情報)

麻しん（はしか）は、麻しんウイルスによる感染症で、高い熱、全身の発疹、せき、鼻水、目の充血などの症状が出ます。

また、肺炎や中耳炎になることがあり、まれに重い脳炎を発症することもあります。

●これから渡航される方へ

麻しんは感染力が非常に強く、免疫が不十分な人が感染すると高い確率で発症します。

麻しんにかかったことが明らかでない場合、麻しんの予防接種歴を母子健康手帳などで確認し2回接種していない場合は、予防接種を検討してください。

●帰国された方へ

本ガイドの体調管理シートを活用しながら、帰国後、2週間程度は健康状態に注意してください。

発熱、発疹など、麻しんを疑う症状が現れた場合は、周囲の方への感染を防ぐためマスクを着用するとともに、医療機関に事前に連絡の上、受診してください。

●麻しんの詳しい情報はこちらを確認してください。

東京都感染症情報センターホームページ
(麻しん Measles)

<http://idsc.tokyo-eiken.go.jp/diseases/measles/>



海外旅行者・帰国者のための感染症予防ガイド

登録番号 (30) 101

平成30年7月発行

編集・発行 東京都福祉保健局健康安全部感染症対策課

住所 東京都新宿区西新宿二丁目8番1号

電話 03-5320-4482

東京都健康安全研究センター企画調整部健康危機管理情報課

住所 東京都新宿区百人町三丁目24番1号

電話 03-3363-3213

印刷 大東印刷工業株式会社

電話 03-3625-7481



リサイクル適性(A)
この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。



古紙配合率70%再生紙を使用しています

海外旅行者・帰国者のための

感染症 予防ガイド

～海外で注意すべき感染症とその対応策～



東京都

白 紙

風しん患者
急増中!

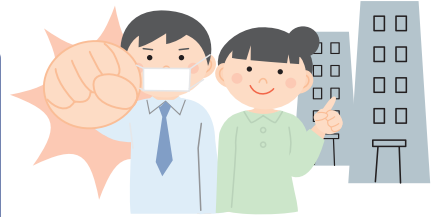
職場における感染症の
リスク対策をお手伝いします

職場で始める!

感染症対応力 向上プロジェクト

～従業員一丸となって、感染症から社会を守りましょう!～

インフルエンザ、ノロウイルス、風しんなど、感染症の脅威は職場の大きなリスクの一つです。感染症対策を怠ると、職場に感染症がまん延し、多くの欠勤者が発生して業務が回らなくなり、顧客からの信頼まで失いかねません。しかし、感染症は対策することで脅威を緩和することができます。当プロジェクトがその対策をお手伝いします。



平成30年7月以降、多くの風しん患者が報告されています。当プロジェクトを活用し、職場での風しん対策を万全にしてください。

感染症対応力向上プロジェクトのメリット

- 各コースに取り組むだけで、企業に必要な感染症対策を実施できます。
- 申込企業、基準達成企業は、企業名を東京都のホームページに掲載し、自社PRに活用できます。
- 「感染症予防対策」は、健康経営優良法人認定制度の評価項目の一つです。
- 風しん予防対策は、従業員への安全配慮以外にも、企業の社会責任を果たすことにもなります。

各コースの内容 ※3つのコースからニーズに応じて選べます。

知識
習得
コース

コースⅠ 感染症の知識を深める 感染症理解のための従業員研修

「感染症基礎知識ドリル」を無料でご提供。
eラーニングでの実施も可能です。従業員に感染症の予防と蔓延防止の正しい知識を身に付けてもらいましょう。

達成基準
従業員の8割以上が
教材受講

BCP
作成
コース

コースⅡ 万が一の事態に備える 感染症BCP(業務継続計画)の作成

教材の空欄を埋めることで、感染症予防から業務継続計画まで体系的に対策を講じることができます。また、感染症BCP策定オリエンテーション等で、作成をサポートします。

達成基準
事業所単位の
BCP作成

風しん
予防
コース

コースⅢ 流行に備え、妊婦と子供を守る 風しん予防対策の推進

従業員の抗体(免疫)保有状況を確認し、抗体を保有しない従業員には予防接種等を促して、風しん抗体保有率9割を目指しましょう。

達成基準
風しん抗体保有者が
従業員の9割以上

未来の赤ちゃんを
守りましょう!



風しん予防対策が 大切な理由

- 妊婦が風しんに感染すると、高い確率で赤ちゃんに先天性の心疾患、難聴、白内障等の障がいを引き起こす可能性があります。その確率は、妊娠1ヵ月で50%以上、2ヵ月で35%、3ヵ月で18%、4ヵ月で8%程度、とされています。
- 平成24年～25年にかけての風しんの流行では、患者の多くが働く世代及び子育て世代であり、職場関連での感染事例が相次いだことから、職場での対策が社会的な課題となっています。
- 職場の9割の従業員が風しんの抗体を持っていれば、その職場では風しんのまん延を防ぐことができます。

申込から達成までの流れ

申込

教材等送付

実施

完了報告

達成

申込書を記入して、FAXにて事務局までお送りください。(郵送または電子メールでもお受けいたします)

事務局から、教材等を提供いたします。「協力企業」として東京都のホームページで公表します。

教材等を利用して、実施していただきます。質問などございましたら、事務局にお問い合わせください。

基準を達成されましたら、教材等に同封されている報告書に記入して、事務局まで提出をお願いいたします。

基準達成を確認できたら、達成確認書を郵送いたします。「達成企業」として東京都のホームページで公表します。

お申込みは裏面の申込書をご利用ください

東京都医師会 東京都福祉保健局 東京商工会議所 共催



公益社団法人
東京都医師会



東京都



東京商工会議所
The Tokyo Chamber of Commerce and Industry

お申込みにあたり、以下をご確認ください

- 対象 ● 東京都内に所在する「会社」、「会社以外の法人」、「事業所(本社、営業所、支店等)」「個人事業主」
※部署単位での申込みも可能です。(1事業所につき、1部署に限る。)
- 実施期間 ● いつでもお申込みいただけます。
- 都のホームページに企業名等を掲載 ● 参加申込みをした企業を「協力企業」、コースの基準を達成した企業を「達成企業」として都において公表し、取組をPRします。「協力企業」のホームページ掲載期間は6か月間となります。
※コースⅢは到達段階(風しん抗体保有者が従業員の7割・8割)に応じて企業・事業所名を掲載。
※ご希望により公表しないことも可能です。

感染症対応力向上プロジェクト申込書

1. 企業／事業所情報

申込日	年	月	日
申込単位	<input type="checkbox"/> 1. 企業等	<input type="checkbox"/> 2. 事業所単位	<input type="checkbox"/> 3. 部署単位
企業等の名称			
事業所の名称 (事務所単位で申し込む場合)			
事業所・部署の名称 (部署単位で申し込む場合)			
代表者職・氏名			※必ず押印下さい 印
住所	〒		
担当者	担当者所属・氏名： TEL： FAX： メールアドレス：		
業種	業	資本金	円
従業員数	名(男性： 名、女性： 名)		

2. 申込コース

↓申込コースにチェックをしてください。(複数選択可)

↓教材にチェックしてください。(複数選択可)

<input type="checkbox"/>	コースⅠ 感染症理解のための従業者研修	<input type="checkbox"/>	eラーニング	<input type="checkbox"/>	PDF	<input type="checkbox"/>	印刷物(1部)
<input type="checkbox"/>	コースⅡ 感染症BCP(業務継続計画)の作成	<input type="checkbox"/>	WORDファイル	<input type="checkbox"/>	印刷物(1部)		
<input type="checkbox"/>	コースⅢ 風しん予防対策の推進						

3. ホームページでの企業名公開

公開を希望します

公開を希望しません

問合せ先・申込先

事務局：東京商工会議所 サービス・交流部

電話 03-3283-7670

FAX 03-3211-8278

●メールアドレス：kenko1@tokyo-cci.or.jp ●〒100-0005 東京都千代田区丸の内3-2-2(丸の内二重橋ビル)

東京都のホームページからの資料(募集案内・申込書)をダウンロードできます

<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/iryo/kansen/project/project-start.html>

東京都 職場で始める

検索

外国人等治療等支援映像 **-外国出生者向け結核対策多言語動画-**

増加傾向にある外国出生の結核患者、LTBIの者、接触者健診の受診者に対応するため、結核の基礎知識、検査、治療、公費負担制度、接触者健診等を解説した多言語の動画を制作

That prolonged cough might be caused by tuberculosis
長引くその咳 結核かも

DVD VIDEO
That prolonged cough might be caused by tuberculosis
長引くその咳 結核かも

ナレーション 7カ国語対応

- 英語
- 中国語 (北京語)
- 韓国語
- ベトナム語
- ネパール語
- タガログ語
- ミャンマー語

TOKYO METROPOLITAN GOVERNMENT
東京都福祉保健局

- 英語
- 中国語 (北京語)
- 韓国語
- ベトナム語
- ネパール語
- タガログ語 (フィリピン)
- ミャンマー語

7言語に対応

※ 支援者用に、日本語の字幕付

錠が、多くてね。イソニアジド3錠、リファンピシン4錠、エタンブトール3錠、粉のピラジナミド一包]

こんな使い方ができます

- 入学時の普及啓発に
- 日本語学校での接触者健診の説明に
- 病院での同行受診の待合中に
- 初回面接、申請時の突然来所時に
- 普及啓発や健康教育にも活用可

保健所

That prolonged cough might be caused by tuberculosis
長引くその咳 結核かも

—収録言語—
-英語
-中国語 (北京語)
-韓国語
-ベトナム語
-ネパール語
-タガログ語
-ミャンマー語

TOKYO METROPOLITAN GOVERNMENT
東京都福祉保健局
DVD VIDEO

YouTube©東京都チャンネル,
東京都公式動画チャンネル

東京動画 結核 検索



をご覧ください。

- ・ 都内日本語教育機関、大学、短大等
- ・ 保健所、結核病床を有する病院等に配布

結核対策多言語リーフレット

Don't worry! Things you can do daily 英語

Tuberculosis is a curable disease!!

If you have a cough, wear a mask.

Is your persistent cough really just a cold?

Cough! Cough!

Physical checkup
Be sure to take the checkup at your school or workplace.

Live a healthy lifestyle

Keep well-balanced diet Don't smoke

Exercise moderately Sleep well

Tubercle Bacillus

Tokyo Metropolitan Government Bureau of Social Welfare and Public Health

Open here to read.

Consult a doctor if your cough lasts longer than two weeks

What is Tuberculosis?
When a patient with tuberculosis coughs or sneezes, tubercle bacillus are released into the air, which can enter deep into the lungs and infect those who breath it in.

Cough **Low-grade fever**

These may be symptoms of tuberculosis

Feel lazy **Loss of appetite** **Losing weight**

Consult the pulmonary medicine department at a medical institution. Consultation is available in foreign languages with telephone support.

Name	Telephone	Supported languages	Days	Hours
Tokyo Metropolitan Health and Medical Information Center, Foreign Language Consultation	03-5285-8181	English, Chinese, Korean, Thai, Spanish	Every day	9:00~20:00
Japan Anti-Tuberculosis Association, Telephone Consultation for Foreigners with Tuberculosis	03-3292-1218 03-3292-1219	English, Chinese, Korean, Vietnamese Burmese	Tuesday 2nd and 4th Tuesday	10:00~12:00 13:00~15:00 10:00~12:00
SHARE (Services for the Health in Asian & African Regions) (NGO)	050-3424-0195	English	Monday, Wednesday, Friday	10:00~17:00



東京都 結核対策 検索

配布先：都内の日本語教育機関、保健所、結核病床を有する病院等

早期発見 結核の定期的健康診断を受けましょう

か 体の健康意識して

け 健康診断を受けていますか

く 暮らしいきいき健康家族

つ 続く咳は結核かも

東京都福祉保健局

せき・たん・発熱が2週間続いたらお近くの医療機関へ

高齢者結核対策

高齡者施設等向けポスター

普段から心がける事

健康的な生活

- バランスの良い食事
- 禁煙
- 十分な睡眠
- 適度な運動

咳エチケット

咳が出るときは、マスクをしましょう。

結核の早期発見

定期健康診断

結核の初期であれば症状がないこともあります。年に一回は、胸のレントゲン検査を行いましょう。

長引く咳、本当に風邪ですか？

沖田総司

専らに活躍した新選組の一人、結核のため、24才にして死す。

東京都福祉保健局

高齡者向けリーフレット

2週間以上咳が続く場合は医療機関を受診しましょう

結核は過去の病気ではありません。東京都では、毎年2000人以上の方が、結核と診断されており、約半数が70歳以上です。

結核の症状

- だるい
- やせた
- 食欲が出ない
- 微熱
- 胸のいたみ
- 息切れ

どうやって結核に感染するの？

結核は、患者が咳やくしゃみをした時に結核菌が空気中に飛び散り、それを肺の奥まで吸い込むことによって感染します。

咳

※高齢者の結核は、約半数で咳、たんなどの症状がみられません。

結核の治療

結核は治る病気です。最低6～9ヶ月間、毎日3～4種類の薬の薬を内服します。

白 紙

東京都性感染症ナビ

性感染症の正しい知識と適切な行動のために



あなたのため、大切な人のため



5年で6倍。

これは急増する梅毒患者数の伸びです。

梅毒をはじめ性感染症は、みなさん誰でもかかる可能性のある病気。

逆に、一人ひとりが正しい知識を持ち、適切な行動を心がければ誰でも予防や感染拡大防止をすることができます。

あなたのため、大切な人のため、

性感染症の正しい知識を身につけ、適切な行動を心がけましょう。

各病気の知識

Knowledge

「性行為で感染する病気」を総称して、性感染症（STI[※]）といいます。

ウイルス、細菌、原虫などが、性器、泌尿器、肛門、口腔などに接触することで感染します。

しかし、症状が軽かったり、なかったりすることもあり、気がつかない間に感染していることがあります。

※STI (STD) とは、Sexually Transmitted Infections (Diseases) の略です。

梅毒



HIV/エイズ



性器クラミジア
感染症



淋菌感染症



性器ヘルペス
ウイルス感染症



尖圭コンジロー
マ



トリコモナス症



性器カンジダ症



A型肝炎



B型肝炎



その他の性感染
症



新着情報

News

すべて お知らせ イベント

- 2019年5月21日 お知らせ [6月1日～6月30日は東京都HIV検査・相談月間です！](#)
- 2019年3月29日 お知らせ [医療機関情報に性感染症治療対応医療機関一覧をアップしました！](#)
- 2019年2月18日 お知らせ [梅毒予防に向けた動画「梅毒、流行っています。」を公開しました！](#)
- 2019年2月7日 イベント [医療従事者向け講習会「身近な地域で透析医療を受けるために～HIV陽性者の療養支援～」を平成31年2月14日に開催します！](#)
- 2019年2月1日 お知らせ [梅毒予防啓発ポスター・リーフレット「梅毒、流行っています。」を公開しました。](#)

一覧を見る

よくあるご質問

検査・相談

医療機関情報

関連サイト

Relation

東京都HIV検査情報Web
<http://tokyo-kensa.jp>

東京都HIV検査情報Web
東京都の保健所等で実施しているHIV検査・相談情報を提供することを目的にしているサイトです。

東京都
南新宿検査・相談室

東京都南新宿検査・相談室
HIV検査と梅毒検査を匿名（とくめい）・無料でうけられる東京都南新宿検査・相談室のサイトです。

東京都
健康安全研究センター

東京都健康安全研究センター
都民の生命と健康を守る科学的・技術的拠点である東京都健康安全研究センターサイトです。感染症などの専門的な情報や発生動向なども情報提供しています。

Words of Love
～Let's talk about
HIV/AIDS～

Words of Love ～Let's talk about HIV/AIDS～
HIV/AIDSについて、アーティストの言葉とともにメッセージを届けています。番組情報やイベント情報などを掲載しています。

一覧を見る

リーフレット

Publications



梅毒、流行っています。
(30年度版 ポスター)
(PDF : 1,297KB)



梅毒、流行っています。
(30年度版 リーフレット)
(PDF : 1,745KB)



もしかして私も・・・梅毒！?
(女性版) (PDF : 904KB)



もしかして梅毒！?
(男性版) (PDF : 938KB)



性感染症ってどんな病気?
(PDF : 3,529KB)



保健所マップ
(HIV・性感染症検査実施機関
一覧)
(PDF : 483KB)



たんぽぽ
(陽性者のためのパンフレット)
(PDF : 4,490KB)

[一覧を見る](#)



白 紙

梅毒、流行っしていきま
す。

梅毒を知っていますか？

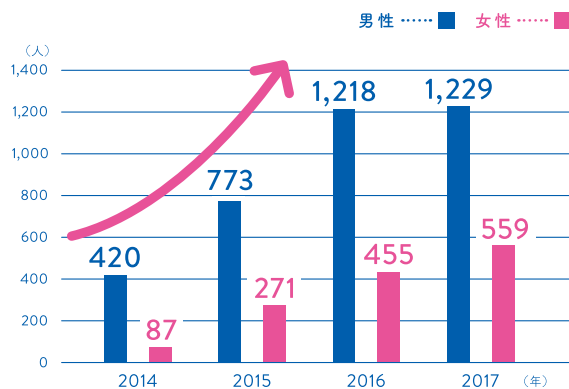
セックス（オーラルを含む）で
感染する病気です。

Do you know what syphilis is?
It's a disease you can get by having sex.



ここ数年で
東京都の梅毒患者数は
急増しています。

Recently the number of people in Tokyo with syphilis
has been rapidly rising.



特に女性の患者数が約6倍に増加

梅毒に感染すると
こんな症状が出ます。

These are the symptoms of syphilis.

1か月程度たつと…

できもの、しこり、
ただれが現れ、
数週間で症状が消える。

Rashes, lumps and sores on the skin;
these disappear in a few weeks.



3か月程度たつと…

全身に発疹が現れ、
数週間～数か月で
症状が消える。

A rash that covers your body;
it disappears in a few weeks or months.



数年～数十年後

無症状のまま進行し、心臓・血管・
神経の異常が現れる恐れがあります。

※症状や症状の現れる時期には
個人差があります。

Syphilis may still be progressing to the next stage without
any symptoms appearing; it could affect your heart,
blood vessels and nerves.

*The type of symptoms and when they appear
varies among people.

梅毒は早期に治療をすれば治ります。

パートナーも受診しましょう。

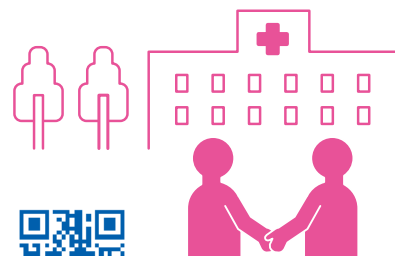
Syphilis can be cured with early treatment, so you should get tested
for syphilis with your partner.

検査は、HIV検査と同時に、保健所等で匿名・無料で受けられます。

※詳細は「東京都HIV検査情報web」をご参照ください。http://tokyo-kensa.jp/

Just like for HIV/AIDS, you can get tested for syphilis for free and anonymously at a health clinic.

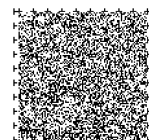
*Please visit the Tokyo Metropolitan HIV Test Information Website for further information.



感染拡大を防ぐためには、検査による早期発見、早期治療が重要です。

梅毒に関して詳しく知りたい方は「東京都感染症ナビ」へ

http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/seikansensho/



平成30年度「HIV・梅毒等性感染症」検査案内

- 梅毒は、治療をしなくとも症状が消えたり、症状が出ないことがあります。検査を受けないと感染したかどうかは分かりません。気になることがある場合は、検査を受けましょう。
- 梅毒検査は、HIV検査と同時に、都内保健所や都の検査・相談室で、匿名・無料で検査できます。
※梅毒検査のみの受検はできません。
 また、梅毒やHIV以外の性感染症の検査を実施している保健所がありますので、詳細は、各保健所にお問い合わせ頂くか、東京都HIV検査情報web (<http://tokyo-kensa.jp/>) をご参照ください。
- 保健所や都の検査・相談室によって、検査方法は異なります。検査を受ける前に、各保健所又は都の検査・相談室にお問い合わせください。



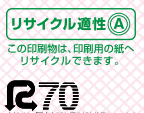
曜日	検査会場	実施日時	事前予約	検査項目	問合せ先
毎日	東京都南新宿検査・相談室	月曜日～金曜日（祝日除く） 15:30～19:30	必要	HIV、梅毒	予約 03-3377-0811 月～金曜日 15:30～19:00 土日 13:00～16:30 http://www.tmsks.jp (ネット予約可) FAX:03-3377-0821 聴覚障がい者のみFAXで予約申込可能
		土曜日・日曜日（祝日除く） 13:00～16:30			
月曜	江東区 城東保健相談所	原則 隔週 月曜日（月2回） （事前に要問合せ） 9:00～10:00	不要	HIV、梅毒	03-3637-6521
	目黒区保健所	原則 第3月曜日 9:00～11:00	必要	HIV、梅毒、 クラミジア	03-5722-9896
	豊島区 池袋保健所	月1回月曜日 （6月・8月・12月を除く） 13:30～14:30	必要	HIV、梅毒、 クラミジア、 淋菌	予約 03-3987-4244 相談 03-3987-4174 03-3957-1191
		6/4,8/13,12/8に実施 13:30～14:30			
	北区保健所	原則 第2・4月曜日 13:00～13:45（先着50名） （9/24、10/8、12/24、 1/14、2/11は実施なし） ※梅毒は4/23、6/25、8/27、 10/22、2/25に実施	不要	HIV*、梅毒	03-3919-3102
	多摩立川保健所	原則 毎週 月曜日 13:30～15:30 （祝日及び9/10、12/17は 実施なし）	不要	HIV、梅毒、 クラミジア、 淋菌	042-524-5171
火曜	品川区 荏原保健センター	原則 奇数月 第2火曜日 9:30～10:00	必要	HIV、梅毒、 クラミジア	03-3788-7013
	多摩小平保健所	原則 毎週 火曜日 13:30～15:00	不要	HIV、梅毒、 クラミジア、 淋菌	042-450-3111
水曜	文京保健所 保健サービスセンター	原則 第1水曜日 13:00～13:45	必要	HIV*、梅毒、 クラミジア	03-5803-1805
	台東保健所	原則 第2・4水曜日 13:00～14:30 （但し、12/26は中止）	必要	HIV*、梅毒*	03-3843-5751
	大田区保健所 （検査会場：蒲田地 域庁舎2階）	水曜日（月2回） 9:00～10:00	不要	HIV、梅毒、 クラミジア、 B型肝炎	03-5744-1263
	中野区保健所	原則 第2・4水曜日 （但し、12/26、3/27は中止） 13:30～14:40	必要	HIV、梅毒、 クラミジア、 B型肝炎	03-3382-6500
	杉並保健所	原則 第1・3水曜日 9:30～10:30 （但し、5/2、1/2は中止）	不要	HIV、梅毒、 クラミジア	03-3391-1025
	荒川区保健所	原則 第2水曜日 10:00～11:00	必要	HIV、梅毒、 クラミジア	03-3805-9467
	江戸川保健所	原則 第1・3水曜日 14:00～15:00 （但し、5/2、1/2、3/20は 実施しない）	必要	HIV*、梅毒*	03-5661-2475
	八王子市保健所	原則 毎週 水曜日 （5/2、12/26、1/2を除く） 13:30～15:30	不要	HIV、梅毒、 クラミジア、 淋菌	042-645-5195 ※第1水曜日のHIV検査は 即日又は通常検査のいずれ かを選択
		第1水曜日 13:30～15:00 （5月・1月は第2水曜日）			

曜日	検査会場	実施日時	事前予約	検査項目	問合せ先
随時	島しょ保健所 大島出張所	随時実施	必要	HIV、梅毒、 クラミジア、 淋菌	04992-2-1436
	島しょ保健所 三宅出張所	随時実施	必要	HIV、梅毒、 クラミジア、 淋菌	04994-2-0181
	島しょ保健所 小笠原出張所	随時実施	必要	HIV、梅毒、 クラミジア、 淋菌	04998-2-2951

曜日	検査会場	実施日時	事前予約	検査項目	問合せ先	
木曜	中央区保健所	原則 第2・4木曜日 9:00～9:45	必要	HIV、梅毒、 クラミジア、 淋菌	03-3541-5930	
	みなと保健所	原則 第1・3木曜日 9:30～10:30 （5・1・3月は第2・4木曜日）	必要	HIV、梅毒、 クラミジア、 淋菌	03-6400-0081 ※港区在住・在勤・在学 のいずれかに該当する方は、 AIチェックが受けられま す。詳しくは港区ホームペ ージをご覧ください。	
	新宿区保健所 （検査会場：新宿都 税事務所1階）	原則 木曜日（月2回） 13:30～15:00 ※詳細は新宿区ホームペ ージをご参照ください。	必要	HIV、梅毒、 クラミジア、 B型肝炎	03-5273-3859	
	墨田区保健所 （検査会場：本所保 健センター）	原則 第2木曜日 9:00～10:00	不要	HIV、梅毒	03-5608-6191	
	品川区 品川保健センター	原則 偶数月 第1木曜日 9:00～10:00	必要	HIV、梅毒、 クラミジア	03-3474-2225	
	世田谷保健所 （検査会場：世田谷 総合支所健康づくり 課分室）	原則 毎週木曜日 9:30～10:30 ※詳細は世田谷区ホーム ページをご参照ください。	不要	HIV、梅毒、 クラミジア	03-5432-2441	
	渋谷区保健所 （検査会場：第二美 竹分庁舎）	原則 第3木曜日 9:00～10:30	必要	HIV、梅毒、 クラミジア、 B型肝炎	03-3463-2416	
	板橋区保健所	月1回 原則 木曜日 9:00～10:30 （3月のみ月曜実施）	必要	HIV、梅毒、 クラミジア	03-3579-2321	
	足立区 中央本町地域・保健 総合支援課	原則 第4木曜日 13:30～14:00	必要	HIV、梅毒、 クラミジア	予約 03-3880-5351 相談 03-3880-5352	
		原則 第2木曜日 13:30～14:00				
	町田市保健所	原則 第3木曜日 （12月、3月は第1木曜日） 13:30～14:30	不要	HIV、梅毒、 クラミジア、 淋菌	042-722-7636	
	多摩府中保健所	原則 毎週木曜日 13:30～15:30	不要	HIV、梅毒、 クラミジア、 淋菌	042-362-2334	
	島しょ保健所 八丈出張所	原則 第4木曜日 14:30～15:00	必要	HIV、梅毒、 クラミジア、 淋菌	04996-2-1291	
	金曜	千代田保健所	原則 第1金曜日 9:00～9:30	必要	HIV※、梅毒、 クラミジア、 淋菌	03-5211-8175 ※HIV検査は即日又は通常 検査のいずれかを選択
		練馬区 豊玉保健相談所	原則 月1回 金曜日 9:00～10:00 梅毒は9月を除く毎月、ク ラミジア・淋菌は6月・12 月実施	必要	HIV*、梅毒、 クラミジア、 淋菌	03-3992-1188
		葛飾区保健所	原則 第1金曜日 受付時間 9:00～10:00 （先着40名）	不要	HIV*、梅毒、 クラミジア	03-3602-1238
	土曜	杉並保健所	原則 第3土曜日 10:00～11:30	必要	HIV*	03-5259-0330 実施月1日から検査日ま での毎週金曜日 12:00～18:00
東京都多摩地域検査・ 相談室 （東京都立川保健衛 生飯庁舎内）		土曜日（祝日を除く） 10:00～ 土曜日（祝日を除く） 13:00～15:00（先着40名）	必要 不要	HIV*、梅毒* HIV*、梅毒*	予約 080-2022-3667 月～金曜日（祝日除く） 10:00～16:00 問合せ 090-2537-2906 月～土曜日（祝日を除く） 9:30～17:00	
日曜	中野区保健所	原則 偶数月 第1日曜日 13:00～（予定時に指定）	必要	HIV*	03-6382-6190	

※実施日時の詳細は、各保健所等にお問い合わせください。
 ※「検査項目」の*付きの項目は即日検査を実施
 ※HIV検査については、必須受検項目です。

問合せ先：東京都福祉保健局健康安全部感染症対策課エイズ対策担当
 電話：03-5320-4487
 ファクシミリ：03-5388-1432



For Visitors to Tokyo

Your symptoms may have been caused by infectious diseases!

Please refer this guide when feeling ill during your stay

東京を訪れた方へ

**あなたのその症状、
感染症かもしれません!**

滞在中に具合が悪くなったときにお読みください

致来访东京的各位

**如果您患有本册中所述的
症状、有可能是感染症!**

在逗留期间若感到不适时，敬请阅读

致到訪東京的旅客

**您的症狀，
也許是傳染病!**

停留期間如不舒服，請參閱

도쿄를 찾아주신 분께

**당신의 증상,
감염증일지도 모릅니다!**

체재 중 몸에 이상이 생겼을 때 읽으십시오

เรียนทุกท่านที่มาเยือนโตเกียว

**อาการที่ท่านเป็นอยู่
อาจจะเป็นโรคติดต่อ!**

กรุณาอ่านเมื่อท่านไม่สบายในระหว่างที่ท่านพำนักอยู่

Estimados visitantes a la ciudad de Tokio:

**¡Algunos síntomas pueden indicar el riesgo
de alguna enfermedad infecciosa!**

En caso de sentirse enfermo durante su estadía, lea este folleto.



TOKYO
METROPOLITAN
GOVERNMENT

東京都

目次

Table of contents

目录

目錄

목차

สารบัญ

Índice

P1

日本語

P7

English (英語)

P13

简体中文 (中国語・簡体字)

P19

繁體中文 (中国語・繁体字)

P25

한국어 (韓國語)

P31

ภาษาไทย (タイ語)

P37

Español (スペイン語)

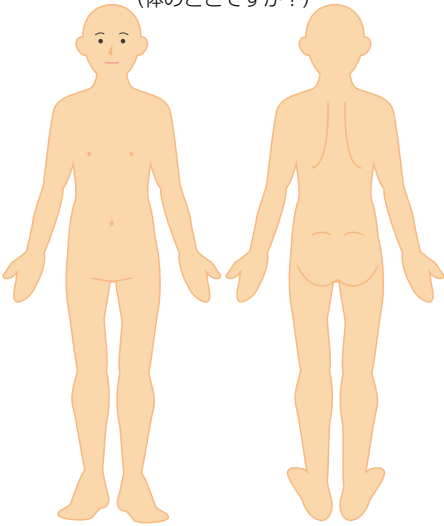
Point sheet สำหรับอธิบายอาการ/สภาพโรค เป็นต้น

หากจำเป็น กรุณาใช้ชีทนี้เมื่อเข้ารับการรักษา

*ในสถานรักษาพยาบาลบางแห่ง อาจมีการเตรียมเครื่องมือสำหรับสื่อสารเป็นของตัวเอง

*ในสถานรักษาพยาบาลบางแห่ง อาจจะใช้ชีทชุดนี้แล้ว แต่ก็ไม่สามารถให้บริการได้

มีอาการแบบไหน? (どんな症状がありますか?)

<p>มีไข้ (熱がある)</p>	<p>ตรงไหนของร่างกาย? (体のどこですか?)</p>	<p>ไอ (咳が出る)</p>	
<p>มีผื่นขึ้น (発疹が出た)</p>		<p>มีเสมหะ (痰が出る)</p>	
<p>อาเจียน (吐いた)</p>		<p>มีน้ำมูก (鼻水が出る)</p>	
<p>ท้องเสีย (下痢)</p>		<p>จาม (くしゃみ)</p>	
<p>มีเลือดออก (出血)</p>		<p>ชา (しびれる)</p>	
<p>ขา เคลื่อนไหวไม่ได้ (麻痺)</p>		<p>ชัก (けいれん)</p>	
<p>เจ็บ (痛い)</p>		<p>อึดอัด (苦しい)</p>	<p>คัน (かゆい)</p>
		<p>เมื่อย (だるい)</p>	

ตั้งแต่เมื่อไหร่?

(いつからですか?)

- _____ วันก่อน (日前)
- _____ สัปดาห์ก่อน (週間前)
- _____ เดือนก่อน (か月前)

มีอาการมากขนาดไหน?

(その症状はどの程度ですか?)

นิดหน่อย, เล็กน้อย
(少し、軽く)



มีโรคประจำตัวไหม? (持病等はありますか?)

ความดันโลหิตสูง (高血压)	โรคเบาหวาน (糖尿病)	โรคหัวใจ (心脏病)	โรคระบบการหายใจ (呼吸器疾患)
โรคระบบประสาทและสมอง (脳神経疾患)	มะเร็ง (がん)	โรคทางจิต (精神疾患)	ลมบ้าหมู (てんかん)
กำลังมีประจำเดือน (生理中)	กำลังตั้งครรภ์ (妊娠中)	อื่นๆ (その他)	

แพ้ยา/แพ้อาหารหรือไม่? (薬や食べ物でアレルギーはありますか?)

ยา (薬)	อาหาร (食べ物)	อื่นๆ (その他)
-----------	----------------	----------------

อาจจะขอข้อมูลเพิ่มเติม
เพื่อที่จะสันนิษฐานที่มาของโรคติดต่อและป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดต่อ
(感染源の推定や感染拡大防止のために、下記の情報提供を求められることがあります。)

● ประวัติการฉีดวัคซีน (予防接種歴)

หัด (麻疹)	หัดเยอรมัน (風しん)	Neisseria meningitides (髄膜炎菌)	สมองอักเสบญี่ปุ่น (日本脳炎)	ไขเหลือง (黄熱)
พิษสุนัขบ้า (狂犬病)	ตับอักเสบ A (A型肝炎)	บาดทะยัก (破傷風)	ตับอักเสบ B (B型肝炎)	โปลิโอ (ポリオ)
อีสุกอีใส (水痘)	ไขหวัดใหญ่ (インフルエンザ)	คางทูม (流行性耳下腺炎)	มาลาเรีย (ยาป้องกัน) (マラリア (予防薬))	BCG (BCG)

● อื่นๆ (その他)

มีผู้ร่วมเดินทาง (同行者がいる)	ผู้ร่วมเดินทางมีอาการเช่นเดียวกัน (同行者に同じ症状がある)
ภายใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมาได้สัมผัสกับสัตว์ (นก/ควว/อื่นๆ) (2週間以内に動物との接触があった (鳥/ラクダ/その他))	ถูกแมลงกัดต่อย (虫に刺された)

นอกจากนี้ กรุณาแจ้งล่วงหน้าให้ทราบ ในกรณีที่มีข้อจำกัดเกี่ยวกับการดำรงชีวิต หรือการรักษา
อันมีสาเหตุมาจากศาสนา เป็นต้น

3 System to select facilities that pursue safety and flavor — Trust Symbol —

Each facility that especially control hygiene appropriately from ingredients procurement until provision as dishes is certified as a **TOKYO FOOD HYGIENE MEISTER**. This system is only in Tokyo.

Restaurants certified as MEISTER display this symbol.



You can see a list of facilities certified as MEISTER, on the Tokyo Metropolitan web site.

Let's enjoy delicious, safe meat dishes in Tokyo.



Things to be especially careful of when eating meat

You can cook raw meat yourself in some restaurants, such as grilled meat restaurants, and shabu-shabu restaurants. Be careful of the items below, to avoid eating raw meat or almost raw meat.

●Cook meat until it is no longer red.

Bacteria on meat die if cooked at 75°C until the meat's center for 1 minute or longer. Let's cook meat enough before eating.

●Do not eat by forks or chopsticks that touched raw meat.

Raw meat can have bacteria that cause food poisoning. When cooking raw meat, make sure the utensils you use to eat yourself are separate from utensils such as chopsticks and tongs used only for raw meat. Also, make sure vegetables etc. that touched raw meat are cooked enough before eating them.

See the "Tokyo Food Safety Information Center" web site for Tokyo Metropolitan systems and the list of MEISTERS. http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/shokuhin/eng/anzenjoho_index.html

Issued by: Food Safety Control Section, Health and Safety Division,
Bureau of Social Welfare and Public Health, Tokyo Metropolitan Government
8-1 Shinjuku 2 chome, Shinjuku-ku, Tokyo 163-8001

Printed by: IFYS Co., Ltd.

Registration number (28) 259

The paper in this document can be recycled as printing paper. It has been printed using vegetable oil ink containing less than 1% volatile organic compounds.



Let's enjoy

meat dishes in Tokyo!

System that helps provide delicious, safe foods

Japan has so many delicious meat dishes: Grilled meat, fried chicken, grilled chicken, pork cutlets, shabu-shabu, sukiyaki, etc. Tokyo has over 100,000 restaurants. They provide meat dishes and various other delicious cuisines.

In addition to the efforts of producers and restaurants, etc., Tokyo Metropolitan has various systems for providing these delicious cuisines safely.

Learn about the systems for providing high quality, safe, fresh, delicious meals, and enjoy eating in Tokyo.

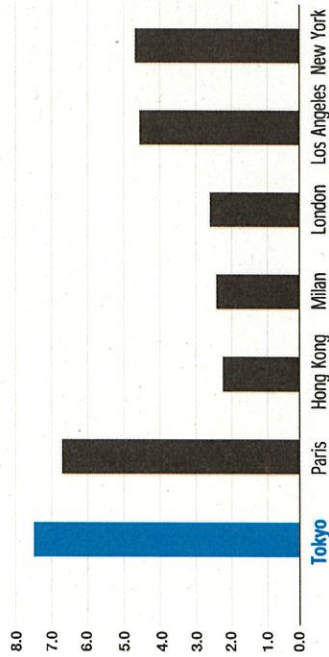
TOKYO METROPOLITAN GOVERNMENT



City with many restaurants — Tokyo, the food mega city —

Tokyo has over 100,000 restaurants. This includes several thousand grilled meat restaurants. Compared to major cities of the world, Tokyo has very many restaurants where you can enjoy various cuisines.

Restaurants per 1,000 people



Various meat dishes to enjoy in Tokyo



You can also enjoy many other types of meat dishes in Tokyo.

We introduce what Tokyo works on to offer a dish safely deliciously from the next page.

1 System for raising high quality livestock

Policies at places that raise livestock such as cattle and pigs.

- Environmental countermeasures are taken to prevent contamination by trace chemical substances from the environment.
- We work to improve livestock hygiene such as infectious disease prevention, and ensure safety and improve quality of animal feed.
- Based on hygiene control standards at each producer, we always work to provide safe and delicious meats

In addition to ensuring safety, for even more delicious flavors, we develop and provide unique Tokyo Special Foods that you can only eat in Tokyo, such as TOKYO X and Tokyo Shamo.



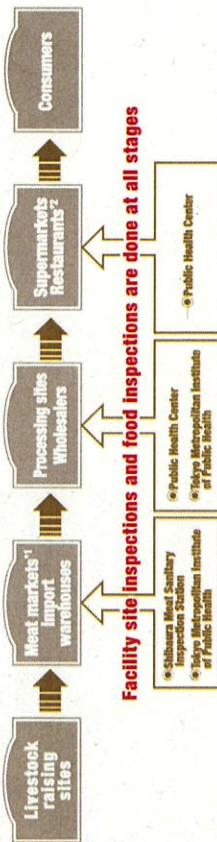
TOKYO X

This is a new pig that Tokyo Metropolitan Livestock Experiment Station developed in 1997. It has a tender, marbled meat quality, and juicy flavor. About 9,000 of these precious pigs are sold each year.



Tokyo Special Foods are meat, vegetables, fish, etc. They can be eaten at places that display signs like these.

2 System to maintain safety in restaurants, etc.



Hygiene inspections of facilities and foods are done at all stages, from production until consumption.

- Staff that have specialized knowledge visit facilities that handle foods. They inspect whether hygiene is ensured, and whether food contains bacteria or harmful substances. If they find problems, they demand improvements, or prohibit provision of foods.
- Inspections are prioritized effectively and efficiently. Especially in summer when bacteria grow easily, and in winter when more is consumed, etc.
- In fiscal 2015, We monitored and guided 341,442 facilities that handle foods, and monitored 113,756 food items, etc.
- *1 The Metropolitan Central Wholesale Market's Meat Market is Many cattle and pigs from throughout Japan are brought there, where carcasses (cut in half) are sold. A veterinarian inspects the carcasses. Only meat that passes inspections can be distributed as food meat and used in restaurants. (For all beef are inspected for radioactive substances). These are high quality, safe, fresh meats. They gain trust as Shibaura Brand meats.
- *2 To prevent food poisoning, restaurants that provide meat dishes are guided strictly, so they do not handle meat by inappropriate methods, such as providing raw meat.

手洗いは食中毒・感染予防の基本です

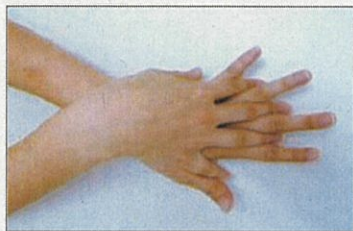
外出後 トイレ後 吐物・ふん便処理後 調理前 食事前 は必ず手を洗いましょう

手洗いの手順 Handwashing steps

- 1 流水で手を洗い、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
Wet hands in running water and rub the palms of the hands well with soap.



- 2 手の甲をのぼすようにこすります。
Rub the back of the hands to spread soap evenly.



- 3 指先・爪の間を念入りにこすります。
Rub carefully between the fingertips and the nails.



- 4 指の間を洗います。
Wash between the fingers.



- 5 親指と手のひらをねじり洗いします。
Twist the thumbs and the palms of the hands to wash them.



- 6 手首も忘れずに洗います。
Don't forget to wash the wrists as well.



- 7 十分に水で流します。(20秒程度)
After that, rinse thoroughly with water. (about 20 seconds)



ここまでを2回繰り返す。

- 8 ペーパータオルや清潔なタオルでよくふきます。
Wipe well with a clean towel (or a paper towel) to dry.



- 9 必要量の消毒用アルコールを手に取り、手指によくすり込みます。
Apply the required amount of disinfectant alcohol to the hands and rub in well.

ポイント Key points

- 手洗いの手順の各ポイント(1~6)ごとに「5」を数えながらこすりましょう。

Count to 5 while rubbing for each of the handwashing steps. (1~6)

- 1度だけでなく、2度洗うとより効果があります。

Washing twice is more effective than just once.

- 腕時計や指輪ははずしましょう。

Remove your watch and any rings before washing your hands.

- 指先や爪の間、手のしわは特に注意して洗いましょう。

Between the fingertips and the nails and the creases of the hands are areas where the dirt tends to be left behind. Wash these areas with particular care.