

# 健康・衛生

### 食品からも感染！ ノロウイルスにご注意を！

冬はノロウイルスが流行しやすくなる季節です。通常は感染して1～2日後におう吐や下痢などの症状が出ますが、症状が出ない場合もあり、無症状の感染者が調理した食品を食べることで感染する事例が増えています。自分が感染源にならないよう、次のポイントを参考に家庭での食中毒を防ぎましょう。

生活衛生課食品衛生指導係  
☎5722-9507、FAX5722-9508

## 手洗い

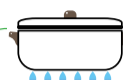
ノロウイルスを家庭に持ち込まないための一番の対策は手洗い。石けんを泡立て、手のひらや甲はもちろん、指先、爪の間、手首も忘れずに30秒間もみ洗いし、水でよく流します。この手順を2回繰り返すと、手に付着したウイルスは大幅に減少します。帰宅後、調理や食事の前、トイレ後などには、必ず手を洗いましょう。

## 器具や手が触れる場所の消毒



器具は洗剤で汚れを洗浄した後、熱湯や塩素系漂白剤に十分浸します。浸すことができない大型の器具や手が触れるドアノブやスイッチなどは、塩素系漂白剤をしみ込ませた布で拭くことによりウイルスを消毒することができます。ただし、さびが生じる恐れがあるため、金属製品の消毒後には水拭きをしましょう。

## 食品の加熱



食品は中心部までしっかり加熱しましょう。中心温度が85～90℃、90秒以上加熱することで、食品に付着したノロウイルスの感染力をなくすることができます。

### 3年1月の健康相談など ※新型コロナウイルス感染症対策のため休止する場合があります

事業名	保健予防課	碑文谷保健センター
肝炎検査 (区民無料・予約制)	22(金) 8:45~10:30 ☎5722-9396	
歯科相談(予約制)	5(火)・19(火) 〈乳幼児〉9:00~10:00 〈一般〉10:00~10:30 ☎5722-9503	14(木)・28(木) 時間などはお問い合わせください ☎3711-6446
精神保健相談 (専門医による・予約制)	14(木)13:30~15:30 27(水)9:30~11:30 ☎5722-9504	18(月)9:30~11:00
精神保健家族会 (予約制)		27(水)9:30~11:30 ☎3711-6447
依存問題等家族相談 (予約制)	〈個別〉 5(火)13:50~16:00 15(金)15:15~15:45 〈グループ〉 15(金)13:30~15:00	

事業名	保健予防課	碑文谷保健センター
思春期・青年期の親の会(予約制)	〈個別〉 20(水)15:15~15:45 〈グループ〉 20(水)13:30~15:00 ☎5722-9504	☎3711-6447
健康相談	月～金曜日(1・11日を除く) 8:30~17:00	月～金曜日(1・11日を除く) 8:30~17:00
検便(細菌検査)受け付け(有料)		火・水曜日 9:00~12:00、 13:00~15:00 ☎3711-6448

※HIV・性感染症相談・検査、パーキンソン教室、ことばの相談室は、現在中止しています。最新の状況はホームページをご覧ください。お問い合わせください。☎保健予防課保健管理係(☎5722-9396、FAX5722-9508)、碑文谷保健センター保健サービス係(☎3711-6446、FAX5722-9330)

## くらしの相談

新型コロナウイルス感染症対策として一部の相談を休止しています。実施状況を、事前にお問い合わせください

相談名	日時	問い合わせ
法律相談(予約制・前週の水曜日から受け付け)	毎週(水)、第1・2・4・5(木)第3(木) 13:00~16:00 9:00~12:00	
税務相談(予約制・前週の水曜日から受け付け)	第1~4(火)	
不動産取引相談(予約制・前週の水曜日から受け付け)	第2・4(月)	
登記・成年後見制度相談(予約制・前週の水曜日から受け付け)	第3(月)	
こころの相談(予約制・電話相談可)	毎週(金) 13:00~16:00	区民の声課 ☎5722-9424
少年相談(前日までに予約)	第3(火)	
年金・労務相談(予約制・前週の水曜日から受け付け)	第3(金)	
行政相談(予約制・前週の水曜日から受け付け)	第1(月)	
行政書士相談(予約制・前週の水曜日から受け付け)		
外国人相談	英語=毎週(月)~(金)、中国語=毎週(月)(火)(水)(金)、ハングル=第1・3(木)、タガログ語=第2・4(木) 10:00~12:00(英語は9:00から) 13:00~17:00	外国人相談窓口(英語は☎5722-9187、中国語・ハングル・タガログ語は☎5722-9194)
人権身の上相談	休止中	人権政策課人権・同和政策係 ☎5722-9280
男女平等・共同参画オンブズ(苦情処理機関)相談(予約制)	日時は相談に応じます	男女平等・共同参画オンブズ ☎5722-9601
女性のための法律相談(予約制)	第2・4(土) 9:30~12:05	男女平等・共同参画センター ☎5721-8570
女性のためのからだの相談(電話相談可)	第1・3(土) 10:00~12:00	男女平等・共同参画センター ☎5721-8573
女性のこころの悩みなんでも相談(電話相談可)	毎週(火)(木)(金)(土)毎週(水) 10:00~16:00 18:00~21:00	男女平等・共同参画センター ☎5721-8572
子育て総合相談(電話相談可)	毎週(月)~(土) 8:30~17:00	子育て支援課ほ・ねっとひろば ☎3715-2641
子ども相談室(電話相談可)	毎週(水)~(土) 10:00~17:00	めぐろはあとねっと(子どもの権利擁護委員制度)☎120-324-810(相談日のみ)
保健福祉サービス苦情調整委員による相談	週1回(詳細はお問い合わせください)	午前または午後 権利擁護センター「めぐろ」 ☎5768-3963
内職相談	毎週(月)~(金) 8:30~17:00	高齢福祉課いきがい支援係 ☎5722-9719
ワークサポートめぐろ就労相談	毎週(月)~(金) 9:00~17:00 10:00~17:00	ハローワーク相談室☎5722-9326 キャリア相談コーナー☎5722-9632
受発注情報室(電話相談のみ)	毎週(月)~(金) 10:00~11:30	中小企業センター内 ☎3711-1185
創業相談室(予約制)	毎週(火)~(木) 13:00~16:00	消費生活センター相談コーナー ☎3711-1140
消費生活相談(電話相談可)	毎週(月)~(金) 9:30~16:30	
生活の相談(生活の不安・困り事相談)	毎週(月)~(金) 8:30~17:00	めぐろくらしの相談窓口 ☎5722-9370
健康体力相談(予約制)メディカル・整形・栄養	土曜日の午後(相談内容に応じて時間が異なります) 第2・4(金)。12月分は終了。3年1月は29日のみ実施	八雲体育館 ☎5701-2984
住宅増改修相談	10:00~16:00	住宅課居住支援係 ☎5722-9878
福祉の相談窓口(サンデーコンシェルジュ)	第4(日) 9:00~17:00	福祉の相談窓口 ☎5722-9037、FAX5722-9363

### 年末年始・休日・土曜日・平日夜間などの診療・調剤案内 ※事前連絡が必要です

小児科	鷹番休日診療所 鷹番2-6-10 目黒区医師会館別館内 ☎3716-5311 (土)17:00~21:30 (休)・12/29~3年1/4は9:00~11:30、13:00~21:30
	八雲休日診療所 八雲1-1-8 区民キャンパス内 ☎5701-2492 (休)・12/29~3年1/4は9:00~11:30、13:00~16:30
小児科	平日夜間小児初期救急診療 大橋2-22-36 東邦大学医療センター大橋病院内 ☎3468-1251 祝・休日、12/29~3年1/4を除く(月)~(金)20:00~22:45
調剤	鷹番薬局 鷹番1-7-11 クレール鷹番101 ☎3792-6260 (土)17:00~22:00、(休)・12/29~3年1/4は9:00~22:00
	八雲休日調剤薬局 八雲1-1-8 区民キャンパス内 ☎5701-2587 (休)・12/29~3年1/4は9:00~17:00
歯科	▼歯科の診療時間は9:00~11:30、13:00~16:30
	12/27(日) 松井歯科医院 原町1-21-6 ☎3712-8125
	12/29(火) 国際デンタルクリニック駒沢 東が丘2-12-24 ☎3418-0242 まるやま歯科クリニック 五本木2-54-14 ☎6451-0948
	12/30(水) 下目黒歯科内科 中町1-6-13 ☎3760-8877 風間歯科医院 祐天寺2-7-24 ☎3715-0648
	12/31(木) メイプル歯科診療所 中根2-1-11-2F ☎3724-1609 湯浅歯科医院 碑文谷6-6-3 ☎3712-6961
	3年1/1(祝) 岡田歯科医院 柿の木坂1-32-17 ☎5729-0648 西岡歯科医院 自由が丘1-13-14-3F ☎3717-4514
	1/2(土) 佐藤歯科医院 鷹番2-16-2 ☎3712-5913 おちあい歯科クリニック 原町1-6-3 ☎3791-5511
	1/3(日) 義典デンタルオフィス 目黒1-4-6-4F ☎5496-4696 芳賀歯科クリニック 碑文谷4-15-6 ☎5721-8148
	1/4(月) さとう歯科クリニック 上目黒2-37-12 ☎5721-6480 柿の木坂歯科クリニック 柿の木坂1-34-21 ☎3718-4848
	1/10(日) 自由が丘いでくち歯科クリニック 自由が丘3-8-1-2F ☎5701-8217
	1/11(祝) 小山歯科 上目黒2-25-10 ☎5724-3500

新型コロナウイルス感染症が疑われるかたの相談  
●東京都発熱相談センター☎5320-4592(無休。24時間)  
●目黒区新型コロナ受診相談窓口  
☎5722-9089、FAX5722-9890  
(月~金曜日〈祝・休日を除く〉9:00~17:00)

年末年始・祝日などは、鷹番・八雲休日診療所(上記参照)に、電話でご相談ください

東京都医療機関  
案内サービス  
ひまわり  
☎5272-0303

(24時間  
受け付け)

