

保健所からのお知らせ



新型コロナウイルス感染症

～あなた自身、大切な人を守るために、今できること～

- ① 外出はできるだけ控えてください。
- ② 手洗い、咳エチケットは基本です。
- ③ 身体的距離をとり、マスクをつけて「三密」（密集、密閉、密接）を避けましょう。
- ④ 空気の入替えには、こまめな換気が有効です。
- ⑤ 朝夕の健康チェックを日課にしましょう。



おうち時間に野菜を食べよう！

都民の成人1日当たりの野菜類の平均摂取量は279.3gで、健康日本21で目標として掲げている350gを下回っています。（平成30年東京都民の健康・栄養状況より）

おうち時間に、野菜たっぷりのおいしい料理を食べませんか？東京都福祉保健局では、中国料理・日本料理・西洋料理のプロが考案した野菜レシピをHPで公開しています。料理の参考に、是非ご覧ください！

アクセスはこちら

野菜たっぷり簡単レシピ 東京都 検索



編集後記

八丈島に来て1年が過ぎました。萌える若葉、どこまでも透き通る海の青さ、色鮮やかな花々や海の生き物など、雄大で美しい自然を身近で触れることに日々喜びを感じています。新型コロナウイルス感染症の拡大が続く中、感染予防策の徹底、活動の自粛など生活習慣の変化により、人々の繋がりが少なくなることが懸念されています。治療薬の開発やワクチンの効果が広まることで、再び人々が安心して繋がり、集うことができる日が来ることを願っています。引き続き、マスク着用、手洗い、消毒等、感染予防へのご協力をお願いいたします。

保健マンガ はちとジョー vol.63 by・たかまつやよい



★保健所事業案内★

肝炎

肝炎ウイルス検査（B・C型） **有料** **無料**
要予約、事前にご連絡ください

エイズ

エイズ（HIV抗体）・性感染症検査 **無料**
要予約、匿名で受診できます

アルコール

アルコール依存症教室 **無料**
原則第二火曜日午後2:00～3:30
事前にご相談ください

検便

検便（細菌培養）検査 **有料**
午前9:00～12:00
容器は事前に取りに来てください
検査日
・7月5日 月曜日
・8月16日 月曜日
・9月13日 月曜日

令和3年(2021年)
夏号
(7・8・9月)

ハチとジョー 保健所だより

令和3年6月発行 第389号 印刷番号(3)1 東京都島しょ保健所八丈出張所 〒100-1511 八丈町三根 1950-2 TEL.04996(2)1291 S0000327@section.metro.tokyo.jp

安全なお弁当づくりのポイント



暑い季節に心配な食中毒。お弁当が傷まないためにはどうすればいいのでしょうか？今回はお弁当づくりに大切なポイントをお伝えします！

つくる前



- 基本の手洗い
スマートフォンでレシピをみながら作る人もいますが、画面には様々な雑菌がいますので、食材を触る直前には必ず手洗いをしましょう。
- 弁当箱や器具は洗浄・消毒後しっかり乾燥させる
アルコール消毒をする場合は、必ず食品用消毒アルコールを使用しましょう。
細菌は水分が大好きなのでしっかり乾燥させておくことも大切です。

つくる時



- 十分に加熱する
から揚げやハンバーグなど、中に火が通ったか確認しづらいものは特に注意して十分に加熱しましょう。
卵焼きやゆで卵も半熟ではなく固まるまで加熱するのを勧めます。
- 食材に素手で触らない
おにぎりは、ラップなどで包んで握りましょう。
キャラ弁などは手で触る機会が多くなるので夏場は避けるのが無難です。

詰める時



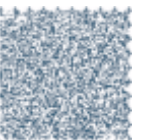
- 水気は残さない
おかずの汁気はなるべくとってから詰めましょう。水気の多い食品は、他の食品と接しないように仕切りやラップを活用しましょう。
- 冷やしてから詰める
温かいまま詰めると湿気がこもって痛みの原因となります。小分けして素早く放冷してから詰めましょう。



食品関係事業者様へのお知らせ

令和3年6月1日から新たな「営業許可・届出制度」及び「HACCPに基づく衛生管理の義務化」が始まりました。詳細は東京都HP「食品衛生の窓」の食品事業者向け情報をご確認ください。ご不明な点等ございましたら保健所へご相談ください。

問い合わせ先：食品衛生担当



あわせて予防!

新型コロナウイルス感染症流行期の熱中症

新型コロナウイルス感染症拡大防止のために「新しい生活様式」が推奨され、私たちの生活は大きく変わりました。マスクの常時着用など生活スタイルの変化により、例年以上に熱中症の危険が高まっていると言われています。

今年の夏は、新型コロナウイルス感染症とあわせて、熱中症予防も心がけましょう。

「新しい生活様式」において熱中症になりやすい3つの理由

① マスクの着用で、暑さやのどの渇きを感じにくい

マスク内は湿度が高くなるため、のどの渇きを感じにくく、水分不足になりやすくなります

② 自粛生活による体力の低下

外出の自粛で運動不足になりやすく、体力低下により夏バテしやすくなります

③ 運動不足や生活の不活発で汗が出にくくなり、体温調節がうまくできない

体温は汗により身体の熱を体外に逃がすことで調節できますが、運動で汗をかく機会が減ると、暑いときも汗が十分に出ず、熱がこもってしまいます



新型コロナウイルス感染症+熱中症予防でこの夏を健やかに過ごしましょう!

① 屋外ではマスクを外す

屋外で人との距離が保たれている時はマスクを外しましょう



② のどが渇く前に水分補給

こまめに水分をとりましょう。食事に含まれる水分以外に1日あたり1.2Lの水分の摂取が理想的です!



熱中症警戒アラートも活用!

「特に暑くなる」と予測された日の当日や前日に、環境省と気象庁がニュースや天気予報等で注意を呼びかけます

③ こまめな換気の実施

エアコン使用中でもこまめに窓やドアを開けて換気しましょう。換気扇の使用も効果的です



④ 涼しい環境を作る

暑い日や暑い時間帯は外出を避け、日陰に入りましょう。涼しい服装、日傘や帽子の活用を!



今から備える!

暑くなる前からの熱中症予防も効果的です!

- ・暑さを感じ始める時期から、「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度の運動を始めましょう
- ・バランスの良い食事をとり、体調を整えましょう
- ・無理せず、休養をとるなど日頃から健康管理をしましょう



~猫の室内飼いのススメ~

猫の平均寿命

屋外に出る猫 13.57 歳

屋外に出ない猫 16.13 歳

(出典：一般社団法人ペットフード協会「令和2年全国犬猫飼育実態調査」より)

これらを人間の年齢に換算すると
➡ おおよそ70歳と80歳に当たります。
これを人間の平均寿命(日本/男性)に当てはめると
➡ それぞれ1970年頃と2015年頃の水準に相当します。

この数字から、室内で飼うことによる猫への影響は、非常に大きいことが分かります。
なお、野良猫の寿命は3年から5年程度だといわれています。

なぜ猫の寿命が変わるのか

猫の野外での死亡数の推計(全国、1年あたり): 約35万頭

(出典：NPO法人人と動物の共生センター「全国ロードキル 調査報告」より)

寿命を縮める要因

- ① 交通事故
- ② 感染症
- ③ ケンカによる怪我
- ④ 寒暖差や雨風 など

室内飼いをすることで、これらのリスクが減り、寿命が延びると考えられています。

その他の室内飼いのメリットとして、糞等を原因とした近隣住民とのトラブルを避けられることなども挙げられます。

猫を室内で飼う時のポイント

- ① 新鮮な水と食事
- ② 清潔なトイレ
- ③ 上下運動ができる場所やおもちゃ
- ④ 専用のつめとぎ場所
- ⑤ 飼い主の愛情とスキンシップ

キャットタワーのような上下運動を行うことができる環境や専用のつめとぎ場所を用意してあげる等の工夫をすることで屋内でも、猫本来の行動を引き出してあげることができます。

その他の猫を飼う時のポイント

- ① 不妊去勢手術をしましょう
- ② 身元の表示をしましょう(迷子札、マイクロチップ)
- ③ 飼い猫を捨てないでください
- ④ 災害時のための備えをしておきましょう

主な災害時のための備え

- ☑ 災害時用のペット用品をまとめておく(餌、水、食器、ペットシート、常備薬など)
- ☑ 日頃から健康管理を行う(ノミ・ダニ等の外部寄生虫の駆除など)
- ☑ ペットのコントロールに必要なしつけを行う(ケージに入れることに慣れさせるなど)

9月20日から26日は動物愛護週間です!

