

八丈保健所だより

S0000327@section.metro.tokyo.jp

平成29年12月発行 第377号 印刷番号(29)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

新年、あけましておめでとうございます。
私は、昨年4月より島しょ保健所長を拝命しました小林信之でございます。島しょ地域の皆様方には、今年がよい年であることを祈念いたします。また、日頃の島しょ保健所業務にご理解・ご協力をいただいていることに感謝申し上げます。
昨年もまた、九州での大雨による災害など全国で自然災害が起きました。島しょ地域では、常日頃から、厳しい自然環境と対峙しています。全国的にもそのような対応を強いられる時代になってきています。保健所は、こうした災害をはじめ感染症などの健康危機に対して、地域のみなさま方の健康と安全を守るため、東京都の事業所として備えをより強めているところです。
また、平均寿命が八〇歳を超える時代にあつては、大きな病気もなく元気にいきいきと過ごすことができる、健康寿命を延ばすことが求められています。そのためには、好ましい生活習慣が第一です。海と緑に囲まれた

新春の「いあいさつ」

新年、あけましておめでとうございます。

島に住んで、バランスの良い食事を摂り、適度に体を動かし、よく眠り、歯と口の清潔を保ち、お互いに声を掛け合うことが、健康のもとです。保健所は、町村を支援してみなさまの健康づくりのお手伝いをして参ります。結びに、今年も幸多き年であることを祈念し、新年のご挨拶とさせていただきます。

平成三十年 元旦

島しょ保健所長

小林 信之



1・2・3月の事業案内

1月

日	月	火	水	木	金	土
	1 元日	2	3	4	5	6
7	8 成人の日	9	10	11	12 （デイケア）	13
14	15 検便	16 アルコール	17	18 クリニック 肝炎 エイズ	19	20
21	22 検便	23	24	25	26 （デイケア）	27
28	29	30	31			

2月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5 検便	6	7	8 クリニック （デイケア）	9 （デイケア）	10
11	12 振替休日 （建替の日）	13 アルコール	14	15 クリニック 肝炎 エイズ	16	17
18	19 検便	20	21	22	23 （デイケア）	24
25	26	27	28			

3月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5 検便	6	7	8	9 （デイケア）	10
11	12 検便	13 アルコール	14	15	16	17
18	19	20	21 春分の日	22	23 （デイケア）	24
25	26	27	28	29	30	31

クリニック	一般健康相談（クリニック） 要予約、事前にご連絡ください	午後1:00～2:30 有料
肝炎	肝炎ウイルス検査（B・C型） 要予約、事前にご連絡ください	午後1:00～2:30 有料
エイズ	エイズ（HIV抗体）・性感染症検査 要予約、匿名で受診できます	午後2:30～3:00 無料
デイケア	精神デイケア 事前にご相談ください	午前9:30～12:00 無料
アルコール	アルコールミーティング 事前にご相談ください	午前10:00～11:30 無料
検便	検便（細菌培養）検査 容器は事前に取りに来てください	午前9:00～12:00 有料

来年度の健康診断につきましては、島しょ保健所八丈出張所のホームページをご覧ください。

3月は「自殺対策強化月間」です ひとりで悩んでいませんか？

「東京こころといのちのほっとナビ～ここナビ～」
東京都では、都民の皆さんに自殺の防止に関する理解を深めていただくため、毎年、9月と3月を自殺対策強化月間として「自殺防止！東京キャンペーン」を展開しています。

東京都の自殺総合対策に関する情報を集約したホームページ「東京こころといのちのほっとナビ～ここナビ～」を開設しています。

「ここナビ」では、悩み別の相談窓口や自殺についての基礎知識等、様々な情報が、パソコンやスマートフォンから簡単に検索できます。ぜひご利用ください。

(URL) <http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kokonavi/>

東京都自殺相談ダイヤル
～いのちとこころのほっとライン～
0570-087478

※相談は無料です。別途、通話料がかかります。

編集後記

あけましておめでとうございます。
お正月がやってきました。料理の食べ過ぎやお酒の飲み過ぎ、お餅を喉につまらせたりといった事故にも十分注意して楽しみましょう。
この一年が、皆様にとって良い年になりますように。

保健マンガ はちとジョー by・たがまつやよい vol.49



3月1日～8日は「女性の健康週間」です。



ちよつと
きになるカモ

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ことを総合的に支援するため、厚生労働省は毎年3月1日～8日を「女性の健康週間」と定め、女性の健康づくりを国民運動として展開することとしています。

女性は、思春期、妊娠・出産期、更年期と生涯を通して、ホルモンバランスが大きく変動し、その影響で心と体に様々な変化が生じます。健康で明るく充実した日々を過ごすためには、自分の体を知ることが大切です。

この機会に、ぜひ自身の健康について考えてみましょう。
東京都ではこの期間、女性特有の病気である「子宮頸がん」



「乳がん」の予防啓発に取り組んでいます。

子宮頸がん

20歳代の女性がかかるがんのうち、最も多いのが子宮頸がんです。子宮頸がん検診は、20歳から受診することができ、2年に1回、定期的に検診を受け続けることで、自分の大切なからだを守りましょう。

乳がん

乳がんは40～50歳代に多く、この年代の女性のがん死亡原因のトップとなっています。乳がんは、早期発見・早期治療により、90%以上の人が治ると言われています。自覚症状がなくても、40歳になったら、2年に1回、乳がん検診を受診しましょう。早期に発見し治療することが大切です。

女性のがん検診のお知らせ

八丈町では子宮頸がん、乳がん検診を実施します。

検診日… 3/1～3/6 (午前まで)

予約期間… 12/1～1/4

対象… 偶数年齢(42歳、44歳等)で

子宮頸がん… 20歳以上

乳がん… 40歳以上の方

(※年齢は平成30年4月1日時点)

費用… 無料

会場… 八丈町保健福祉センター

今年度対象年齢以外の方も実費で検診を受けれます。予約枠がなく受検出来ない場合もありますので一度問合せください。

対象外者予約期間… 1/5～1/11

※広報八丈12月号に詳細を掲載しています。

予約・問合せ… 八丈町福祉健康課保健係

電話… 2-5570

ノロウイルスに

注意しましょう！

ノロウイルスによる感染性胃腸炎は年間を通して発生していますが、特に冬季に流行します。ノロウイルスは手指や食品などを介して人に感染し、おう吐、下痢、腹痛などを起こします。子供やお年寄りの場合、重症化することがあります。

ノロウイルス感染症を予防するために

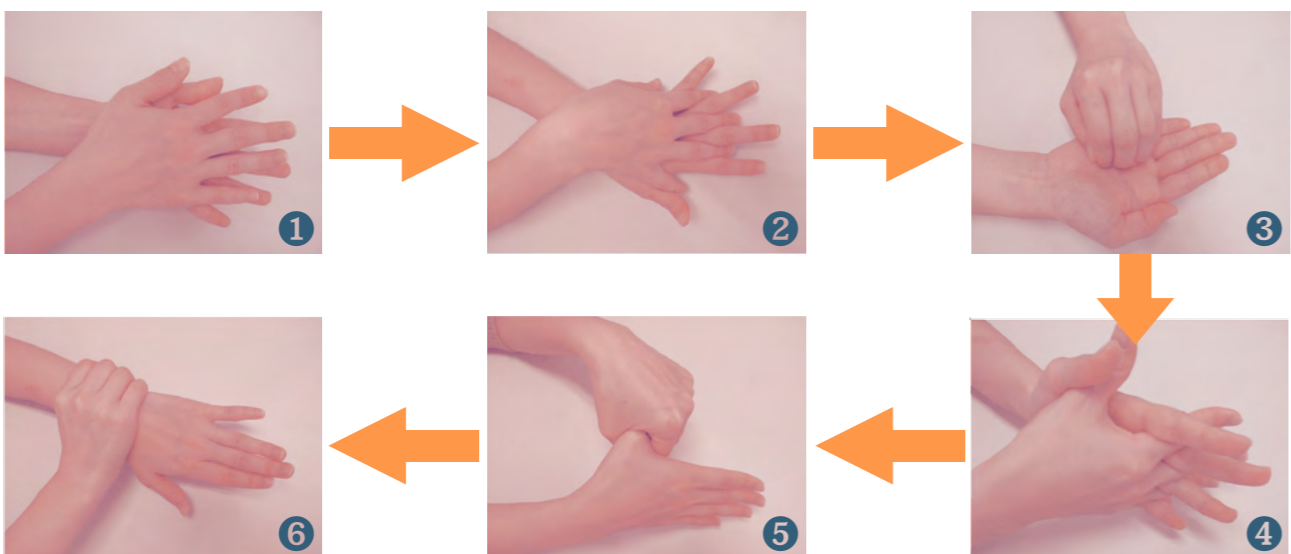
①調理器具やトイレなどの消毒

ノロウイルスに対しては塩素系消毒剤である次亜塩素酸ナトリウムによる消毒が有効です。次亜塩素酸ナトリウムは塩素系漂白剤の成分です。製品の表示で濃度を確認してください。

②食品はしっかりと加熱

カキやアサリなどの二枚貝の内臓にはノロウイルスが蓄積することがあるため、生や半生で食べると食中毒にかかる可能性があります。しっかりと中まで火を通して調理しましょう。加熱は中心温度85℃～90℃で90秒間以上が目安です。

手の洗い方



③きっちり手洗い

感染性胃腸炎の予防には手洗いが最も重要です。帰宅時、調理前、食事前、トイレの後には、石けんをよく泡立ててこすり洗いし、流水できっちりすすぎましょう。二度洗いを行うとより効果的です。

上の写真を参考に、ご自身やご家族の身を守るために、この機会に普段の手洗い方法を見直してみませんか？

手を洗うときのポイント

● 指輪や時計は外しましょう。

● 石けん液を使ってよく泡立てましょう。

(泡にまみれて細菌や汚れが落ちます)

● お湯を使うことも有効です。

● 洗い残しが多い指先、爪の間、指の間、手の甲、利き手、手のしわの部分は入念に！

● 1回の手洗い時間の目安は約30秒です。

● 2回洗うとより効果があります。

● 手を拭くときには、ペーパータオル又は洗濯した清潔なタオルを使用しましょう。