

小笠原 保健所だより

平成30年度 第2号

東京都島しょ保健所小笠原出張所

No. 276

〒100-2101 東京都小笠原村父島字清瀬

電話 04998-2-2951

Fax 04998-2-2953

Email: s0000328@section.metro.tokyo.jp

東京都島しょ保健所ホームページアドレス

<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/tousyo/ogasawara/index.html>



お願い: ご相談の際は、あらかじめ、お電話で担当職員にご連絡ください。

衛生害虫対策について

蚊をなくして安全・安心!

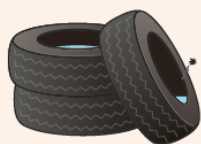
蚊は、刺されると痒いだけでなく、感染症を媒介する可能性があります。平成26年には、約70年ぶりとなるデング熱の国内発生がありました。平成28年には、シカウイルス感染症が四類感染症に追加されました。これらは、ウイルスを保有した蚊（主にヒトスジシマカ）に刺されることで発症する感染症です。蚊が媒介する感染症のまん延を防ぐためには、私たち一人ひとりが、日頃から蚊の発生防止に努めることが重要です。



蚊を減らすために…ボウフラ対策

水に生息する幼虫（ボウフラ）を退治することが有効です。たまり水をなくす、不要なものを片づけることを心掛けましょう。

- 植木鉢の受け皿の水はこまめに抜き、散水用の汲み置き水は、週1回以上は入れ替えましょう。
- 放置された古タイヤ、空き缶・ビンなどに水がたまりやすいので、不要なものは片づけてください。



蚊に刺されないために…成虫対策

屋外で活動する際には、蚊に刺されないための対策をとりましょう。

- 山や草むらで作業するときは、肌の露出を控えましょう。
- 適切に忌避剤を使用しましょう。
- 窓の網戸が破れていないか点検し、屋内への蚊の侵入を防ぎましょう。
- 蚊の成虫は草むらに生息します。定期的な草刈りで、やぶを作らず風通しを良くしましょう。



知っていますか?? トコジラミ

近年、都内（内地）の保健所では、トコジラミに関する相談が相次いで寄せられています。小笠原においても、観光客の旅行荷物などに紛れて島内に持ち込まれる危険は常に存在します。早期発見・早期駆除が大切です。



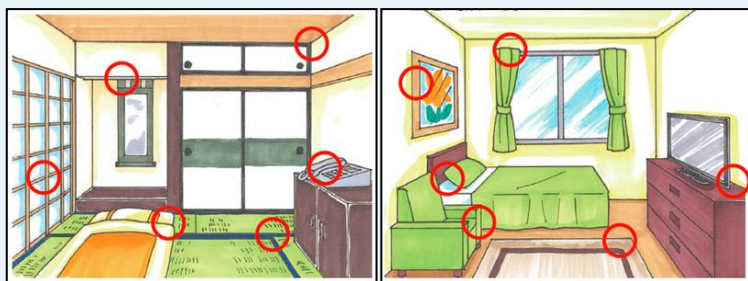
トコジラミってどんな虫?

- 成虫：約5～8mm（褐色）
卵：約1～2mm（乳白色）
- 丸く扁平
- 羽はないが素早い
- カメムシの仲間
- 夜間に吸血し、とても痒い



成虫

トコジラミの生息場所



「人の寝床に近い隙間」に生息し、夜間に出てきて吸血します

○ の部分を確認しましょう。生息場所には「血糞（けっぶん）」と呼ばれる、細かい黒いシミが見られます。

トコジラミを見つけたときの対策は?

部屋の隙間に生息するトコジラミを自身の対策で完全駆除することは非常に困難です。できれば専門業者に駆除を依頼することが望ましいです。そのうえで、ご自身での対策として、次のような方法があります。

- ✓ 掃除の徹底、高温処理（熱湯、アイロンなど）
- ✓ 殺虫剤は、必ずトコジラミに効果があると記載されているものを選ぶ。煙を充満させるくん煙殺虫剤は絶対に使用しない（虫が逃げて被害拡大の恐れがあります）。
- ✓ 虫体や血糞の付着の多いものは捨てる。反対に、粗大ごみは安易に持ち帰らない。

食生活について

9月は「東京都食生活改善普及運動月間」です。都民一人ひとりが普段の食生活を振り返り、食生活改善を日常生活の中で実践することを目的としています。

<食生活を見直すポイント>

ポイント① 無理なく野菜を食べよう

～1日350g以上～

- 常備菜を作り置きする
- 冷凍野菜を活用する
- 煮る・炒めるなど加熱してかさを減らす
- 汁物は具たくさんにする
- 1日3食、きちんと食べる



小鉢1皿=70g
1日に**5皿**で
350g

ポイント② おいしく減塩しよう

～男性8g、女性7g未満～

- 塩は全体に混ぜずに、表面にかける
- 加工食品に注意する
- 新鮮な食材を使い素材の旨味を活かす
- 香辛料、酸味のあるお酢、コクのあるごまなどを上手に活用する
- 調味料は「かける」ではなく「つけて」食べる



飲食店の方へ

野菜メニュー店になりませんか？

野菜メニュー店とは、1食あたり「**120g以上の野菜***」を使用したメニューがあるお店です。（※いも類、きのこ類、及び海藻を含まない緑黄色野菜及びその他の野菜）野菜メニュー店になると、東京都のホームページでお店の紹介をします！ステッカーもお渡ししますので、お店に掲示してお客様に野菜メニューをPRできます。

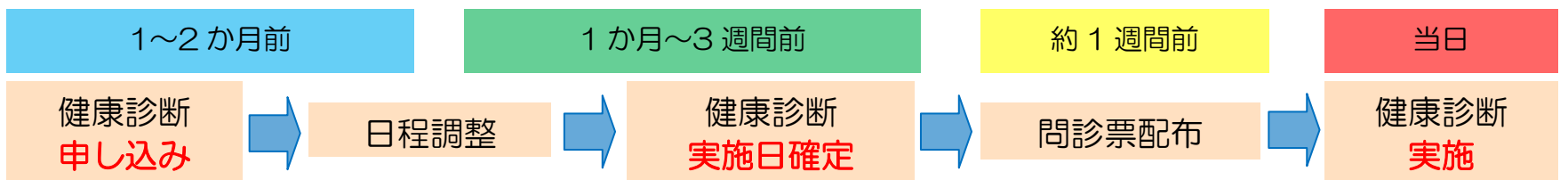
東京都健康づくり
推進キャラクター
ケンコウデスカマン



「野菜メニュー店」の登録・ご相談は保健所までお願いします。

保健所で健診を希望される方へ

～受付から実施まで～



保健所では、一般・企業健診を随時受付・実施しております。しかし、健診を実施するために必要な職員が、他の業務や内地出張のため希望日に実施できない場合もございます。上記のように早めに申込みいただくと、ご希望の日時に健診を実施しやすくなります。ご理解とご協力をお願いいたします。

8月～10月 健診をお受け出来ない期間のお知らせ (7月末現在)

8月 13日(月曜日)～24日(金曜日)
9月 1日(月曜日)～21日(金曜日)
10月 1日(月曜日)～26日(水曜日)

☎ この期間以外にもお受け出来ないことがありますので保健所健診担当までお問合せ下さい。

検便検査

食品取扱従事者の方を対象に、感染症・食中毒等の発生予防を目的とした検便検査を実施しています。

8月6日(月曜日)、7日(火曜日)
9月3日(月曜日)、4日(火曜日)
10月15日(月曜日)、16日(火曜日)※

※10月は日程を変更しているのに注意して下さい。
料金 480円 (O-157検査は+480円)