

# 小笠原 保健所だより

令和4年度 第1号

東京都島しょ保健所小笠原出張所 No. 291

〒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](mailto:S0000328@section.metro.tokyo.jp)  
東京都島しょ保健所ホームページアドレス  
<https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/tousyo/ogasawara/index.html>



## 受動喫煙について 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。

2020年の4月から、「東京都受動喫煙防止条例」「改正健康増進法」が施行されています。タバコの煙は喫煙者本人だけではなく周囲の方にも影響があり、改正健康増進法では、喫煙者に対して「喫煙する際の配慮義務」、多数の者が利用する施設の管理者に対して「喫煙場所を設置する際の配慮義務」が課せられています。喫煙と健康について考えてみましょう。

### ○喫煙について

タバコの煙にはニコチン、タール、一酸化炭素など200種類を超える有害物質や発がん物質が含まれています。喫煙者が吸い込む主流煙と、タバコの先から立ち上る副流煙がありますが、副流煙には主流煙より多くの有害物質が含まれています。



### ○受動喫煙の影響

- ・発がんリスクを高める。  
肺がんだけではなく、鼻腔がんなどの発症リスクがある。
- ・肺疾患や歯周病、動脈硬化を進行させる。
- ・胎児や子どもの健康を害する。  
妊娠中の受動喫煙は低出生体重・胎児発育不全のリスクがある。



親の喫煙は乳幼児突然死症候群（SIDS）、ぜんそく、アトピーのリスクを高めるという報告がある。  
⇒基準を満たす方は保険適用で医療機関での禁煙治療を行うことができます。喫煙の健康への影響を考えて、禁煙に取り組んでみましょう。

## 野菜メニュー店を募集しています

野菜メニュー店は、このステッカーが目印です！

外食・中食※に「野菜たっぷりのメニュー」を求めるお客様が増えています！

東京都では、お客様のニーズに応え、また都民の野菜摂取量を増やすために外食時においても野菜を食べられるメニューを提供するお店として、「野菜メニュー店」を募集しています。

「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のことです。

※中食：持ち帰り弁当やおにぎり、そうざい類など調理済みの料理を購入して、家や職場などで食べる食事のこと。

～「野菜メニュー店」になるとメリットもたくさん！！～

### ①お客様にアピール

- ・福祉保健局 HP「とうきょう健康ステーション」、都保健所 HP、リーフレット等に掲載し、積極的にお客様に PR します。
- ・「野菜メニュー店」ステッカーをお店に掲示することができます！

### ②東京都がサポート

- ・東京都が作成した野菜に関するポスター等の媒体をお店で自由に活用できます！



島民の皆様の野菜摂取量の増加が見込めるとともに、野菜に興味のあるお客様の呼び込みにもつながります。  
飲食店のみなさまからのご応募をお待ちしております！！詳細については栄養士までお問い合わせください。

# 🍴 野菜をしっかり摂取できていますか？



みなさんが1日に必要な野菜の摂取量は350gです。

平成28年に島しょ全体で実施した食事調査では、小笠原村において野菜を350g以上摂取している割合が男性25.9%、女性29.9%でした。

小笠原では1週間に船が1本しかなく、生鮮野菜もなかなか思うように手に入らないと思いますが、調理を工夫し、野菜摂取を心掛けましょう！

東京都のHPとうきょう健康ステーションに掲載されている「野菜たっぷり！健康レシピ」([https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/kensui/ei\\_syo/recipe/](https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/kensui/ei_syo/recipe/))では、野菜をたくさん使用した中華料理、日本料理、西洋料理を紹介しています。お好みのレシピを探してみてください。そして、1日350g以上の野菜摂取を目指しましょう！

## 理容所・美容所外での散髪について

小笠原では度々、公園などで散髪を行う方がいるようです。

このような行為を行うと、飛ばされた髪の毛が吹き溜まりに集まり、器具を洗浄した洗面所には細かい毛が飛び散り、非常に不衛生です。

また、切った髪の毛を置き去りにし、生活環境に支障をきたすような場合、廃棄物の不法投棄に当たる可能性があります。

### 【ポイント】

- 理容師・美容師免許の有無に関わらず、公園などで散髪を行うことはできません。
- 理容師・美容師がこのような行為を行った場合、理容師・美容師免許の停止や取消処分可能性があります。



村民の皆様も、理容所・美容所以外での散髪を安易に行わない・利用しないようにご注意ください。

## 新型コロナウイルス感染症について

新型コロナウイルス感染症の流行が続いています。変異株の出現により従来株から感染のしやすさ等に変化が出ていますが、基本的な感染予防策はこれまでと変わりません。マスクの着用、手洗いの徹底を続けていきましょう。

島しょ保健所小笠原出張所のホームページでは毎週、小笠原管内で発生した感染症の情報を掲載しています。感染症の予防に関する情報も載っていますので、ご覧ください。

## 保健所事業のお知らせ

### 🌟 肝炎ウイルス検査

保健所ではB型・C型肝炎ウイルス検査（血液検査）を無料で実施しています。都内にお住まいの40歳以上の方で、村が実施する検査を受ける機会を逸した方、または39歳以下で村に在住している方が対象です。検査は事前のご予約が必要です。

### 🌟 HIV検査・性感染症検査

保健所では匿名でHIV検査に併せて梅毒・クラミジア・淋菌の検査を無料で実施しています。検査は事前のご予約が必要です。

### 🌟 検便検査

食品取扱従業者の方を対象に、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。

5月23日（月）

6月6日（月）

料金480円（O-157検査は+480円）