

4・5・6月の事業案内

事業	内容	予約・お問い合わせ窓口	費用
小規模企業健診	大島島内の小規模事業者を対象とした、労働安全衛生法に基づく定期健康診断を実施しています。	予約制です。 事前に大島出張所にお問い合わせください。 なお、4月、5月の予定はありません。 *新型コロナウイルスなど感染症対応のため、御予約後でも中止になることがあります。中止の場合、延期の日程調整は行いませんので、ご了承ください。	有料
便検査 (細菌培養検査)	大島出張所では以下の便培養検査を行っています。 赤痢菌 サルモネラ菌(チフス菌・パラチフスA菌) 腸管出血性大腸菌O157	●大島にお住まいの方 大島出張所で事前に容器をお受け取りください。 (提出日)4月18日・5月16日・6月20日 (受付時間)9:00~11:00 利島・新島・式根島・神津島については、提出日・受付時間が異なります。以下の窓口までお問合せください。 ●利島にお住まいの方:大島出張所 ●新島、式根島にお住まいの方:新島支所 ●神津島にお住まいの方:神津島支所	有料
感染症検査	匿名でHIV抗体検査、性感染症(梅毒、クラミジア、淋病)の検査が受けられます。	大島出張所で行っています。各支所では行っておりません。 事前に保健指導担当に御相談ください。	無料
健康相談	健康に関する相談を無料でお受けしています。	御来所いただく際は、事前にお電話にて御連絡ください。	無料

- (大島・利島) ▶ 東京都島しょ保健所大島出張所
東京都大島町元町字馬の背275番4
TEL. 04992-2-1436 / FAX. 04992-2-1740
- (新島・式根島) ▶ 東京都島しょ保健所大島出張所新島支所
東京都新島村本村六丁目4番24号
TEL. 04992-5-1600 / FAX. 04992-5-1649
- (神津島) ▶ 東京都島しょ保健所大島出張所神津島支所
東京都神津島村1088番地
TEL. 04992-8-0880 / FAX. 04992-8-0882
- (医療機関案内サービス) ▶ 東京都保健医療情報センターひまわり
TEL. 03-5272-0303



LINE 東京都公式アカウントを開設しました



島しょ保健所ホームページ

<https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/tousyo/index.html>

春号

令和4年
(4・5・6月)

登録(2)2号

保健所 だより

発行: 島しょ保健所 大島出張所 新島支所 神津島支所

R100
古紙配合率100%

リサイクル適性A
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

バランスの良い食事で新生活を元気にスタートしましょう!

春は環境が変わり、ストレスがたまりやすい季節です。気づかぬうちにストレスをためすぎてしまい、こころや体の調子をくずしてしまうこともあります。ここでは、心身の健康を保つために必要な食事面のポイントをご紹介します。

栄養の正しい情報を見極めよう

栄養バランスの良い食事はこころと体の健康を保つ基本ですが、世間には食事や栄養に関する「ホント」や「ウソ」の情報があふれています。以下の3つのうち正しいと思うものを選んでみましょう。

- 野菜をたくさん食べれば、栄養バランスは完璧。
- 炭水化物(糖質)はできるだけ摂取しない方が良い。
- 1日に必要なエネルギー量(カロリー)を超えなければ、どんな食べ方でもOK。

(農林水産省 「ちょうどよい食生活のバランス」より抜粋)

上の3つはすべて誤りです。炭水化物、脂質、たんぱく質はエネルギーのもとになる栄養素であり、バランスよく摂取することが大切です。野菜だけではたんぱく質や脂質等、栄養素が不足します。

栄養バランスの良い食事

炭水化物や脂質、たんぱく質をバランスよく摂取するために、主食・主菜・副菜・汁物がそろった意識しましょう。

副菜

野菜、いも、豆類(大豆を除く)、きのこ、海藻などを主材料とする料理

主菜

肉、魚、卵、大豆及び大豆製品などを主材料とする料理

主食

ご飯、パン、めん類など穀類を主材料とする料理

汁物



毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」

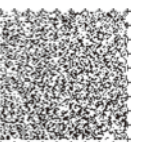
「食育月間」や「食育の日」を食生活についてご家庭で考える機会にしてみませんか。体調をくずしてから食生活を見直すのではなく、定期的に見直す習慣をつけましょう。食育と聞くと、特別なことのように思われがちですが、日頃の食生活・習慣一つ一つが食育です。

家庭内の食育(例)

- ・朝ごはんを食べる
- ・家族そろって食事をする
- ・「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする
- ・子どもと一緒に料理や食事の後片付けをする など



音声コード
専用の読み上げ装置で内容を
音声で聞くことができます。



愛犬家の皆さん、 今年も**狂犬病予防注射**の季節がやってきました!

犬の飼い主には、飼い犬に毎年、狂犬病予防注射を受けさせることが狂犬病予防法という法律で義務付けられています。犬を飼い始めたら役場で手続きを行い、毎年注射を受けさせましょう。なお、今年の場合注射の日程は、各町村の広報等でご確認ください。

○**狂犬病を過去の病気だと思っていないか?**

狂犬病は、人や犬を含め、すべての哺乳類に感染します。主に、感染した動物に咬まれることで感染し、発症するとほぼ100%死亡する恐ろしい病気です。現在も一部の国と地域を除いた全世界で発生し、毎年5万人以上の方が亡くなっています。日本は、犬などを含め狂犬病の国内発生がない数少ない国の一つですが、海外で犬に咬まれた人が国内で発症した事例は複数発生しています。

また、平成25年には、隣国の台湾で52年ぶりに野生動物と犬で狂犬病が発生しました。狂犬病の発生国に囲まれた日本でも、いつ国内で狂犬病が発生してもおかしくない状況にあると言えます。



○**法律で定められた犬の飼い主の3つの義務とは?**

①**飼い犬の登録**

飼い犬の登録は、犬の所有者を明確にするために必要で、これによりどこに犬が飼育されているか把握することができます。基本的には生涯に一度の登録ですが、引っ越しをした際は新たに引っ越し先の自治体での登録事項の変更手続きが必要です。

②**年に一度の狂犬病予防注射**

狂犬病予防注射をすることで、発症を予防することができます。すべての飼い犬が狂犬病予防注射をしていれば、万一、国内に狂犬病が発生しても蔓延を防ぐことができます。

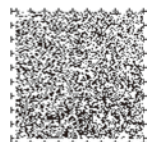


③**鑑札と注射済票の装着**

これらには飼い犬の大切な情報が記載されているので、必ず装着しなければいけません。万一、飼い犬が迷子になっても、これらが装着されていれば、確実に飼い主のもとに戻ることができます。



毎年4月から6月は狂犬病予防注射期間です。狂犬病予防注射は各町村主催の集合注射会場及び動物病院で受けられます。忘れずに、必ず受けさせましょう。



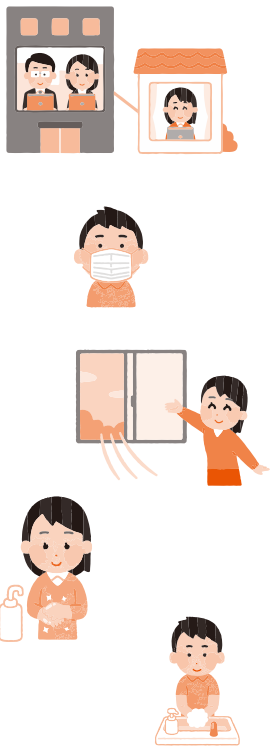
職場における**新型コロナウイルス感染症対策実施のため**

～**取組の5つのポイント**～を確認しましょう!

職場における新型コロナウイルス感染症対策を実施するために、まず次に示す～取組の5つのポイント～が実施できているか確認しましょう。

..... ～**取組の5つのポイント**～

<input type="checkbox"/>	テレワーク・時差出勤等を推進しています。
<input type="checkbox"/>	体調がすぐれない人が気兼ねなく休めるルールを定め、実行できる雰囲気を作っています。
<input type="checkbox"/>	職員間の距離確保、定期的な換気、仕切り、マスク着用の徹底など、密にならない工夫を行っています。
<input type="checkbox"/>	感染リスクが高まる『5つの場面(※)』での対策・呼びかけを行っています。 (※) 飲酒を伴う懇親会、大人数や長時間におよぶ飲食、マスクなしでの会話、狭い空間での共同生活、居場所の切り替わり。
<input type="checkbox"/>	手洗いや手指消毒、咳エチケット、複数人が触る箇所の消毒など、感染防止のための基本的な対策を行っています。



～取組の5つのポイント～は感染防止対策の基本的事項ですので、未実施の事項がある場合には、職場での対応を見直してみましょう。

職場の実態に即した、実行可能な感染症拡大防止対策を検討していただくため「職場における新型コロナウイルス感染症の拡大を防止するためのチェックリスト」を厚生労働省がホームページに掲載していますので、具体的な対策を検討する際にご活用ください。

職場における感染防止対策についてご不明な点等がありましたら、島しょ保健所大島出張所もしくは都道府県労働局に設置された「職場における新型コロナウイルス感染拡大防止対策相談コーナー」にご相談ください。

東京労働局「職場における新型コロナウイルス感染拡大防止対策相談コーナー」

受付時間: 平日(月～金曜日) 午前8:30～午後5:15

電話: 03-3512-1616

