

# 目指そう! おいしい減塩生活!

日本人の食事摂取基準(2020年版)の食塩の摂取目標量は、1日当たり成人男性で7.5g未満、女性で6.5g未満です。食塩の摂り過ぎは、高血圧症の原因になるばかりでなく、脳卒中や心臓病、胃がん、骨粗しょう症、認知症等のリスクを高めることが報告されています。

減塩は世代を問わず、すべての人が取り組むべき課題です。

大島町、利島村、新島村、神津島村の全ての町村のデータヘルス計画において、食塩の過剰摂取もしくは高血圧が課題になっています。おいしい減塩生活で無理なく健康を手に入れましょう。

## <おいしい減塩生活のポイント>

- ・だしで「うま味」をプラス
- ・かんきつ類で「香り」や「酸味」をプラス
- ・香辛料で「風味」や「刺激」をプラス
- ・減塩調味料でいつもと変わらぬ調理
- ・加工食品の「栄養成分表示」に注目
- ・調味料は、「かける」よりも「つける」



栄養成分表示 1パック(50g)当たり	
熱量	98kcal
たんぱく質	8.3g
脂質	7.0g
炭水化物	0.7g
食塩相当量	1.3g

## 1・2・3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。	事前予約制です。実施予定日は1月13日・25日 / 2月3日 3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)1月17日・2月14日・3月7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  
(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  
(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  
(医療機関案内サービス) ▶ 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

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

# 冬号

令和4年  
(1・2・3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。

## 新年のご挨拶

新年明けましておめでとうございます。

大島町、利島村、新島村、神津島村の皆様におかれましては、良き新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

日頃から島しょ保健所大島出張所の事業等に多大なるご理解とご協力を賜り、心から感謝申し上げます。

さて、一昨年より流行が始まった新型コロナウイルス感染症ですが、昨年夏のいわゆる第5波と呼ばれる感染拡大局面では、島しょ地域においても感染者の発生が続きました。4度にわたる緊急事態宣言発令もあり、この間多くの島民の皆様が、不安を感じながら制約的な生活を送られていたのではないのでしょうか。

昨年秋には感染拡大のピークを越え、現在は新規感染者の発生も抑えられており、都内の医療のひっ迫状況も改善しています。この要因としては、ワクチン接種が進んだことが挙げられておりますが、何よりも皆様個々による不断の感染対策が大きく影響していると思われまます。改めて皆様のご努力に感謝申し上げます。

また、ここ数年、気候変動の影響もあってか、島しょ地域での大雨洪水警報等の発令も頻繁になっているように感じます。昨年は台風のため各町村により避難所も開設されました。南海トラフ地震などの大災害もいつ起こってもおかしくありません。皆様の自助・共助による災害への備えの必要性はもとより、保健所も、感染対策を行った上での避難所運営支援等について、関係各所と連携を強化してまいります。

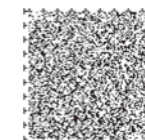
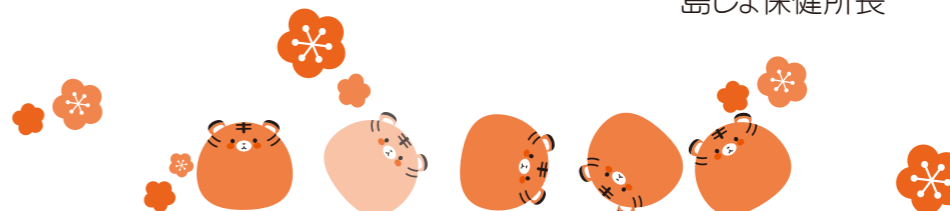
島しょ地域の皆様が安全安心に島で生活していただけるよう、食品・環境衛生や精神保健なども含め、健康危機管理対策に保健所は全力で取り組んでまいります。

本年も当出張所の事業等へのご支援、ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

令和4年 元旦

島しょ保健所長 田口 健

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。



# 新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの流行に備えましょう

\*10月上旬時点での情報です

インフルエンザは毎年12月から3月にかけて流行します。  
新型コロナウイルス感染症の流行下においては、より一層の予防が大切です。

## ●症状と潜伏期間の違い

疾患名	新型コロナウイルス感染症	インフルエンザ
症状	・発熱、呼吸器症状(咳、咽頭痛)、頭痛、倦怠感など ・味覚障害・嗅覚障害を伴うことがある。 ・無症状の方も一定数いる。	・発熱(通常38℃以上)、頭痛、倦怠感、筋肉痛、関節痛などが突然現れ、その後に咳、鼻汁などが出現する。
潜伏期間	2~14日(平均5日)	1~4日
ウイルス排出期間	通常、発症2日前から10日後まで	通常、発症1日前から1週間後まで

## ●感染経路

新型コロナウイルス感染症・インフルエンザは、患者の咳やくしゃみなどのしぶきに含まれるウイルスを吸い込むことによる「**飛まつ感染**」が主な感染経路ですが、ウイルスが付着した手で口や鼻に触れることによる「**接触感染**」もあります。

新型コロナウイルス感染症とインフルエンザは基本的な感染予防は同じです。

## ●感染予防のポイント

- ①3密(密閉・密集・密接)の回避
- ②マスクの着用・咳エチケット
- ③石けんによる手洗いうがい及び手指消毒



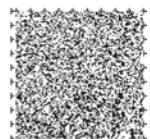
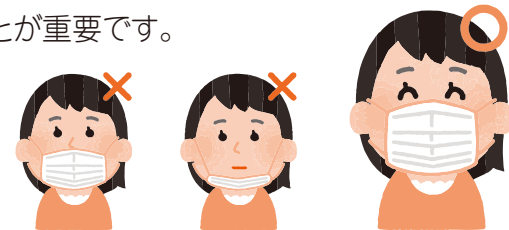
飛まつ感染を予防するためには、マスクの着用が効果的です。正しくマスクを着用し、感染を予防しましょう。

### 【マスクの種類】

- 一般的なマスクでは、不織布マスクが最も高い効果をもたらします。
- 自分の顔にぴったりとフィットしているマスクを選ぶことが重要です。

### 【正しいマスクの着用の仕方】

- ①鼻と口の両方を確実に覆う
  - ②ゴムひもを耳にかける
  - ③隙間がないように鼻からあごまで覆う
- ※マスクから鼻を出したり、あごだけにマスクをかけたりの意味がありません。  
※マスクを外した後は必ず石けんで手を洗いましょう。



詳しく知りたい方は「東京都 コロナ Q&A」「東京都 インフルエンザ」で検索ください。または、大島出張所・各支所にご相談ください。

# ノロウイルスによる食中毒に要注意!

ノロウイルスによる食中毒は季節を問わず発生しますが、特に冬季の発生が多くなっています。ウイルスに感染すると、吐き気や嘔吐、下痢、腹痛、微熱が1~2日続くなどの症状が出ます※。感染力が強く、わずかな量のウイルスが口に入るだけで感染することがあるので注意が必要です。

※感染しても発症しない場合や軽い風邪のような症状の場合もあります。

## ! どうやって感染するの?

ノロウイルスに感染した患者の糞便や嘔吐物から人の手等を介して食品等を汚染し、それを口にすることで感染が広がります。また、感染者からの飛まつ感染やウイルスに汚染された二枚貝を生あるいは加熱不十分な状態で食べた場合に感染することがあります。

## ! ノロウイルスを防ぐには?

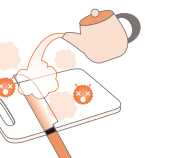
手洗いが重要です。トイレを使用した後や帰宅した後、食事や調理の前、汚物に触れた後には必ず手を洗いましょう。石けんを使い、手の平や甲だけでなく、指先や指の間、手首まで十分に洗いましょう。タオルは共用せずペーパータオルを使用するのが感染対策として有効です。



食事にも注意が必要です。子どもや高齢者等抵抗力の弱い方、飲食店や給食施設等の調理従事者の方は、汚染の恐れがある二枚貝は中心部まで十分に加熱してから食べるようにしましょう。

## ! ノロウイルスに効果的な消毒方法

台所の調理器具や布巾、トイレの便座や水洗レバー、ドアノブ等も消毒しましょう。消毒には、熱湯(85~90℃以上で90秒間以上の加熱)や次亜塩素酸ナトリウム(塩素濃度200ppm)が有効です。



また、感染者の嘔吐物には多量のウイルスが含まれます。ウイルスを周囲に拡げないように注意して消毒する必要があります。床上の嘔吐物を消毒する際は、使い捨てのガウン(エプロン)及びマスク、手袋を着用し、まず、嘔吐物をペーパータオル等で覆うように拭取ります。その後、次亜塩素酸ナトリウムで浸すように床等を拭取り、最後に水拭きします。

## 消毒液の作り方 家庭用塩素系消毒剤(濃度5~6%)を使う場合

200ppm トイレの便座や水洗レバー、 ドアノブ、調理器具等の消毒	ペットボトルキャップ2杯分(10mL) + 2Lペットボトル1本	
1000ppm 患者の嘔吐物や糞便の消毒	ペットボトルキャップ8杯分(40mL) + 2Lペットボトル1本	

