

行ってみよう!「野菜メニュー店」



成人の野菜摂取目標量は1日350g以上です。野菜メニュー店は、1食あたり、その約1/3量(120g)以上の野菜を使用したメニューがあるお店です。ぜひ、野菜不足解消に利用してみたいかごでしょうか。

お近くの野菜メニュー店はQRコードからご覧ください。
(「野菜メニュー店」は、東京都保健所管内(島しょ・多摩地域)で
取組んでいる事業です。)



東京都ホームページ



このステッカーが目印です!

飲食店の皆様へ「野菜メニュー店」への登録をお待ちしております!

島民の健康づくりのために、お店で提供しているメニューやこれから提供予定の野菜たっぷりメニューで「野菜メニュー店」に登録しませんか?東京都のホームページ等にお店の情報を掲載し、PRしていきます。

お申込みは、所管の保健所でお受けします。ステッカーをお渡ししますので、目印にお店での掲示をお願いします。

申込方法は
こちら↓



※ここでいう野菜とは、いも類、きのこと類及び海藻類を含めない緑黄色野菜及びその他の野菜をいいます。

7・8・9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 7月5日・21日 / 8月4日 / 9月6日・8日 *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。 *健診実施は令和5年2月までを予定しておりますが、令和4年度の健診の申込期限は12月26日までとなります。	有料
便検査 (細菌培養検査)	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)7月11日・8月22日・9月12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)
▶ 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>

夏号

令和4年
(7・8・9月)

登録(4)1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

100
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。

初夏から
要注意!

みんなで
熱中症対策!!

新型コロナ感染予防対策と熱中症対策を 両立するためのポイント

熱中症とは

体温を保つために汗をかき、体内の水分や塩分(ナトリウムなど)の減少や血液の流れが滞るなどして、体温が上昇して重要な臓器が高温にさらされたりすることにより発症する障害の総称です。

熱中症の症状はめまい・立ちくらみ・筋肉痛・頭痛・吐き気・倦怠感・意識障害・けいれんなどがあります。

熱中症は生命にかかわりますが、一人ひとりが正しい知識をもち、適切な予防法を知って、それを実践することで防ぐことができます。

自身の体調に気をつけるとともに、高齢者や子どもは特に注意が必要です。周囲にも気を配り、みんなで熱中症対策に取り組みましょう。



新型コロナ感染予防対策と熱中症対策のポイント ※令和4年5月末時点の情報です

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐために、暑い時期にも安全に「新しい生活様式」(2m以上の身体的距離の確保・マスクの着用・手洗い・3密を避けるなど)を実践することが大切です。

換気やマスク着用は熱中症リスクを高める可能性がある一方、日々の検温・体調管理等は熱中症リスクの低減にも役立つことがあります。

【マスク】

・体調に応じて、屋外で人と2m以上(十分な距離)離れている時、会話がほとんどない時はマスクを外しましょう。

※マスク着用時は

- ・激しい運動は避けましょう。
- ・のどが渇いてなくてもこまめに水分を補給しましょう。
- ・気温・湿度が高い時は特に熱中症に注意しましょう。



【換気】

・換気を適切に行い、室温が上がりにくいようにエアコンで調節しましょう。

※一般的なエアコンは換気を行っていません。エアコン使用中もドアや窓を開けて換気を行いましょう。高温の外気が入ってくることによる室温上昇に注意してエアコンを使用しましょう。

【体調管理】

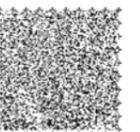
・暑さに備えた体づくりと定期的な体温測定や健康チェックをして、日頃の体調管理をしましょう。

熱中症が疑われたら...

- ・日陰やエアコンが効いている涼しい場所へ移動しましょう。
- ・冷たい水や氷で首の付け根や脇の下、足の付け根などを冷やしましょう。
- ・水分・塩分を補給しましょう。
- ・重症の場合は早めに医療機関を受診しましょう。



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。



★ アニサキス ★ をよく知って、食中毒を減らしましょう!

近年、東京都内の食中毒発生原因として5年連続1位となっているのが魚介類に寄生する寄生虫の「アニサキス」です。島しょ地域は海に囲まれ、魚介類を食べる機会も多いですが、生の魚を食べる際は注意が必要です。

① アニサキスってなに? ★ ★

魚介類の内臓に寄生する寄生虫です。幼虫の体長は2~3cmで、特にサバやカツオ、キンメダイ、イワシなどの魚種は寄生が多いといわれています。アニサキスの幼虫は、これらの魚の主に内臓に寄生していますが、中には身(筋肉)に寄生している場合もあります。



② アニサキスの食中毒ってなに? ★ ★

アニサキスの幼虫が寄生した魚介類を生で食べることで発症します。食後、数時間で激しい腹痛が生じます。吐き気や嘔吐、じんましんなどの症状を引き起こすこともあります。

③ 家庭でのアニサキス食中毒を減らすには? ★ ★

釣った魚やスーパー等で購入した魚介類を家庭で処理する場合、以下の対策が有効です。

✓ 速やかに内臓を取り除く

魚が死ぬと内臓にいたアニサキスが筋肉に移行することが知られています。魚を釣ったり、未処理の魚を購入してきたら、速やかに内臓を取り除きましょう。また、内臓にアニサキスが寄生している場合は身にも寄生している可能性が高いので、内臓付近の身を除去するか、生食するのは控えましょう。

✓ 目で見て除去する

目で見える大きさなので、寄生しているところを見つけて取り除くことができます。ライトを当てて視界を明るくし、アニサキスが潜んでいないか確認しましょう。

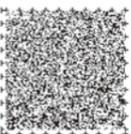
※販売店で柵や刺身で購入した商品でもアニサキス食中毒が発生しています。

✓ 下処理用とその他のまな板を使い分ける

特に白色のまな板に付いたアニサキスの幼虫は見つけにくいので、下処理用のまな板と刺身等用のまな板を分けて使いましょう。

✓ その他の対策

冷蔵(4℃以下)ではアニサキスの運動性が低下するので、上記の対策に加え保冷も有効です。また、冷凍(-20℃で24時間以上)や加熱でアニサキスは死滅します。



一般的な料理で使う食酢での処理、塩漬、醤油やわさびを付けても、死滅しません。しめ鯖による食中毒事故も多いので注意しましょう!

蚊の発生防止! 快適な夏にしましょう!

いよいよ夏本番! 海や山でのアウトドアスポーツ、バーベキューなど楽しいイベントがたくさんある季節ですが、同時に蚊の発生が多くなる季節でもあります。蚊は刺されてかゆみなど不快な思いをするだけでなく、デング熱やジカウイルス感染症などの感染症を媒介することもあります。正しく蚊の発生対策を行い、快適に夏を過ごしましょう!

ボウフラ対策! たまり水を放置していませんか?

蚊を減らすには、何よりも発生源となる「たまり水」をなくし、ボウフラを成育させない対策が効果的です。「たまり水」は以下のような場所にあります。しっかり対策をして、蚊を発生させない環境を整えましょう。



✓ **ビン・缶・ペットボトル**



✓ **古タイヤ**



✓ **雨ざらしのバケツ**



✓ **植木鉢の受け皿**



✓ **つまった雨どい**



✓ **ペットの水飲み**



蚊の幼虫であるボウフラは、少量の水でも成育が可能です。「たまり水」の量が少ないからといって油断してはいけません。

対策

- 使わないときは片づける。
- 雨の当たらないところに保管する。
- ビニールシートや袋を被せる場合は、たるみの無いようにする。
- 水を入れたまま放置しない。
- 清掃して詰まりを除去する。(雨どいや側溝など)

成虫対策! 蚊に刺されないためには?

○窓を開ける際、網戸を使用する。(網戸使用時はガラス窓は全開にするか、室内側のみ開けると網戸とガラス戸の隙間がなくなります。)

○定期的に草刈りや、落ち葉などを除去して成虫の生息場所をなくす。

○網戸の破れや、フレームに歪みがあれば補修する。

○外出時には肌の露出を少なくする。

○虫よけスプレーなどの忌避剤を使用する。



デング熱やジカウイルス感染症はウイルスを保有する蚊に刺されることで感染します。

	デング熱	ジカウイルス感染症
潜伏期間	2~15日 (多くは3~7日)	2~12日 (多くは2~7日)
主な症状	高熱、頭痛、発疹、眼窩痛、関節痛等	軽度の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛等

