

# 家庭備蓄のすすめ

「災害時に備えた食品の家庭備蓄」を先延ばしに考えてはいませんか?大きな災害が発生し、物流が停止した場合、食品が手に入りにくくなります。いざというときのために、食品の家庭備蓄を非日常と考えず、日常の一部として無理なく取り入れましょう。

## ○備蓄食品を用意する際のヒント

備蓄食品は、大きく分けて「非常食」と「日常食品」の2種類があります。普段食べている食品を多めに買い置きすることも備蓄になります。これらを栄養バランスや使い勝手を考えて備えることが大切です。

<b>非常食</b>	災害時の備えとして 用意し主に災害時に 使用するもの		<b>日常食品</b>	日常から使用し、 かつ、災害時にも 使用するもの (ローリングストック)	
------------	----------------------------------	--	-------------	---	--

## ○試食をしてみよう!

災害時は日常生活とかけ離れた生活を送ることになります。そんなときいつもと変わらない食事が心と体を満たしてくれます。日頃からどんどん食べて好みの味の備蓄食品を楽しみながら探しましょう!

<b>医療従事者の 皆さんへ</b>	<p>医師法等により、医師・歯科医師・薬剤師・保健師・助産師・看護師・准看護師・ 歯科衛生士・歯科技工士は、令和4年12月31日現在の届け出が必要です。</p> <p><b>届出期限</b>／令和5年1月16日(月)</p> <p>[問]福祉保健局医療人材課 ☎03-5320-4434 (薬剤師のみ) 薬務課 ☎03-5320-4503</p>	
------------------------	---	--

## 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、令和4年度の予約申込みは終了しました。	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16日・2月13日・3月6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

<p><b>(大島・利島)</b> ▶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</p> <p><b>(新島・式根島)</b> ▶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</p>	<p><b>(神津島)</b> ▶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</p> <p><b>(医療機関案内サービス)</b> ▶東京都保健医療情報センターひまわり TEL. 03-5272-0303</p>
---	--

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>

# 冬号

令和5年  
(1・2・3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

**Recycle 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。

# 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、新島支所、神津島支所)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、間もなく日本での患者発生から3年が経過する新型コロナウイルス感染症ですが、昨年夏のいわゆる第7波と呼ばれる感染拡大局面では、島しょ地域においても夏の観光シーズンとも重なり多数の感染者が発生しました。それでも島しょ地域の人口当たり罹患患者数を本土より低く抑えられていたのは、ワクチン接種率の高さや、皆様個々による不断の感染対策が大きく貢献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。

昨年秋にはいったん収束傾向となったことと合わせ、オミクロン株の特徴を踏まえて感染拡大防止と社会経済活動の両立を図る「Withコロナに向けた対策」がスタートしています。しかし、高齢者やリスクのある方が罹患すると重症化しやすいことは変わっておりません。引き続き皆様方の自主的な感染予防行動の継続をお願いいたします。

また、新型コロナウイルス感染症の話題で忘れがちになりますが、災害に対する備えも依然として大切です。昨年5月には首都直下地震等における東京都の被害想定が見直されました。対策の進展等により前回想定よりは減ったものの、津波による人的被害のほとんどが島しょ地域となっています。昨年6月からは、頻発する大雨災害による被害軽減のため、線状降水帯予測が開始されていますが、島しょ地域でもすでに複数回発表されています。南海トラフ地震などの大災害は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はもとより、保健所も公助としての災害時支援について、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島で安全安心に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引き続き取り組んでまいります。

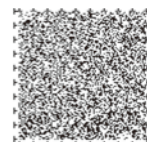
本年も当出張所及び当支所の事業等へのご支援、ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

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。

令和5年 元旦



島しょ保健所長 田口 健



# 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

インフルエンザは毎年12月上旬から4月頃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。

## ●新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの特徴

疾患名	新型コロナウイルス感染症	インフルエンザ
感染経路	・飛沫感染とエアロゾル感染が主な感染経路 ・接触感染	・飛沫感染 ・接触感染
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、その後咳、鼻汁などが出現する。
潜伏期間	オミクロン株の場合は2~3日(7日以内の発症が大部分)	1~4日
ウイルス排出期間	通常、発症2日前から7~10日後まで	通常、発症1日前から1週間後まで
流行期	通年して流行	冬季(12月上旬~4月頃) *令和2年度および令和3年度は流行しなかった。

## ●感染予防のポイント

新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの基本的な感染予防は同じです。  
感染症対策の基本は、①「手洗い」②「マスクの着用を含めた咳エチケット」③「こまめな換気」です。

### ①「手洗い」

ドアノブなど様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗いましょう。



### ②マスクの着用を含めた咳エチケット

咳やくしゃみをした時に飛び散る飛沫には、ウイルスや菌が含まれている可能性があります。周囲にいる人たちが、そのウイルスや菌を吸い込まないようにするために、咳エチケットが必要です。

#### 咳エチケットとは

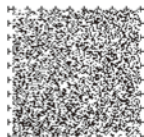
- ・マスクをつける
- ・口や鼻をひじや袖口で覆う
- ・口や鼻をティッシュやハンカチで覆う



### ③こまめな換気

窓開けによる換気は、対角線上にあるドアや窓を2か所開放すると効果的な換気ができます。換気の時間の目安としては、1時間に2回以上、数分程度、窓を開けることです。

冬場では、窓開けを行うと一時的に室内温度が低くなってしまいます。暖房器具を使用しながら、換気を行ってください。



# ノロウイルス食中毒を防ごう!



ノロウイルスによる食中毒は一年を通じて発生しますが、特に冬季に流行します。感染すると1~2日後に吐き気やおう吐、下痢、腹痛などの症状が出ます。一方、感染しても症状が出ないまたは軽い風邪のような症状の人もいて、感染に気付かず調理場や食品を汚染することがあるので注意が必要です。

ノロウイルスに汚染されたカキやアサリなどの二枚貝を生又は加熱不十分な状態で食べたり、ノロウイルスの付着した手や調理器具を介して汚染された食品を食べて感染します。

正しい知識を身に付け、ノロウイルス食中毒を予防しましょう。

## ・しっかり手洗い

感染した人のおう吐物やふん便にはウイルスが大量に含まれています。おう吐物を処理した後やトイレの後、調理の前や食事の前などには石けんでよく手を洗い、食品や調理器具を二次汚染ないようにしましょう。また、手洗いでは、利き手や手の甲側の指先に洗い残しが多く認められるので、意識して洗うようにしましょう。

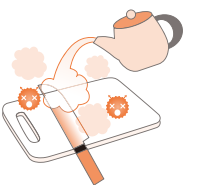


## ・十分な加熱

二枚貝は、ノロウイルスを蓄積していることがあるので、中心部の温度が85~90℃で90秒間以上の加熱をしましょう。とくに冷凍カキフライなどの冷凍品は、加熱が不十分にならないよう注意しましょう。

## ・適切な洗浄・消毒

トイレはノロウイルスに汚染される可能性が高いので、普段からトイレのドアノブや水栓レバー、便座などを消毒するようにしましょう。また、調理器具を介しての汚染を防止するため、しっかり洗浄した後、熱湯や消毒剤を使って消毒しましょう。



ノロウイルスは、アルコール消毒に対する抵抗性が強いので、消毒には次亜塩素酸ナトリウムが有効です。使用にあたり、下記の作り方を参考にして適切な濃度に調整しましょう。



### 消毒液の作り方 (次亜塩素酸ナトリウム5%を使い、500mlペットボトルで作る場合)

用途	塩素濃度	希釈方法
トイレの便座や水洗レバー、ドアノブ、調理器具など	0.02%(200ppm)	水500mLに原液2mL (ペットボトルのキャップ半分弱)
おう吐物やふん便がついた箇所、物	0.1%(1000ppm)	水500mLに原液10mL (ペットボトルのキャップ2杯)

容器の「使用上の注意」を確認しましょう。

誤飲・誤使用を防ぐために、希釈した容器には「消毒液」と書きましょう。

## ・健康管理

ノロウイルスにかからないよう日頃から気を付けましょう。もし、ノロウイルスにかかってしまった場合や体調が悪い時には、調理を控えるか、手洗いをしっかり行い手袋を着用して調理するようにしましょう。

