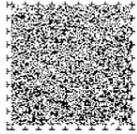


健康づくりのための栄養成分表示活用術!



食品のパッケージには、栄養成分表示があることを知っていますか？
 栄養成分表示には、特に意識してほしい、エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量の5項目が必ず表示されています。栄養成分表示に注目して、あなたの健康づくりに役立てましょう。



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

～栄養成分表示を使い、食品に含まれる食塩量を知り、選び方や食べ方の工夫でおいしく減塩～
食塩のとり過ぎは、高血圧を引き起こし、脳血管疾患や心疾患、腎臓病などの原因になります。

血圧は、歳を取ってから急に上がるものではありません。早い時期からの減塩が大切です。

ふだんよく食べる食品からの食塩摂取量を減らす

カップ麺やインスタントラーメンはスープを半分残す、「50%減塩」などと表示されている食品(梅干し、漬物等)を選ぶことで食塩摂取量が半減します。

調味料からの食塩摂取量を減らす

食塩量が少ない減塩調味料を選ぶ、食塩量が多い食品(汁物等)を食べる回数を減らす、調味料を少なめに付ける、調味料の半量をレモン汁やお酢に置き換える等の工夫をするとコツコツ減塩できます。

参考資料：消費者庁HPより

栄養成分表示を使って、あなたも食塩摂取量を減らせる(リーフレット)
 今日からスタート! 栄養成分表示を使って減塩ライフ! (動画)



10・11・12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	大島管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 11月1日(水)・2日(木)・28日(火)・29日(水) *感染症対応などのため、御予約後でも健診が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。 *令和5年度の健診は令和5年11月までです。健診の申込期限は 11月10日(金) までとなります。 (今年度、申込期限が早まりましたのでご注意ください。)	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) 10月16日(月) / 11月13日(月) / 12月11日(月) (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い合わせください。 ●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。検査は予約制です。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

島しょ保健所大島出張所のホームページでは、毎週大島管内(大島・利島・新島・式根島・神津島)での感染症発生状況を感染症週報として発行しています。感染症の知識や予防に関する情報等も記載していますので、御覧ください。

(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

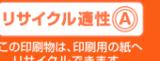
<https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/tousyo/index.html>

秋号
令和5年
(10・11・12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



インフルエンザをみんなで予防しましょう

流行前の予防接種



季節性インフルエンザワクチンの効果は？

- ・感染後に、**発症する可能性を減らす**
- ・発症した場合の、**重症化を防止する**

例年12月中旬から流行します。流行前に接種を終えておくことが望ましいです。接種日程や予約等については、お住まいの町村(保健センター、医療機関等)へお問合せください。インフルエンザワクチンは、新型コロナワクチンとの同時接種が可能です。

手洗いやアルコール製剤による手指衛生



外から帰ったときなど、こまめに手を洗いましょう。また、咳やくしゃみを手でおおったときも洗いましょう。

流水で手を洗えないときは、アルコール製剤も有効ですが、目で見えるような汚れがある場合は、消毒効果が低下するため、流水や石鹸で手洗いしましょう。

咳エチケットと適切なマスクの着用



せき・くしゃみをするときは、ティッシュなどで口と鼻をおおきましょう。使用したティッシュは、すぐゴミ箱に捨てましょう。



せき・くしゃみが続くときはマスクをしましょう。マスクは、鼻と口をおおうようにつけましょう。



マスクをしていない時の、とっさのせき・くしゃみは、手ではなく、袖や上着の内側でおおきましょう。

こまめに換気をする



窓を開けたり、台所や洗面所などの換気扇を常に運転したり、換気をしましょう。冬場における室温の変化を抑えるポイント

- ・開けている窓の近くに暖房器具を設置する
- ・短時間に窓を全開にするよりも、常時、窓を少し開ける

適度な湿度の保持、十分な休養とバランスの取れた栄養摂取、人が多く集まる場所を避ける

これらも感染対策に役立ちます。

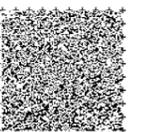
インフルエンザに関する情報収集

東京都インフルエンザ情報サイト(東京都保健医療局)
 インフルエンザの流行状況や、正しい手洗い等について解説する動画があります。

参考資料：インフルエンザ(総合ページ)(厚生労働省)



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。





ツツガムシに気をつけよう!

「つつがなく」は、昔からよく使われる言葉です。若い世代の方にはなじみがないかもしれませんが、「つつがなく」の「つつが(恙)」は本来、病気や災難を表し、それがないということは、平穏無事であるということになります。このコーナーでは、「つつが」という名を冠した小さな生物がもたらす病気「つつが虫病」についてご紹介します。

● 伊豆諸島の風土病「七島熱」

つつが虫病は日本各地で風土病として知られ、地域によって違う名前では呼ばれています。房総半島では「二十日熱」、高知では「ほっぱん」と呼ばれています。伊豆諸島でも、かねてから「七島熱」として知られています。

● ツツガムシとは

ツツガムシとはダニの一種で、普段はほかの昆虫の卵を食べて生活していますが、卵から孵ったばかりの幼虫は、草むらに入ってきた野生のネズミやヒトを刺して、組織液を吸います。

● 病原体と感染経路

ツツガムシの体内には、つつが虫病リケッチアという細菌がいます。ヒトが農作業や草刈りなどで草むらに入ってツツガムシに刺されると、細菌がヒトの体内に入ることによって感染します。またヒトが直接、草むらなどに立ち入らなくても、外出したペットがツツガムシを家の中に持ち込み、ヒトがつつが虫病になったと推察される事例が、大島出張所管内で、見受けられました。

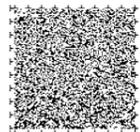
● つつが虫病の症状

通常、1週間程度(5~14日)の潜伏期を経て、発症します。刺された皮膚には特徴的なダニの刺し口がみられ、発熱、頭痛、全身の倦怠感、リンパ節の腫脹、発疹などの症状を引き起こします。治療が遅れると重症化し、致死率が高くなるので、早期の治療が重要です。

● つつが虫病の予防

ツツガムシは野山や身近な草むらに生息しており、伊豆諸島においては秋から冬にかけて発生が増加します。以下の点に注意して、つつが虫病を予防しましょう。

- (1) ツツガムシの発生時期には生息する場所に立ち入らない。
- (2) 農作業等で生息地域に立ち入る場合は、長袖、長ズボンを着用し、肌を露出しないようにする。
- (3) 生息地域から帰ったら、速やかに入浴し、服を洗濯するなどダニを洗い流す。
- (4) 犬や猫などのペットを草むらなどに立ち入らせない。



人とペットの災害対策



地震、台風、集中豪雨など、災害はいつ発生するか分かりません。発災時、まずは自身の安全を確保しましょう。そのうえで、飼い主にはペットを守り、他者に迷惑をかけることなく、適正に飼養管理をする責務があります。この機会にしっかりと備えましょう。

災害時には…

- ・家具が倒れ、床一面に飛散したガラスで人もペットも怪我をした
- ・猫が怯えて物陰に隠れてしまい、なかなか避難ができなかった



避難先では…

- ・避難所で犬が吠えて迷惑をかけてしまうため、避難所にいられなくなってしまった
- ・救援物資のペットフードを食べなくて困ってしまった
- ・預け先がなかなか見つからず苦労した

日頃からやっておくこと

① 住まいの防災対策

災害に強い住まいは、「在宅避難」という選択肢も増え、人もペットもストレス軽減につながります。

② 健康管理としつけ

犬も猫も、ケージなどの中に入ることを嫌がらないように、日頃から慣らしておきましょう。狂犬病予防接種や各種ワクチン、ノミダニ駆除、不妊去勢手術もしておきましょう。不妊去勢をしておくことで、多くのペットと一緒に避難所でも争いやストレスが軽減できますし、マーキングなどの問題行動が少なくなります。

③ 家族の話し合い、ご近所との連携

在宅時に災害が起こるとは限りません。留守中の対処方法と協力体制について話し合っておきましょう。ペットの預け先も複数確保しておきましょう。

④ ペットが行方不明にならないために

首輪や迷子札に加えて、マイクロチップを装着しましょう(装着後は忘れずに登録を!)

⑤ 備蓄

フードやトイレ用品などは日常備蓄(ローリングストック)が推奨されます。首輪やリード、キャリーバッグやケージも必須です。ペットの体格や頭数に合わせて用意しましょう。

⑥ 一緒に連れていけますか?

一緒に連れて避難できる頭数は限られています。よく考えて適正な頭数を飼いましょう。また、大型の動物や自力で動けない高齢ペットについては、移動手段を平常時からよく考えておきましょう。

もっと詳しく▶

「災害、あなたとペットは大丈夫? (人とペットの災害対策ガイドライン<一般飼い主編>」(環境省)

