

家庭内備蓄食品について

平成25年10月に大島で発生した台風による土砂災害から10年が経過しました。また昨年の10月には伊豆諸島の鳥島近海を震源地とする地震により2度の津波注意報が発令されました。災害はいつどこで発生するかわかりません。三つのポイントから備蓄食品について考えてみましょう。

必要な量

島しょ地域では災害支援物資の到着が遅れることが予想されます。万が一に備え**1週間分の備蓄**があると安心です。

必要な種類

栄養のことも考えて、主食だけでなく**たんぱく源**となる肉、魚類の缶詰や丼・カレーなどのレトルト食品、**ビタミン・ミネラル源**となる野菜や果物の缶詰も備えておきましょう。食品だけでなく**水の備蓄**も重要です。一人当たり**1日3L**が目安です。



必要な配慮

アレルギーのある人や乳幼児、高齢者の家族がいる場合はその人たちが食べられるものも必要です。また、慣れない避難生活ではストレスで食欲もわきにくくなります。備蓄は**食べ慣れたものがオススメ**です。普段から備蓄食品を口にして好みのものを探してみましょう。



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5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15日(月)/2月5日(月)/3月4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。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.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/tousyo/index.html>

冬号
令和6年
(1・2・3月)

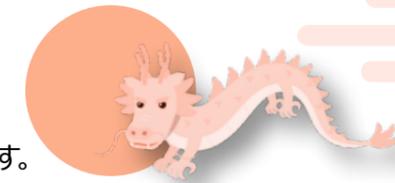
登録(4)1号

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



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、4年近くにわたり、日本も世界も総力を挙げて戦った新型コロナウイルス感染症ですが、特に一昨年の第7波では島しょ地域においても多数の感染者が発生して、入院される方が相次ぎ、自宅療養をされる方も多数となりました。島しょ保健所の各出張所・支所も自宅療養の健康観察や生活支援、濃厚接触者への支援などを島しょ町村の協力も得て全力で対応しました。しかし、島しょ地域の人口当たり罹患率が本土より低く抑えられていた要因としては、ワクチン接種率の高さや、濃厚接触者の行動制限へのご協力など皆様個々による感染対策が大きく貢献していたと考えています。改めて皆様のご理解ご協力に感謝申し上げます。昨年の5月より感染症法上の位置付けが5類となり、インフルエンザなどと同様の取り扱いとなったため、隔離目的の入院や就業制限などの措置が行われなくなりました。昨年は久しぶりに運動会や夏祭り・花火大会などの地域のイベントも復活して、観光業も回復基調にあると聞いています。

しかし、今回のコロナが終わっても、新たな感染症発生の脅威はずっと続いていきます。また、南海トラフ地震をはじめとする大規模災害発生のリスクやその他の気候変動や環境汚染によるリスクなど、健康危機に直結する課題は山積です。東京都ではこれらの課題に対処するため、東京都保健医療計画、東京都感染症予防計画等の改定に向けた準備を進めています。また保健所では、島しょ地域の保健医療を総合的に推進するための計画である島しょ保健医療圏地域保健医療推進プランの最終評価・改定に向けた検討を進めているところです。

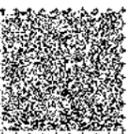
島しょ地域の皆様が島で安全安心に生活していけるよう、食品・環境衛生や精神保健なども含め、健康危機管理対策に引き続き取り組んでまいります。

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6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。



こころの健康 ～ひとりで悩んでいませんか?～

○ストレスとは

こころの健康を保つためには、「ストレス」を良く知り、早めに気づき、うまく付き合うことが大切です。悲しいことやつらいことだけでなく、喜ばしいことであっても人生の節目となる大きな変化(進学や就職・昇進、結婚・出産といったライフイベント)は、ストレスの要因となりうることに注意が必要です。

○心身の不調を示すサイン

(1) 自分のこころやからだに現れるサイン

【こころ】

- ・気分が沈む、憂鬱 ・眠れない(寝付けず、何度も目が覚める) ・怒りっぽくなる
- ・理由もなく不安になる ・気持ちが落ち着かない ・イライラする など

【からだ】

- ・お腹がいたくなる ・下痢または便秘が続く ・疲れがとれない ・だるい
- ・胸がドキドキする ・何も食べたくない、食べてもおいしくない など

(2) 周囲の人が気づきやすい変化

- ・服装が乱れてきた ・急にやせた、太った ・感情の変化が激しくなった ・表情が暗くなった
- ・一人になりたがる ・不満、トラブルが増えた ・独り言が増えた ・ミスや物忘れが多い
- ・他人の視線を気にするようになった ・遅刻や休みが増えた ・体に不自然な傷がある など

※ 参考



東京都保健医療局

「とうきょう健康ステーション こころの健康」



国立研究開発法人国立精神・神経医療研究センター 精神保健研究所

「知ることからはじめよう こころの情報サイト」

○こころの健康に関する相談

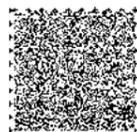
(1) 保健所

保健師による電話、面接、訪問相談を随時行っております。本人に限らず、御家族や職場、学校等の関係者の方々でも心配な事がありましたら、お気軽に御相談下さい。

相談先	電話番号	窓口時間
東京都島しょ保健所大島出張所	04992-2-1436	平日8時30分～17時00分
東京都島しょ保健所大島出張所新島支所	04992-5-1600	
東京都島しょ保健所大島出張所神津島支所	04992-8-0880	

(2) 東京都こころといのちのほっとナビ～ここナビ～

「ここナビ」では、こころの不安、家庭の悩み、仕事の悩み、性自認・性的指向など、悩み別の相談窓口や自殺相談ダイヤルなど様々な情報が、パソコンやスマートフォンから簡単に検索できます。



ここナビ

<https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/kokonavi/>



有毒植物に気を付けましょう

身近な植物でも調理方法が不適切だと食中毒を起こすことがあります。また、似ている植物と間違えて食中毒を起こす事例が毎年報告されています。自身で採取する場合は特に注意が必要です。

○じゃがいも ～食べ方に注意!～

学校で栽培した未成熟なじゃがいもでの事故が多く発生しています。じゃがいもの発芽部分や皮付近(特に緑色の部分)には有毒成分であるα-ソラニン等のアルカロイドが含まれています。これらを摂取することにより、食後20分くらいから、腹痛、吐き気、嘔吐、めまい、呼吸困難などの症状がでます。

安全に食べるために

- ・芽の部分は確実に取り除きましょう。
- ・緑変した部分の皮は厚めに取り除きましょう。
- ・貯蔵するときは、光の当たらない風通しの良い場所に保管しましょう。
- ・子供は少ない量で中毒になる可能性があるため、なるべく皮をむいて食べさせましょう。

○ニラ ～似ている植物に注意～

ニラとスイセンを間違えて採取し、食中毒を起こす事例が多発しています。スイセンは植物全体にリコリン等のアルカロイドを含有し、誤食すると嘔吐、下痢などを起こします。

安全に食べるために

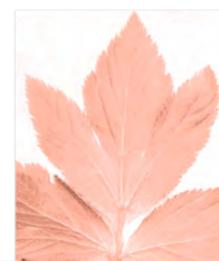
- ・ニラの葉には特有のにおいがあり、スイセンの葉にはにおいがありません。
- ・食用植物と観葉植物は明確に区別して植えましょう。
- ・種類がわからない、変だなと思ったら食べるのを止めましょう。



○アシタバ ～似ている植物に注意～

島しょ地域の特産品でもあるアシタバですが、よく似た「ハマウド」が混生していることがあるので注意しましょう。ハマウドを食べてしまっても中毒症状はでませんが、激しい苦みを感じます。

アシタバ



見分けるポイント!
アシタバは茎の断面から黄色い汁がでます。

ハマウド

