

★ ★ 良いい睡眠 とれていますか？ ★ ★

9月は「健康増進普及月間」でした。その統一標語は、
1に運動 2に食事 しっかり禁煙 良いい睡眠
 そう！運動・食事・禁煙とともに、睡眠が大切と強調されています。
 心身の健康を保持し生活の質を高めるためには、
 量（**適正な睡眠時間**）と
 質（**睡眠休養感**：睡眠で休養が取れている感覚）を
 ともに十分に確保することが大切です。

★ ★ 良いい睡眠のために勧められていること

	睡眠時間	生活習慣
こども	小学生は9～12時間、 中高校生は8～10時間 を参考に	朝は太陽の光を浴びしっかり 朝食。日中は運動し、夜ふかし を習慣化しない。
成人	個人差あるが、6時間以上を 目安として必要な時間。	食生活や運動、寝室の環境を見 直して、睡眠休養感を高める。
高齢者	長く寝床にいることは健康 リスク。8時間以上になら ないように。	日中は活動的に。

★ ★ 健康づくりのための睡眠ガイド2023（厚生労働省）▼

良いい睡眠のための環境づくり、運動・食事や嗜好品との
 関係、睡眠障害についてなど、情報がまとめられています。
 参考にして、健やかな毎を送りましょう。

睡眠ガイド2023

で 🔍 検索



睡眠ガイド2023
（厚生労働省）

編集後記
Vol.1

初めまして！保健所だより秋号の編集担当者です。今号より、編集後記の掲載を始めました！今後はこの
 コーナーに編集裏話や、編集者の三宅での体験などを掲載していきたいと思います。宜しくお願い致します。
 また、保健所だよりが皆様の健康と安全につながるよう、記事の内容を充実させていくため、皆様からの
 記事に関するご意見・ご要望等をお待ちしております。お気軽にお電話等でお聞かせください！

お知らせ

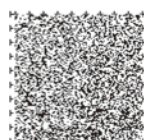
- ◆ 肝炎ウイルス検査、HIV抗体検査、性感染症検査（梅毒・クラミジア）を無料で行っています（予約制）。
 10月16日（水） / 11月13日（水） / 12月4日（水）
 事前に保健師にご相談ください。
 なお、肝炎ウイルス検査は、島しょ保健所三宅出張所ホームページから予約ができます。
- ◆ 便検査（赤痢菌・チフス菌・パラチフス菌・その他のサルモネラ菌・腸管出血性大腸菌O157）※検査は有料です。
 10月7日（月）・21日（月） / 11月5日（火）・18日（月） / 12月2日（月）・16日（月） 受付時間：9:00～12:00

【連絡先】島しょ保健所三宅出張所

月～金曜日8時30分から17時00分（祝・休日は除く）

TEL 04994-2-0181

FAX 04994-2-1009



※石油系溶剤を含まないインクを使用しています。

2100
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。



昨年までは、「1に運動
2に食事 しっかり禁煙
最後にクスリ」でしたが
今年変更されました！



適正な睡眠時間は？

個人差がありますので、日中の眠
 気や睡眠休養感に応じて、それぞれ
 に必要な睡眠時間を自ら探りま
 しょう！

睡眠休養感に影響するのは？

- ・睡眠不足、仕事などによる日中の
ストレス
 - ・就寝直前の夕食や夜食、朝食抜
きなど
 - ・運動不足、歩行速度の遅さなど
 - ・糖尿病や高血圧など
- が睡眠休養感を低下させますので、
 改善しましょう。

2024年
秋号
No.357

登録(06)1号

保健所だより

東京都島しょ保健所三宅出張所

〒100-1102 東京都三宅島三宅村伊豆1004番地
 TEL. 04994 (2) 0181 FAX. 04994 (2) 1009

食事をおいしく、バランスよく食べよう！

食事をバランスよく食べることが基本！

✓ 一日3食しっかり食べましょう

朝食をしっかりと、昼食と夕食を適度な量で食べることが重要です。朝食を食べる習慣がない場合は、果物やヨーグルトなど食べやすいものから取り入れるなど、継続してできることから始めていきましょう。

✓ 多様な食材を組み合わせる食べましょう

1日に必要な栄養素をバランスよくとれるように、野菜、果物、穀物、タンパク質源（肉、魚、豆類など）を食事に取り入れましょう。調理の手間が少ない食材を選ぶことで、アイディア次第で手軽に実践できます。

今すぐできる！食事バランスチェック

スマホで簡単な質問に答えるだけで栄養バランスを確認でき、
 どのような食品を意識して食べれば良いのか目安を知ることが
 できます。

- 対象：20歳以上の三宅村・御蔵島村の方
- 所要時間：約3分
- 利用期限：令和6年12月31日（火曜日）まで

バランスチェックは
 こちらから ▶
 (Logoフォーム)



<https://logoform.jp/form/tmgform/494246>

※令和6年12月31日（火曜日）まで
 利用可能です。

レシピの紹介

島しょ保健所三宅出張所のホームページでは、三宅村・御蔵島村で働く栄養士・管理栄養士が作成した「島食材を使用したレシピ」を紹介しています。明日葉、かつお、島唐辛子を使用したレシピを計13種類掲載しています。ご家庭や地域活動などでご活用ください。



明日葉チーズトースト



明日葉マドレーヌ



三宅島ペペロンチーノ



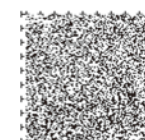
カツオのマリアナソース

島しょ保健所三宅出張所 レシピ

で 🔍 検索



◀ HPへのアクセスは
 こちらから





外で猫を飼っている方 猫に餌を与えている方へ



島内には多くの猫がいます。外でお腹を空かせた猫を見かけると、つい餌をあげたくなる気持ちもわかります。その一方で、庭や畑で糞尿をされたり、ゴミをあさられたりして猫を迷惑に思っている方もいます。マナーを守らない、ただ与えるだけの餌やりは、かえって猫を取り巻く環境を悪くしてしまいます。では、どうしたらよいのでしょうか？

<外で猫に餌をやる時のルール>

置き餌はやめましょう

餌を放置すると、新たな猫が集まってしまう上に、カラスやネズミ、ハエ等もたかってしまいます。

餌やりは決まった猫だけに、決まった場所と時間で行いましょう。猫が食べ終わるまで見守り、その後は片付けと掃除をしましょう。



猫用トイレを作りましょう

猫がご近所の庭や畑で排せつすることを極力減らすために、敷地内に市販の猫用トイレを設置したり、土を掘り返してふかふかにしたり、猫が快適に排せつできるようなトイレをつくりましょう。

猫用トイレの掃除もこまめに行いましょう。



不妊去勢をしましょう

猫は1回の交尾でほぼ100%妊娠し、年に2～3回、3～6匹ほど出産することができる繁殖力の高い動物です。

不幸な境遇の猫を増やさないためにも、不妊去勢手術を獣医さんにしてもらいましょう。



<外で過ごす猫にはこんな危険があります！>

交通事故



迷子



ノミ・ダニ等の寄生



他の猫とのケンカ



感染症

治療が難しい猫の感染症や、**人にもうつる感染症**をもらってくる可能性があります。特に島では**つつが虫病**に注意が必要です。

※つつが虫病については、3面の「これからの時期、注意すべき主な感染症」もご参照ください。

猫と人の健康と安全のためにも

➡ **猫は家の中で飼いましょう！**

猫や動物に関するご相談は
生活環境担当まで

これからの時期、注意すべき主な感染症

つつが虫病

つつが虫病は、日本各地で風土病として知られ、伊豆諸島でも過去「七島熱」として知られていました。現在でも秋から冬にかけて感染の報告があります。

どうやってうつるの？

つつが虫病リケッチアという細菌をもったツツガムシ（ダニの一種）の幼虫に草むらなどで刺されることにより感染します。

症状

潜伏期（5～14日）の後、だるさ・食欲不振・頭痛・悪寒・発熱・発疹など
また、刺された皮膚には、1cm程度の特徴的な刺し口が見られます。



刺し口写真
出典：保健医療局HP

予防のポイント

- ✓ 野山にやむを得ず立ち入る場合、肌の露出を避ける
- ✓ 衣類にツツガムシがついていることがあるので、帰宅後はすぐ着替える
- ✓ 犬や猫などのペットを草むらに立ち入らせない

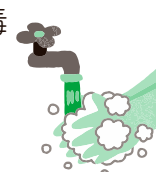
インフルエンザ

どうやってうつるの？

感染した人の咳やくしゃみのしぶきに含まれるウイルスを吸い込んだり、ウイルスが付着した手で、口や鼻に触ることにより感染します。

予防のポイント

- ✓ 着用が効果的な場面でのマスク着用
 - ・人が集まるところに行くとき
 - ・会話をするとき、咳・くしゃみが出るとき
- ✓ 手洗い・アルコールによる消毒
帰宅時など、流水・石鹸でこまめな手洗い・消毒
- ✓ 換気



インフルエンザと風邪の症状の違い

	インフルエンザ	風邪
症状	高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、のどの痛み、咳、鼻水など	のどの痛み、鼻水、鼻づまり、くしゃみ、咳、発熱など
発症	急激	比較的ゆっくり
症状の部位	強い倦怠感など全身症状	鼻、のどなど局所的

感染性胃腸炎（ノロウイルス、ロタウイルスなど）

主にウイルスなどを原因とする胃腸炎の総称です。

どうやってうつるの？

- ✓ 病原体が付着した手で口に触れる
- ✓ 汚染された食品を食べる

症状

吐き気、おう吐、下痢、発熱、腹痛

予防のポイント

- ✓ 流水と石鹸でしっかり手洗い
調理・食事の前やトイレの後は特にしっかりと
- ✓ おう吐物や便を処理する時は、使い捨て手袋・マスク・エプロンを着用し、次亜塩素酸ナトリウム（塩素系漂白剤）で消毒（アルコール消毒は効きにくい）
処理後は石けんと流水で十分な手洗い
- ✓ カキなどの二枚貝を調理する時は、中心部まで十分加熱



引きつづき
コロナにも注意！