

「からだ気くばりメニュー店」に行ってみませんか

東京都では都民の健康づくりのために「適切な量と質の食事をとる人を増やす」ことを目標とし、それに向けた取組を推進しています。その一環として、「からだ気くばりメニュー店」の取組を行っています。「からだ気くばりメニュー店」とは、次の3つの取組のうちどれか1つ以上を実施しているお店のことです。



- 野菜たっぷり** 1食あたり、生の重量で120g以上の野菜を使用したメニューの提供
- 栄養バランス** 主食・主菜・副菜が揃った1食分のメニューの提供
- 減塩サポート** 減塩に配慮したメニューの提供や工夫

こちらのステッカーが目印です。外食等をする際は、「からだ気くばりメニュー店」を1つの選択肢としてぜひご利用ください。

飲食店等の皆様、「からだ気くばりメニュー店」になりませんか

現在、「からだ気くばりメニュー店」を募集しています。上記内容のどれか1つ以上を実施しているお店であればお申込みいただけます。

詳しくは、とうきょう健康ステーションHPをご確認ください。

https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/kensui/ei_syo/eiyouhyoji/yasaimenu.html

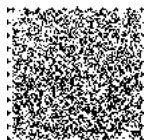


1・2・3月の事業案内

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。	令和6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 大島出張所で事前容器をお受け取りください。 (提出日) 1月20日/2月3日/3月3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。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7年
(1・2・3月)



登録(6)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、一昨年5月に季節性インフルエンザと同じ5類感染症となった新型コロナウイルス感染症ですが、昨年は久方ぶりにこれによる行動制限などがない1年となりました。島しょ地域においても学校行事や夏祭りなどの地域のイベントが復活し、観光客も増え、コロナ前の生活に戻ってきたことを実感します。しかし一方でコロナ禍の間にも少子高齢化や人口減少はさらに進んでいます。働き手の不足と物価高、気候変動・海水温上昇などによる生活への影響、異常気象・豪雨による土砂災害の頻発や南海トラフ地震などの地震・津波災害の脅威等、実はコロナで立ち止まっている間に、対処していかなければならない課題が山積していることにもお気づきのことと存じます。

これらの課題に対処する道標の一つとして、東京都では昨年度、東京都保健医療計画、東京都感染症予防計画等の保健医療福祉関係の計画を改定し新たな取組を進めています。また当保健所では、昨年度新たに健康危機対処計画を策定し、今年度は島しょ保健医療圏地域保健医療推進プランの改定に向けて取り組んでいるところです。

都民全員で一丸となって立ち向かった新型コロナ対策を今後のための教訓として、新しい未来に向けて、島しょ地域の保健医療福祉に関する取組を、住民・事業者・町村・保健所・都がそれぞれの役割分担の上で一体となって進めていきましょう。

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。

末筆ながら島しょ地域の皆様のご健勝ご多幸をお祈りして、新年のご挨拶とさせていただきます。

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7年 元旦

島しょ保健所長 田口 健



あなたのお酒の飲み方は大丈夫ですか？

アルコールは少量なら気持ちをリラックスさせたり会話を増やしたりする効果がありますが、過度な飲酒（下記の1日分目安の倍量以上）を続けると生活習慣病等の健康問題を引き起こすといわれています。自分の飲み方を振り返ってみませんか。

適度な飲酒量（純アルコール量約20g）1日分の目安 どれか一つ

※女性は代謝等の関係で上記の半分～2/3にするのが安全です。

ビール（5%）

中びん1本
または
ロング缶1缶(500ml)



日本酒（15%）

1合(180ml)



ワイン（12%）

ワイングラス1.5杯(200ml)



チューハイ（7%）

1缶(350ml)



焼酎（25%）

グラス0.5杯(100ml)



ウイスキー（43%）

ダブルで1杯（60ml）



適正飲酒の10か条 ～楽しく飲んで健康に過ごすために～

- | | |
|---------------------|---------------------------|
| 1 談笑し 楽しく飲むのが基本です | 6 許さない 他人（ひと）への無理強い・イッキ飲み |
| 2 食べながら 適量範囲でゆっくりと | 7 アルコール 薬と一緒に危険です |
| 3 強い酒 薄めて飲むのがオススメです | 8 飲まないで 妊娠中と授乳期は |
| 4 つくろうよ 週に二日は休肝日 | 9 飲酒後の運動・入浴 要注意 |
| 5 やめようよ きりなく長い飲み続け | 10 肝臓など 定期検査を忘れずに |

出典：アルコール健康医学協会

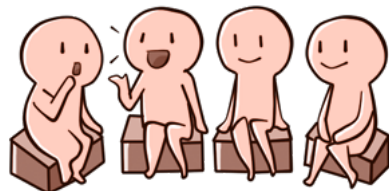
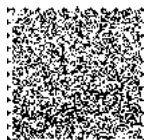
相談窓口のご案内

保健所では、お酒がやめられない、お酒を飲みすぎて職場や家族に迷惑をかけるなどの飲酒関連問題やアルコール依存症に関する相談をご本人、ご家族、関係者からお受けしています。お気軽にご連絡ください。

アルコールミーティングのご案内

大島出張所ではご本人やご家族の懇談会を毎月第二水曜日（午後2時～3時30分）に開催しています。悩みを一人で抱え込まずお話に来てください。（初めての方はご連絡ください）

連絡先は4ページをご覧ください。



スポンジの衛生管理、気にしていますか？

○スポンジは細菌が増殖する3大要素「水分・栄養分・温度」が揃いやすく、適切に管理しないと食中毒菌の発生源になってしまいます。

○汚れたスポンジを使用して洗浄をすると、調理器具や食器を汚染してしまう可能性があります。スポンジを適切に使用し、食中毒の発生を予防しましょう！



スポンジの管理で大事な3原則

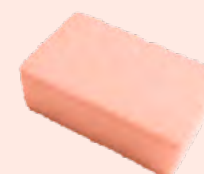
（1）用途別に使い分ける

生肉など汚染度が高いものを処理した器具を洗うスポンジで、コップやお皿を洗うと汚染される可能性があります。そのため、汚染レベルや用途ごとに分けて管理しましょう。

～スポンジ使い分けの例～



生肉・生魚用



食器用



シンク用

（2）使用後はよく洗浄してしっかり乾燥させる

栄養分と水分があると細菌が増殖してしまいます。使用後は食品のカスを取り除き、水分をしっかりと切り乾燥させましょう。定期的に消毒をすとなおよいでしょう。



（3）こまめに交換する

変形や毛羽立ちは異物混入の原因になるほか、食品のカスが残りやすくなってしまいます。洗浄や消毒にも限界があるので、こまめに交換するようにしましょう。



こまめな交換

