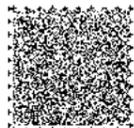


5月31日は世界保健機構（WHO）が定める世界禁煙デーです



たばこの煙には数千種類の化学物質が含まれ、その中には発がん物質も数多くあります。



また、受動喫煙の危険性やニコチンの依存性など、たばこの煙が健康に与える影響が大きな問題となっています。東京都では禁煙を成功に導く具体的な工夫などを紹介した禁煙のためのリーフレットの配布、ニコチン依存症治療の保険適用医療機関などの情報提供を行っています。

これを機にたばこの煙が健康に及ぼす影響について考え、禁煙に取り組んでみませんか。



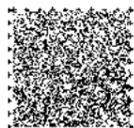
加熱式たばこは喫煙者本人及び周囲への健康影響や臭いなどが紙巻きたばこより少ないという期待から、使い始める方が多くいます。しかし、加熱式たばこは、販売からの年月が浅く、長期使用による健康影響は研究中であるものの、たばこ煙にさらされることについては安全なレベルというものがなく、喫煙者と受動喫煙者の健康に悪影響を及ぼす可能性が否定できないと考えられています。

4・5・6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。	大島出張所で行っています（支所を除く）。予約制のため、事前に健診担当にお問い合わせください。なお、4月、5月の予定はありません。	有料
便検査 (細菌培養検査)	赤痢菌・サルモネラ菌（チフス菌・パラチフスA菌）及び腸管出血性大腸菌O157の検査が受けられます。	●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) 4月14日 / 5月19日 / 6月9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。下記の窓口までお問合せください。	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（支所を除く）。予約制のため、事前に保健指導担当にお問い合わせください。	無料
肝炎検査	B・C型ウイルス肝炎の血液検査が受けられます。	大島出張所で行っています（支所を除く）。対象者が限られますので注意事項をご確認の上、島しょ保健所大島出張所肝炎ウイルス検診受付フォームからお申し込みください。 (受付フォーム)	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、ご覧ください。

(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



島しょ保健所ホームページ

<https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/shisetsu/jigyosyo/hokenjyo/tousyo>



春号
令和7年
(4・5・6月)

登録(6)1号

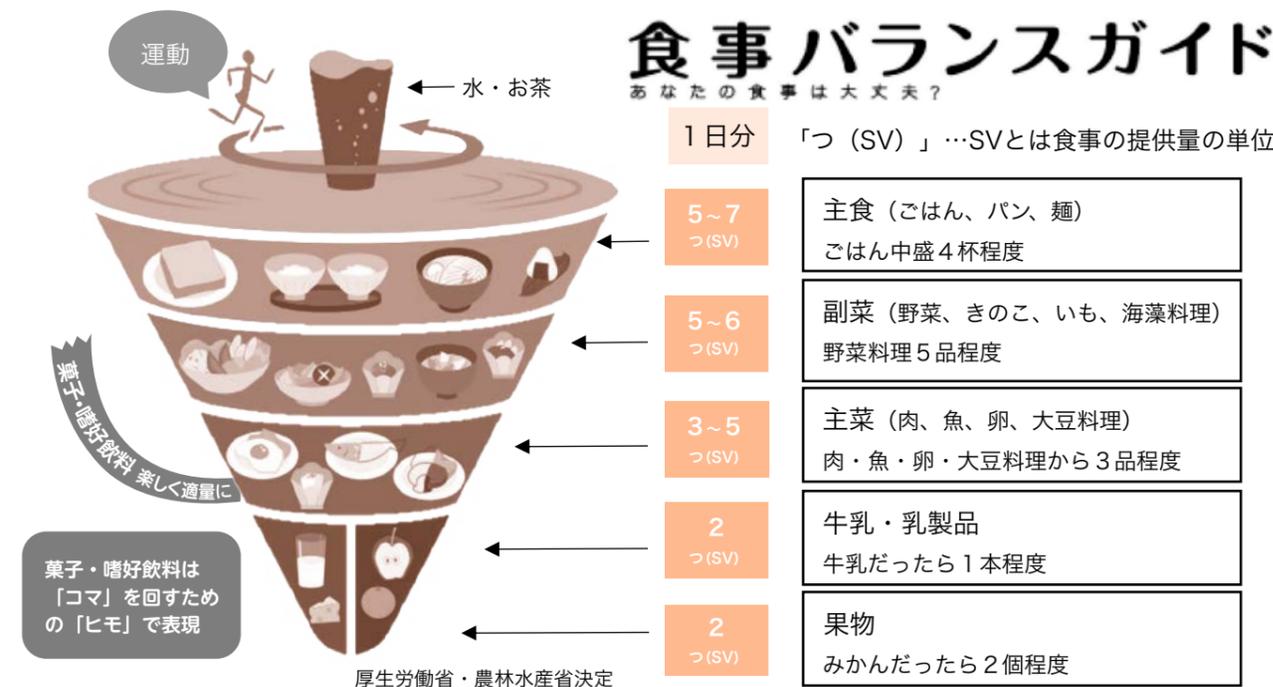
保健所だより

発行：島しょ保健所 大島出張所 新島支所 神津島支所



健康のためには、「何」を「どれだけ」食べればよいのでしょうか？

私たちのからだは私たちが食べたものでつくられています。バランスのとれた適切な量と質の食事を、1日3食規則正しく食べることが健康なからだの土台となります。生活習慣病を予防するためには、食生活を整えることが重要です。



厚生労働省と農林水産省の共同により策定された「食事バランスガイド」では、1日に「何を」「どれだけ」食べたらいいかの目安が、コマのイラストによりわかりやすく示されています。

- 自分の食事の内容とコマの中の料理を見比べてみてください。
- 実際に食べた料理を、イラストに示した「料理例」を参考に1つ(SV)、2つ(SV)と数えます。
- 「主食」「副菜」「主菜」などの5つの料理グループごとに1日分を合計します。
- 料理グループをまたがって数えることのないようにします。どこかのグループだけが多すぎたり、少なすぎたりすると、コマはバランスを崩して倒れてしまいます。コマが倒れないように意識して料理を選びましょう。



「食事バランスガイド」で実践
毎日の食生活チェックブック

東京都では「東京都幼児向け食事バランスガイド」を作成しています。保健所では保育所等での食育に活用する教材として「東京都幼児向け食事バランスガイドコマ」の貸出を行っていますので、お気軽に管轄の窓口までお問い合わせください。

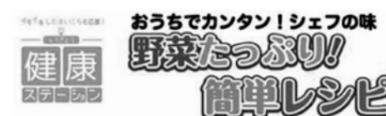


東京都幼児向け
食事バランスガイド

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。

【不足しがちな副菜を補う方法】

シェフのおすすめレシピを活用して、副菜をプラスしてみませんか。



不幸な猫をなくすには？

保健所に寄せられる猫に関する苦情や相談の多くは、飼い主の無責任な飼い方や不適切なエサやりが原因となっています。人も動物も快適な生活を送るためには、動物を飼っている人も飼っていない人も、動物が好きな人も苦手な人も、それぞれの立場に配慮し、お互いを思いやり、理解を深めることが大切です。

●猫を飼っている方へ

飼い主は、猫をその終生にわたり適正に飼養する責務を果たすことが大切です。

■屋内飼育

外の世界は、道路を行き交う車、様々な感染症など猫にとって危険がいっぱいです。また、ふん尿など近隣トラブルの原因にもなるため、屋内で飼育しましょう。



■不妊去勢手術

病気の予防やストレスの軽減になり、繁殖のための争いや逸走、望まない妊娠を予防できます。また、オスの場合はあちこちに尿をかけるスプレー行動の予防になります。

■身元表示

首輪や迷子札、マイクロチップなどで身元表示をしましょう。たとえ屋内飼育であっても、開いた窓やドアからの逸走や突然の災害などで驚いて逃げてしまうことも考えられます。

●外にいる猫にエサを与えている方へ

猫が嫌いな人や迷惑に感じている人もいます。猫を地域の嫌われ者にしないためにも、エサを与える以上は、猫の管理をきちんとしましょう。

■不妊去勢手術

猫の数が増えると、猫を迷惑に思う人も増えることとなります。不妊去勢手術を行い、繁殖を抑制してください。不妊去勢手術をすることで、夜鳴きや猫同士のケンカも減ります。

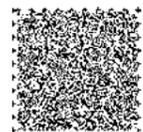
■トイレの設置や清掃

猫のトイレが近所の庭先や畑では迷惑になります。市販の猫用トイレを設置したり、敷地内の土を掘り返してふかふかにしたり、猫が快適に排泄できるようなトイレを作ってください。トイレの掃除も忘れずに。



■エサの片づけ

置きエサをするとカラスが集まり、害虫などの発生原因にもなります。エサは場所と時間を決め、決めた猫に与えるようにしてください。猫が食べ終わるまで見守り、食べ終わったら掃除をしましょう。



島の暮らしを快適に！ 熱中症対策のコツ

夏が近づくとつれ、熱中症のリスクが高まります。特に島では、日差しが強く、気温も高くなるため、注意が必要です。島の美しい自然を楽しみながら、健康に過ごすために、これらのポイントを心がけてください。

1. 十分な水分補給

島の生活では、外での活動が多くなります。こまめに水分を摂ることが大切です。特に、スポーツや農作業をする際は、定期的に水分を補給しましょう。アルコールやカフェインを含む飲み物は避け、水やスポーツドリンクを選びましょう。



2. 適切な服装

軽くて通気性の良い服装を心がけましょう。帽子や日傘を使って直射日光を避けることも効果的です。特に、外出時には日焼け止めを忘れずに塗りましょう。

3. 室内環境の調整

室内でも熱中症になることがあります。エアコンや扇風機を適切に使い、室温を調整しましょう。特に高齢者や小さなお子様がいる家庭では、室温管理が重要です。



4. 休憩を取る

長時間の屋外活動は避け、適度に休憩を取りましょう。特に、午前10時から午後3時の間は日差しが強いため、無理をせず涼しい場所で休むことをおすすめします。

5. 周囲の人々と助け合う

島のコミュニティは強い絆で結ばれています。お互いに声をかけ合い、体調が悪そうな人がいたらすぐに助けを求めましょう。特に高齢者や子どもたちには、周囲のサポートが必要です。

6. 緊急時の対応

もし熱中症の症状（めまい、頭痛、吐き気、意識の混濁など）が現れた場合は、すぐに涼しい場所へ移動し、水分を補給してください。症状が改善しない場合は、速やかに医療機関を受診しましょう。



東京都熱中症ポータルサイト



東京都「熱中症予防の基礎知識」



このようなことに困っていませんか？ 電話、面接、訪問で保健師に相談ができます
本人に限らず、ご家族や職場、関係者の方も、お気軽にご相談ください

- 心の健康に関すること → 精神疾患、依存症、ひきこもり等について
- 難病に関すること → 疾病に関する情報提供、療養生活について
- 感染症に関すること → 結核や性感染症を含む感染症について
- 母子保健に関すること → 障害のあるお子さんに関する制度の情報提供や療育について

