

保健所精神デイケア メンバー募集中！

保健所では、精神科で診断され治療を続けながら、自宅にこもりがちの方が集まって心と体の回復を目指すグループ活動を行っています。活動内容は、参加者同士での交流を大切にし、体調のことやちょっとした生活の不安を話し合うほか、参加者のやりたいことを見つけていきます。

グループの利用を希望する場合は、保健師の事前面接が必要です。

◇活動日 毎月2回 / 午前中

◇場所 島しょ保健所三宅出張所
(村営バス 保健所前で下車すぐ)

◇参加対象

- ・統合失調症やうつ病等で、通院中であること
- ・主治医から活動に参加の許可があること
- ・三宅村または御蔵島村に在住していること

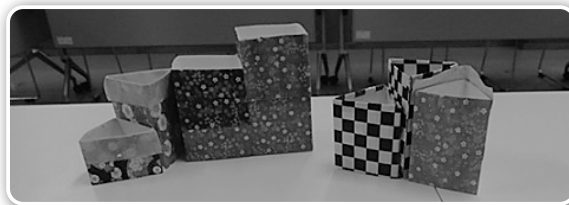
◇参加費 無料

◇活動例

- ・ウォーキング（伊豆岬灯台や姉川神社など）
- ・ゲーム（トランプ、人生ゲームなど）
- ・軽い運動（卓球、ボール蹴りなど）
- ・調理（ちらし寿司、酢豚など）
- ・創作活動（絵手紙、習字など）



調理の日は、みんなでお昼を食べます



牛乳パックでペン立てを作りました

デイケア事業の利用以外でも、保健所ではこころの悩みについてご本人やご家族からの相談もお受けしています。
気になることがありましたらご相談ください。



保健医療局キャラクター「ここ」

お知らせ

◆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。

7月1日(火)・15日(火) / 8月5日(火)・19日(火) / 9月9日(火)・16日(火) 受付時間9:00～12:00

◆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・淋菌）を無料で行っています。

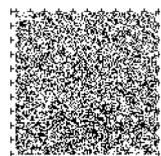
7月9日(水)・8月13日(水)・9月10日(水) 2週間前までに保健師にご相談ください。

【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。



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。



2025年
夏号
No.360

登録(07)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

健康の自己管理 していますか？

人生100年時代、楽しく充実して過ごすためには健康が基本になります。国の健康増進月間の標語は、「1に運動 2に食事 しっかり禁煙 良い睡眠」適切な生活習慣で健康を維持し、病気を予防することがまず大切です。それでも病気は避けて通れないもの。身体の不調を早期発見し早期に対応、健康を維持するために、**自分の健康状態を知る・健康チェック**を心がけましょう。



自分でできる 日常の健康チェック

自覚症状 自分で感じる体調は大切。いつもと違うと思ったら受診したり記録したりしておきましょう。

体重 体重は健康のバロメーター。定期的に体重を測り、記録してみましょう。肥満は、メタボリックシンドロームの入り口、そして高血圧や糖尿病、心臓病等のリスクを高めます。やせは、貧血や免疫力の低下、骨粗鬆症などにつながります。

血圧 高血圧はサイレントキラー。自覚症状がないのに命取りになります。血圧が気になる方は自宅の血圧計で毎朝測定していることでしょうが、しばらく測っていない方は、家庭や親せき・知人宅、職場などで血圧計を見かけたら、測ってみましょう。

体温 発熱は感染・炎症の兆候、重症度や回復度合いの目安になります。体温計を自宅に備え、平熱を知り、熱っぽい時は測定を。

保健所にも血圧計を常設しました。通りがかりにどうぞ。



医療機関等での健康診断

自覚症状のない異常や病気を発見します。結果が**要精密であれば、必ず受診**しましょう。

一般定期健康診断

結果が要指導・要経過観察だったら、今がチャンス。病気になる前に生活習慣を見直すなどしてみましょう。受診中の方は、健診結果を主治医に見てもらおうと効果的。

がん検診

一定年齢の住民を対象に市町村が各種のがん検診を実施。医療保険者や事業主が実施することもあります。

保険者や村、職場からの案内に従って、年に1回受診

二重に受診する必要はありません。主治医等で受けた結果を実施者に提供でも可です。

〔健診実施者〕

40～74歳：特定健診（メタボ健診）〔保険者〕

75歳～：後期高齢者健診〔広域連合が村に委託〕

労働者：労働安全衛生法の定期健診〔事業主、職場〕

自覚症状があるときは、健診を待たずに受診しましょう。

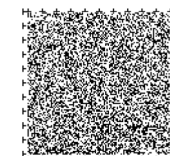


自分の健康状況を管理する PHR(パーソナルヘルスレコード)

- ・測定や検査結果は、**データの推移を見ていくことが大切**です。
- ・体重や血圧を手帳やカレンダーに記載する、毎年の健診結果をファイルしておくなどの他に、データを記録・管理するシステムやアプリも各種でてきています。マイナポータルでも特定健診の結果など見られるので、活用しましょう。



視覚障がい者の方のための音声コードです。→



食品の保管方法大丈夫ですか!?

気温と湿度が上がり食品が傷みやすい時期になりました。生鮮食品の管理に気をつけている方も多いかと思いますが、でも、穀類や乾燥食品など腐りにくい食品の管理はどうでしょうか？この季節は食品に悪さをする虫たちも活発になる季節です。

今回はそんな食品を加害する害虫の一部とその対策を紹介します。

1 食品を加害する害虫にはどんな虫がいるの？

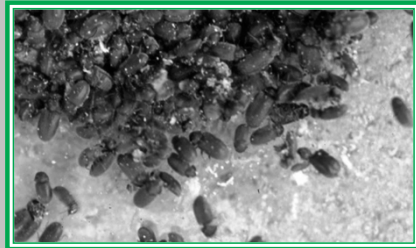
食品を加害する害虫は食品害虫と衛生害虫などに分類されます。

●**食品害虫**：食品を加害する（食べる、営巣する、排泄物を出す等）する昆虫



◇コクゾウムシ

- ・成虫の体長約 2.5mm
- ・米、小麦、トウモロコシ等に発生
- ・粉では幼虫は生育できない（成虫の餌にはなる）



◇ジンサンシバンムシ

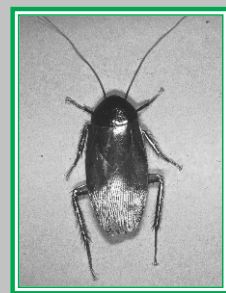
- ・成虫の体長約 2.5mm
- ・香辛料、ソバ、穀物、ビスケット、ココア、プロテイン等で発生
- ・乾燥した植物質を食害



◇ノシメダラメイガ

- ・成虫約 15mm、幼虫は体長約 10mm
- ・穀物、乾果、菓子、木の実、チョコ、ハーブ、鳥の餌などで発生
- ・乾燥した植物質を食害

●**衛生害虫**：食品を加害するだけでなく、食中毒等を引き起こす細菌類や感染症を媒介する可能性のある昆虫



◇クロゴキブリ

- ・成虫の体長は 30 ～ 40mm
- ・体色は黒褐色
- ・体表、糞等でサルモネラ菌等が検出されたこともある
- ・飲食店などでは小型のチャバネゴキブリがよくみられる



◇ショウジョウバエ

- ・古くなった果物や野菜、酒粕、ぬか味噌等から発生
- ・普通のハエより小さい（体長約 2mm）
- ・赤っぽい体色
- ・細菌の運搬者となる

※画像は全て元東京都職員 田中 誠氏提供

2 害虫が発生する原因は？

①食品と一緒に持ち込みや外部からの侵入

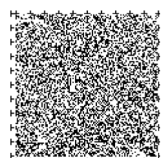
- ・開封後の食品を輪ゴムで止めるなどしていても、開口部の**わずかな隙間**からも食品中へ侵入する可能性があります。
- ・**段ボール**にはゴキブリなどの卵や幼虫がいる可能性があり、荷物と一緒に持ち込まれることがあります。

②食品中や屋内での増殖

- ・多くの害虫は餌となるもの（食品自体や生ごみ、段ボール、ほこり、カビなど）があると、**室温で増殖**が可能です。

3 食品・衛生害虫の予防方法は？

- ・必要以上の買いだめをせずに、開封後はすぐに使い切る。
- ・食材を冷蔵庫にしまう。（米や小麦粉など常温保管しがちな食品にも有効）
- ・常温保存する場合は瓶や缶、密封容器など蓋の閉まる容器に入れて保管する。
- ・日常的に掃除し、段ボール等はすぐ捨てる。



もし食品・衛生害虫が発生してしまったら薬剤等による駆除だけでなく、**発生源**（ゴミや侵入経路）を探して、解消しましょう！！

夏本番！ 熱中症に気をつけ楽しい夏を！

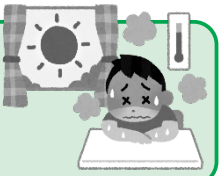
熱中症は、高温多湿な環境で体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなることで発症する疾病の総称です。**屋内でも発症し、高齢者や子ども**は特に注意が必要です。

これからの夏本番、熱中症予防のポイントを知って、安全に楽しく過ごしましょう

熱中症の主な症状

重症度

- 気分が悪い、めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、汗が止まらない、筋肉痛
- 頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、いつもと様子が違う
- 意識がなくなる、返事がおかしい、けいれん、からだが熱い 等



熱中症予防のポイント

① 十分な水分補給	定期的な水分補給を。特にスポーツや屋外作業時。水やスポーツ飲料を。
② エアコンの適切使用	温湿度計を見てエアコン・扇風機で室温を調整しましょう。 室温 25 ～ 28℃、湿度 50 ～ 60% が夏場快適に過ごせる温湿度です。
③ 適切な服装選び	通気性の良い服、淡い色の服、帽子や日傘、日焼け止め等も活用を。
④ 休憩をとる	長時間の屋外活動や日中の外出は避け、適度に休憩をとりましょう。

熱中症が疑われる場合には

- ❖ 日陰やクーラーなどのある**涼しい場所**へ。水分・塩分・スポーツ飲料等を補給する。
- ❖ 衣服をゆるめ、**身体を冷やす**（水や氷で首・脇の下・足の付け根など）。
- ❖ 症状が改善しない、自力で水が飲めない、意識がない場合等は、すぐ医療機関を受診しましょう！



東京都
熱中症予防 HP

たまり水 こそが蚊くれ家！ 今年も「蚊の発生防止」に取り組みましょう！



東京都では毎年「蚊の発生防止」に取り組んでいます。

デング熱やジカウイルス感染症など、蚊が媒介する感染症の発生を未然に防ぎ、快適に過ごすためには、日頃から蚊の発生を抑えるとともに、蚊に刺されないようにすることが大切です。

蚊は、**たまり水**にまとめて卵を産み、幼虫（ボウフラ）も**たまり水**で成長するため、飛び回る成虫より幼虫（ボウフラ）をまとめて退治することが、蚊対策としてより効果的です。

ご家庭・ご近所で協力して**たまり水をなくし**、今年も蚊の発生防止に取り組みましょう。

◀蚊対策のポイント▶

【幼虫対策】 ◎不要なたまり水をなくしましょう！

例：植木鉢の受け皿、空き缶、古タイヤなど



→週一で受け皿の水捨



→撤去、逆さ等



→撤去、カバー等

【成虫対策】

- ◎やぶや草むらは定期的に手入れし、風通しを良くしましょう。
- ◎蚊に刺されないよう、長袖の着用や必要に応じて忌避剤（虫よけ剤）も活用しましょう。

蚊の発生防止対策シンボルマーク



東京都 蚊対策 HP

