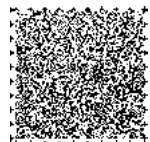


「からだ気くばりメニュー店」のご紹介



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する人を増やす取組を推進しており、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、「野菜たっぷり」「栄養バランス」「減塩サポート」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。右下のQRコード①に大島管内の店舗を掲載していますので、ぜひお近くのからだ気くばりメニュー店をご利用ください。



①大島管内店舗一覧



②詳しい説明はこちら



上記3つの取組のうちどれか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。飲食店、弁当、惣菜販売店等の皆様、あなたのお店も「からだ気くばりメニュー店」に登録して、都民の健康づくりをサポートしてみませんか。

7・8・9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。	事前予約制です。 令和7年度の実施予定日は 11月12日・13日、12月3日・4日です。 *感染症対応などのため、御予約後でも中止になることがあります。 万が一中止となった場合、代替日程は保健所が指定する日に変更となります。 あらかじめご了承ください。 *令和7年度の健診は12月までを予定しております。 健診の最終申込期限は11月20日までとなります。	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) 7月7日/8月18日/9月8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(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型肝炎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
(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
(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
(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.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/tousyo/index.html>

夏号

令和7年
(7・8・9月)

登録(7)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

R70
当誌は1ページあたり70%再生紙を使用しています

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。

依存症って聞いたことがありますか？

▼なぜ依存症になるのでしょうか

依存症とは特定の物質(アルコール・薬物等)や行動(ギャンブル・ゲーム・盗癖・買い物等)にのめりこみ、「やめたくてもやめられない」状態のことをいいます。自分の楽しみだけでなく苦痛を和らげるために、物質の使用や特定の行動を繰り返しているうちに、依存症になると考えられています。また、依存症の方のかなりの割合で何らかの生きづらさの問題があると言われています。辛い経験から他人を信じられなくなると、困った時に周囲に援助を求めることができずに一人で抱え込んでしまいます。一人では解決できずに苦しみが続く中で、生きのびるために依存対象を使用せざるを得なかったと考えられています。そのため、依存症は「孤独の病気」とも言われています。



▼依存症は回復できる病気です

回復とは単にやめ続けることではなく、「依存対象にとらわれずに、自分らしく生きていける」ことです。回復に必要なことは、医療機関での治療のほか、自助グループでの交流や困りごとの相談など、孤立せずに正直に話し合える場を持ち続けることです。そうすることで、万が一依存対象を再利用したとしても、また回復の道に帰ることができます。

▼相談窓口のご案内

依存症の問題は家族や周囲の方だけで解決することが難しく、家族等の健康や生活にも影響を与えます。問題に気付いた方からどなたでもご相談ください。一緒に問題を整理し対応について考えていきます。

保健所→連絡先は4ページ

都立精神保健福祉センター(台東区下谷1-1-3 電話03-3844-2212)

▼アルコールミーティングのご案内

大島出張所でご本人やご家族の懇談会を毎月第二火曜日(午後2時~3時30分)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)

講演会「知っておきたいお酒のこと~アルコール依存症~」のご案内

日時：令和7年7月17日(木) 午前10時から午前12時まで

講師：都立精神保健福祉センター医師(当事者、家族の体験談もあります)

会場：大島支庁 第2会議室(新島支所、神津島支所でオンライン受講可能)

方法：会場集合またはオンライン(個人で受講可)

申込：右のQRコードから、または電話。7月8日まで。連絡先は4ページ



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。



テイクアウト食品による食中毒を防ぎましょう

近年、飲食店におけるテイクアウトやスーパーのお惣菜等の中食、デリバリーは手軽に利用できるものになっています。夏は気温と湿度が高くなり、食品が傷みやすくなるため、テイクアウト等を利用して食事をするときのポイントをおさえましょう。

～テイクアウト等を利用するときのポイント～

▶購入後は長時間持ち歩かない

飲食物を持ち帰る際は、まっすぐ帰宅する等工夫しましょう。保冷材や保冷バッグを使用するとより適切な温度管理ができます。特に高温になる車内に長時間放置するのは避けましょう。

▶持ち帰ったら、すぐに食べる

すぐに食べることを前提とされた調理食品は、早く食べきりましょう。持ち帰り直後に食べない場合は冷蔵庫で保存しましょう。

▶再加熱の際は中心部までしっかり加熱

冷蔵庫で保存した食品を再加熱する際は、中心部までしっかり加熱することで、ほとんどの食中毒細菌・ウイルスを死滅させることができます。

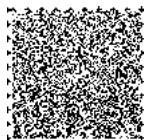
▶食べる前には流水とせっけんで手洗い

手は様々なものに触れるため、気づかないうちに食中毒の原因となる細菌・ウイルスがついているかもしれません。流水に加えてせっけんで手洗いすることで手に付着した汚れをしっかりと落とし、目に見えない細菌・ウイルスが口から体内に入ることを防ぎましょう。

食中毒の予防には時間と温度管理が重要です。

テイクアウト食品は、店内で食べるときと比べて、調理してから食べるまでの時間が長くなります。

上記のポイントに気を付けて、安全・安心に食事をしましょう。



プールに入るとき の 注意点

夏も本番！学校や保育園のプールも始まり、屋外プールで遊ぶ機会もふえてきます。冷たい水しぶきが、心地よい季節ですね。しかし、楽しいはずのプール遊びが、病気やケガの発生源になることも…そこで、安全で衛生的にプールに入るための注意点をまとめてみました。

①入る前

- ・体調不良ではないか確認しましょう。
特に以下のような症状がある際はプールに入るのを控えましょう。
☐熱がある ☐耳が痛い（中耳炎、外耳炎） ☐目が赤いor痛い（結膜炎）
☐喉のあたり（へんとう腺）が腫れている ☐下痢をしている
- ・飲酒後やひどく疲れている日はプールに入るのを控えましょう。
- ・プールの水を汚さないよう、きちんと全身にシャワーを浴びましょう。
特に整髪料や化粧は、きちんと洗い流してからプールに入りましょう。

②入っている最中

- ・鼻水や唾液をプール内に入れないようにしましょう。（プールサイドにある側溝は、施設によってはプールへの戻り水になる場合があります。ご注意ください。）
- ・トイレに行った後は再度全身にシャワーを浴び、汚れを落としましょう。

③出た後

- ・目を軽く洗い流し、手洗いやうがいをしましょう。
- ・全身にシャワーを浴びましょう。
- ・ヘアブラシ、タオルの貸し借りはやめましょう。



★プールでうつりやすい感染症

プールの水を介して感染してしまう主な感染症は以下の通りです。水泳後のうがい、手洗いの徹底やタオル類の共用を避けて感染を予防しましょう。

一般名（疾患名）	主症状	予防
プール熱 いんとうけつまくねつ （咽頭結膜熱）	発熱、喉の腫れと痛み、結膜炎、リンパ節の腫れ	・水泳後のうがい、手洗い、洗眼 ・タオル、ハンカチ、目薬などを他人と共用しない
はやり目 りゅうこうせいかくけつまくえん （流行性角結膜炎）	結膜と角膜の炎症、なみだ目、目の充血、目やに	
みずいぼ でんせんせいなんぞくしゅ （伝染性軟属腫）	皮膚に中央部がくぼみ、やや白っぽい光沢のある1mm～10mmの丘疹（ブツブツ）ができる。	・タオル類を共有しない ・水泳直後に十分シャワーを浴びる

