



保健所業務案内



感染症・精神保健・難病などに関すること

- 1. 感染症・エイズ対策** 感染症予防の普及啓発、感染症発生時の調査や保健指導を行っています。
- 2. 結核対策** 結核と診断された方への療養・服薬支援、服薬終了後の経過観察を行っています。
- 3. 精神保健福祉対策** 心の健康に関する相談等を行っています。
- 4. 特殊疾病対策（難病対策）** 在宅療養中の方が安心して療養生活を送るために、療養上のご相談等を行っています。
- 5. 母子保健** 障害のあるお子さんの相談等を行っています。

食品衛生・栄養・環境衛生・動物愛護などに関すること

- 1. 食品衛生** 飲食によって発生する危害の発生を防止し、住民の健康の保護を図ることを目的に業務を行っています。
・食品関係事業所（飲食店、食品製施設、食品販売施設等）の営業許可に関する業務
・食中毒の調査及び検査など
- 2. 保健栄養** 栄養・食生活の向上に向けた関係機関・団体の連携の推進、特定給食施設等における指導、食品表示基準による栄養成分表示の相談・指導を通じた住民を取り巻く食環境の整備、健康に関する相談等を行っています。
- 3. 環境衛生** 理・美容所、クリーニング所、公衆浴場、旅館業（住宅宿泊事業（民泊）を除く宿泊営業施設）等の生活衛生関係営業施設及び貯水槽水道等に関する届出・営業許可（開設・変更・廃止等）、衛生管理指導（監視）、相談対応を行っています。
- 4. 獣医衛生** と畜場における検査と施設の衛生管理に対する監視・指導、動物の適正な飼養や動物由来感染症に関する普及啓発や苦情・相談への対応等の動物愛護管理業務及び化製場法の許可施設に対する監視指導業務を行っています。

★保健所事業案内★

ご相談は平日の8:30~17:00にお電話及びご来所下さい。

肝炎 肝炎ウイルス検査 **有料** **無料**

(B・C型)

要予約、事前にご連絡ください

エイズ エイズ (HIV抗体)・性感染症検査 **無料**

要予約、匿名で受診できます

検便 検便 (細菌培養) 検査 **有料**

検査日

- ・7月14日 月曜日
- ・8月4日 月曜日
- ・9月16日 火曜日

午前9:00~12:00

容器は事前に取りに来てください



編集後記

八丈島での生活が2年目になりました。島では内地よりも気温は低いですが、やはり夏は暑いものですね。

「夏バテ」という言葉をよく耳にしますが、夏バテとは、夏の高温多湿な環境に身体の機能が対応しきれずに起きる体調不良のことです。身体がだるい、疲れやすい、食欲が出ない…と感じることはありませんか？原因は、温度差により自律神経が乱れること、水分が不足すること、栄養が不足することなどが挙げられます。

食事に関する対処方法としては、食欲増進のために、生姜や大葉などの香味野菜の活用や、香辛料をきかせた料理がおすすめです。また、夏バテにより胃腸が弱くなることもあるため、消化の良い食べ物を摂り、身体への負担を減らしましょう。

私は今年度からダイビングを始めました。海の透明度が高く、気軽にウミガメと泳ぐことができる八丈島での貴重な夏を満喫したいと思います。

令和7年(2025年)
夏号
(7・8・9月)

ハチ保健所だより

令和7年7月発行 第405号 登録番号(7)1 東京都島しょ保健所八丈出張所 〒100-4511 八丈町三根 1950-2 TEL.04996(2)1291

S1153604@section.metro.tokyo.jp

TEL.04996(2)1291

あなたの
飲み方は
大丈夫？

適正飲酒のすすめ



美味しいお酒を楽しく飲んで健康に過ごすには「正しいお酒の飲み方」、すなわち「適正飲酒」を実践することが大切です。自分の飲み方を振り返ってみませんか。

●適正飲酒の10か条

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



●1日あたりの適量(純アルコール約20g)ってどれくらい？

※下記のうち、いずれか一つ。成人男性の場合。女性の場合は半分程度、高齢者はより少量。

| ビール | 発泡酒 | 焼酎(25度) | 清酒 | ウイスキー | ワイン | 缶チューハイ |
|----------------|-----------------|---------------|-------------|---------------|----------------|-------------|
| | | | | | | |
| 中ビン1本 500ml | ロング缶1本 500ml | 0.6合 100ml | 1合 180ml | ダブル1杯 60ml | グラス2杯 240ml | 1本 350ml |

●相談窓口のご案内

「お酒がやめられない・減らせない」「飲酒によるトラブルがある」等、お困りごとはありませんか？

保健所ではご本人、ご家族、関係者の方からのご相談をお受けしています。

お気軽に保健師までお問い合わせください。

保健所以外の相談先

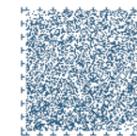
❖都立精神保健福祉センター

❖AA (アルコールクス・アノニマス)



❖全日本断酒連盟

❖Al-Anon (アラノン)



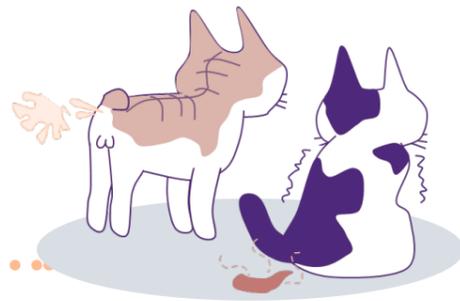


猫を室内で飼いましょう！

❖ご近所への配慮として

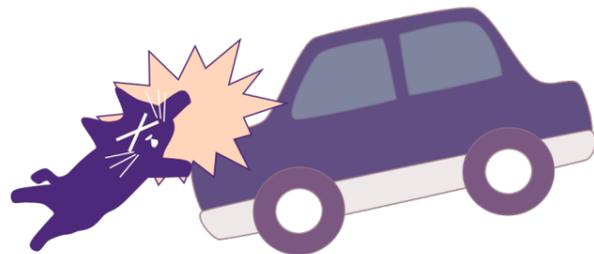
猫は外で何をしているか分かりません。

ご近所の家で物を壊したり、排泄したりしているかもしれません。特に糞尿被害は、猫をめぐる近隣トラブルの原因となりがちです。



❖猫を守るために

外で何をしているか分からない、というのは猫の安全にも関わります。毒になるものを口にしたり、他の猫と喧嘩をしたり、交通事故にあう危険性もあります。



走行中の自動車と接触した場合、多くは亡くなるか、助かっても大怪我を負ってしまいます。

重い後遺症が一生残る可能性もあります。

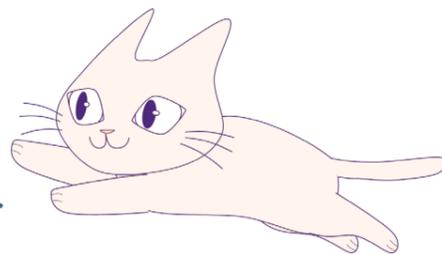
❖災害対策として

ふだんから外に出していると、もしもの時にすぐ見つけることができないので、**飼い猫が行方不明の状態**で避難することになります。

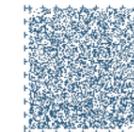
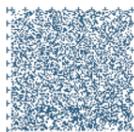
また、猫を探すために家へ戻ったりすることで飼い主の身にも危険が及ぶ可能性があります。

室内で楽しく過ごしてもらうには

- 肥満を防ぐために、適正な量の餌をあげましょう。
- 運動不足にならないように、たくさん遊んだり、キャットタワーや棚などで工夫しましょう。
- トイレをこまめに掃除して、清潔を保ちましょう。



元ノラや外飼いの子も、はじめは外に出たがるかもしれませんが、出られないと分かれば室内生活に慣れますよ。
ぜひチャレンジしてみてください。



今年も蚊のシーズンがやってきました

蚊に刺されても、かゆくなるだけだと思いませんか？

蚊は人を刺すだけでなく、様々な感染症を媒介します。

デング熱やジカウイルス感染症は、デングウイルスやジカウイルスを保有した蚊に刺されて起こる感染症で、主な媒介蚊は**ヒトスジシマカ**という種類です。

これらの感染症に有効な予防接種はなく、感染しないためには蚊に刺されないことが重要です。蚊を減らす対策を行い、蚊に刺されないように注意しましょう！

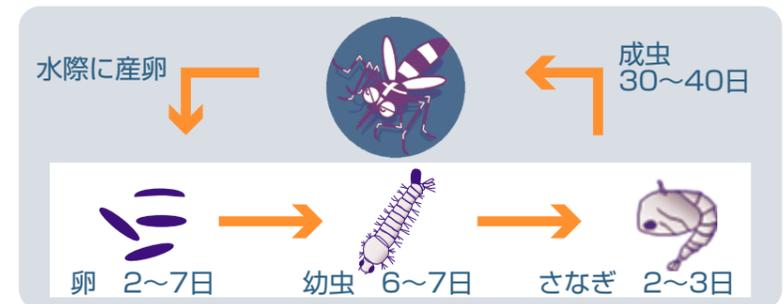


ヒトスジシマカ

蚊を減らすためのポイント

ヒトスジシマカは水際に卵を産み付け、幼虫（ボウフラ）からさなぎを経て成虫になるまで、**たまり水**などの水中ですごします。

そのため、**たまり水**を減らすことができれば、蚊が卵を産み付ける場所が減り、蚊の発生を抑えることができます。



蚊に刺されないために

- 屋外では肌の露出を控えましょう
- 虫よけ剤を上手に利用しましょう
- やぶ、草むらはせん定や草刈りをしておきましょう

たまり水になりやすい場所



空きビン・缶



植木鉢の受け皿



雨ざらしのバケツ

