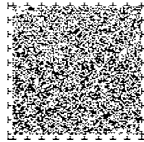


もしものために… “ちょい足し買い” で備えましょう！



災害など、いざという時のための備蓄食品は、特別なものでなくても構いません。いつも食べているものを非常時にも食べられるように、賞味期限が長めのものを“ちょい足し買い”するなど、常に食品ストックに余裕がある状態にしておくといえます。

赤ちゃん用のミルクや持病のある方、かむ力の弱くなった方など、特別な食品が必要な方も、個々に合った食べやすい食品の“ちょい足し買い”で、いざという時に備えましょう。

一般的に水は一人1日3リットル、食品は最低3日から1週間分を家庭で備蓄しておくといわれていますが、島しょの場合、もう少し多めにあると安心ですね。

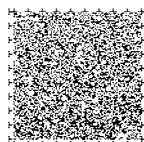


10・11・12月の事業案内

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。 実施予定日 11月12日・13日、12月3日・4日 *感染症対応などのため、予約後でも中止になることがあります。やむを得ない事情により中止となった場合、振替日程は改めて設定し、ご案内いたします。 *令和7年度の健診は12月までを予定しております。 最終申込期限は11月20日まで。	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) 10月6日/11月10日/12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.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/shisetsu/jigyosyo/hokenjyo/tousyo>



秋号
令和7年
(10・11・12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



リサイクル適性
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

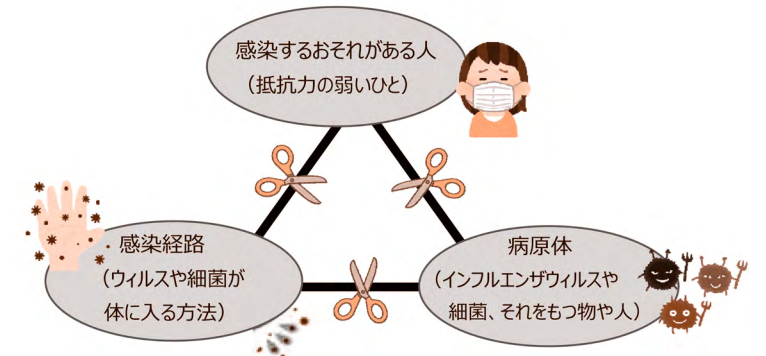
季節性のインフルエンザに注意！ ～低温、乾燥すると流行ります～

▼感染予防の三原則

感染症とは、ウイルスや細菌などが体内に入り、増えることで症状が出る病気です。

感染は①病原体、②感染経路、③感染するおそれがある人の3つ全てが存在することで成立します。

いずれかを断ち切ることで感染を予防できます！



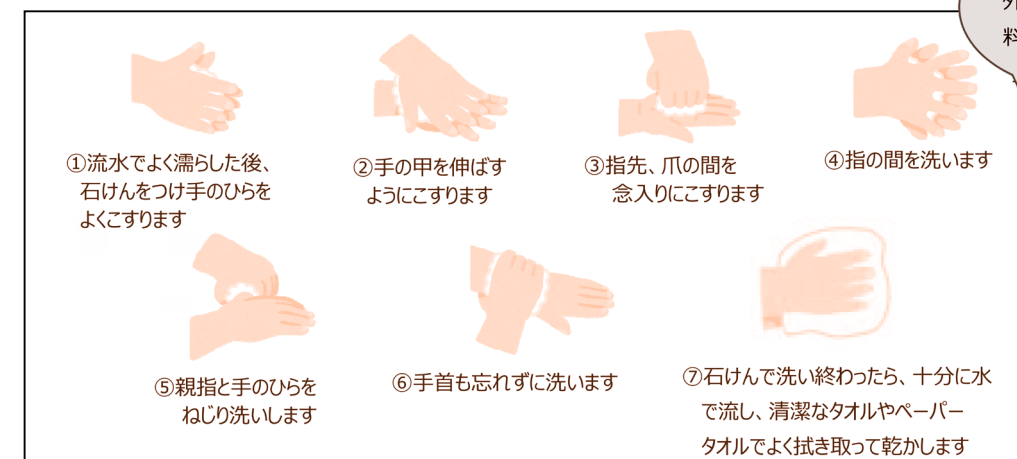
▼寒い季節に流行るインフルエンザについて

インフルエンザとは、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛などの症状が比較的急速にあらわれます。

風邪のように、のどの痛み、鼻水、咳などの症状もみられます。例年12月～3月が流行シーズンです。

＜基本的な感染防止対策＞

●手洗い・消毒で手指を清潔にしましょう



Point

外出先から帰宅したとき
料理をする前後 等



【動画もご覧ください】

<https://youtu.be/2DQSutXsLsY>
(ガチャビン・ムックの正しい手洗い方法)

- 着用が効果的な場面ではマスク着用しましょう(人混みに行くときや会話をする時、咳・くしゃみが出るとき)
- 換気をしましょう
- 十分な休養とバランスのよい食事を心がけましょう

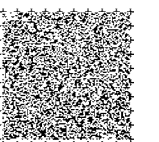
＜予防接種＞

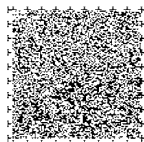
病原体が体に侵入しても、病気にならない、または病気になった場合も症状が軽くすむ(重症にならない)という予防効果があります。

流行前、遅くとも12月中に予防接種を終えておくことが望ましいです。

接種予約等については、お住まいの町村(保健センター、医療機関等)へお問い合わせください。

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。





加湿器の正しい選び方と衛生管理で レジオネラ症を防ぎましょう！

冬場など乾燥する季節に活躍する加湿器ですが、使い方を誤ると「レジオネラ症」という感染症の原因になることがあります。特に「超音波式加湿器」は注意が必要です。

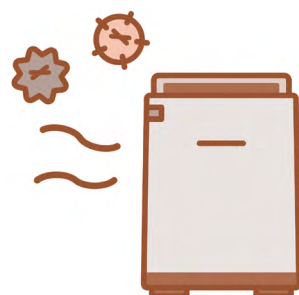
○レジオネラ症について

レジオネラ症は、レジオネラ属菌を含んだ水しぶきを吸い込むことで感染します。乳幼児や高齢者など抵抗力の弱い方は感染しやすい傾向にあり、症状により「レジオネラ肺炎」と「ポンティアック熱」の2つの病型に分けられます。

- ・レジオネラ肺炎：咳などの呼吸器症状、高熱、寒気、筋肉痛、吐き気、意識障害などの重い症状が出ることもあり、重症化すると命に関わることもあります。
- ・ポンティアック熱：発熱や寒気、筋肉痛などの症状が見られますが、一般的には数日で自然に回復します。

○加湿器のタイプと特徴

- ・蒸気式：水を加熱して蒸発させる方式。感染リスクは低い。
 - ・気化式：湿ったフィルターに風を当てて水を気化させる方式。定期的なフィルターの清掃が必要。
 - ・超音波式：水を微粒子にして空気中に放出させる方式。水が汚れていると菌と一緒に拡散される可能性がある。
- ※気化式や超音波式では、加温により加湿効率を高めたハイブリッド式も販売されています。



○衛生管理のポイント

安全・快適に加湿器を使用するために、レジオネラ属菌が増殖する原因となる「ぬめり」をつけないことが基本になります。以下の点に注意しましょう。

1. 水道水を使いましょう

水道水に含まれる塩素が菌の繁殖を抑えます。

3. ぬめりを見つけたら、しっかり除去しましょう

こすり洗いや拭き掃除が効果的です。

2. 毎日水を入れ替え、容器を洗浄しましょう

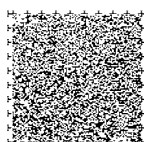
水の停滞は菌の温床になります。

4. 使用後は乾燥させて保管しましょう

乾燥は菌の繁殖を防ぎます。

5. 再使用時はよく洗浄してから使いましょう

加湿器は乾燥対策に役立つ便利な家電ですが、使い方を誤ると健康被害につながる可能性があります。ご家庭の加湿器のタイプを確認し、日々の管理を心がけましょう。



飼う前に考えてほしい10のこと

動物の飼い主には、動物への責任（一生愛情をもって飼い続けること）と社会への責任（周囲に迷惑をかけないこと）があります。可愛いという気持ちだけで、動物を飼うことはできません。動物を飼う前には、次のことをよく考えてみてください。

1 家族全員が、飼うことに賛成して協力できますか？

- ・全員で協力して世話ができますか？

2 家族の中に飼いたい動物に対するアレルギーを持つ人はいませんか？

3 動物の飼育ができる住宅に住んでいますか？

- ・転居の予定があれば、慎重に判断しましょう。
- ・住宅によってはペット禁止の場合があります。事前に確認が必要です。

4 毎日欠かさず、動物の世話に時間と手間をかけられますか？

- ・犬や猫との生活は、15年以上続きます。
- ・あなたの体力で世話ができる動物ですか？
- ・動物も長生きすれば、介護が必要になることがあります。
- ・飼い主の入院等で世話ができない場合に備えていますか？



5 ライフスタイルの変化を考えていますか？

- ・人生にはさまざまな転機が訪れます。引っ越しや結婚、就職や転勤、自分自身の老い…。不測の事態も起きるかもしれません。それでも最後まで責任を持って飼えますか？

6 動物には多くの費用がかかることを知っていますか？

- ・餌代以外にも、ペット用品、予防接種、治療などの費用もかかります。
- （参考例：犬・猫の生涯必要経費※ 犬：約271万円 猫：約161万円）
※一般社団法人ペットフード協会 令和6年（2024年）全国犬猫飼育実態調査結果より

7 万が一、飼えなくなった時のことを考えていますか？

- ・やむを得ない事情により動物を手放す場合への備えが必要です。

8 誰かの迷惑にならないように飼うことができますか？

- ・鳴き声やふんの放置などで近隣に迷惑をかけないようにできますか？
- ・必要なしつけについて勉強し、それを実践できますか？

9 動物の習性や正しいしつけの知識を持っていますか？

- ・本当に自分に飼えるのかよく考えましょう。
- ・その動物の習性や行動を知るとは、問題行動の予防や近隣トラブルの予防にもなります。

10 最後まで、変わらぬ愛情と責任をもって飼えますか？

