

# こころの相談窓口のご案内

このような症状はありませんか？

- 食欲がなくなった。
- 強い不安や心配、おそれの気持ちがわく。
- 頭痛、めまい、吐き気などがある。
- 眠れない日が続く。

→ストレスによる不調のサインかもしれません。



少しでも気になることがあれば、お気軽に下記の相談窓口までご連絡ください。

相談機関名称等	電話	相談時間
島しょ保健所八丈出張所	04996-2-1291(代)	平日 9時～17時まで
東京都立精神保健福祉センター こころの健康相談	03-3844-2212	平日 9時～17時まで

## 保健所からのお知らせ

来年度小規模企業健診の申し込みは4月以降に延期し、次の八丈保健所だより春号（4月発行）でご案内します。

### ★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。

#### 検便

##### 検便（細菌培養）検査

有料

検査日

- ・1月13日 火曜日
- ・2月16日 月曜日
- ・3月16日 月曜日

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

2026年は、どんな一年にしたいですか？新しい年の始まりは、自分の気持ちを見つめ直すよい機会でもありますね。私もこの時期になると、少し立ち止まって今年の目標や挑戦したいことを考えるようにしています。

とはいって、あまり堅苦しく考える必要はありません。「ここに行ってみたい」「これをやってみたい」といった、ちょっとした願いを書き出してみるだけでも十分です。思いつくままにリストにしてみると、意外とワクワクしてきますよ。

実行できたときに印をつけていくと、達成感も感じられますし、家族や友人と目標を共有したり、話のきっかけにしたりするのもおすすめです。

日々の暮らしの中に楽しみを見つけながら、充実した一年になりますように。



令和8年(2026年)  
冬号  
(1・2・3月)

# 八丈保健所だより

令和8年1月発行 第407号 登録番号(7)1 東京都島しょ保健所八丈出張所

S1153604@section.metro.tokyo.jp  
〒100-1511 八丈町三根 1950-2 TEL.04996(2)1291

## 令和8年新年あいさつ

新年明けましておめでとうございます。

八丈町、青ヶ島村の皆様におかれましては、良き新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

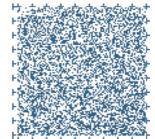
また、日頃から島しょ保健所八丈出張所の事業等に多大なるご理解とご協力を賜り、心から感謝申し上げます。

さて、私は昨年のこの紙面でのあいさつで、「働き手の不足と物価高、気候変動・海水温上昇などによる生活への影響、異常気象・豪雨による土砂災害の頻発や南海トラフ地震などの地震・津波災害の脅威等」の懸念について書かせていただきました。皆様ご存じのとおり昨年一年間には、物価高はさらに進み、カムチャッカ半島沖地震による津波警報、夏の異常高温、度重なる線状降水帯発生等による各地での豪雨被害、そして八丈町・青ヶ島村に大きな被害をもたらした台風22・23号と、まさにこの懸念する事態に近いことを軒並み経験することとなりました。近年「今まで経験したことのない」が何においても常套句となる中、これらの経験は、次への備えのための大きな気付きと教訓を与えてくれたことも事実です。新たな年の初めに、あらためて、自助・共助・公助それぞれにおいて、災害対応力向上への取組を着実に進めていく必要性を強く感じています。島しょ地域の皆様もそれぞれのお立場において、防災について考える・行動する一年としていただければと思います。

島しょ保健所では、東京都保健医療計画や東京都健康推進プラン21の取り組み等を踏まえた令和6年度から11年度までの「島しょ保健医療圏地域保健医療推進プラン」を策定して取組を進めています。新しい未来に向けて、住民・事業者・町村・保健所・都がそれぞれの役割分担の上で島しょ地域の保健医療に関する取組を、一体となって進めていきましょう。

本年も当出張所の事業等へのご支援、ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。  
末筆ながら島しょ地域の皆様のご健勝ご多幸をお祈りして、新年のご挨拶とさせていただきます。

令和8年 元旦  
島しょ保健所長 田口 健



# 日頃の備えをペットにも

台風、地震、津波……人の備えは万全でも、ペットの備えができていないとただでさえ手一杯の状況で、考えなければならないことが増えてしまいます。

発災時、避難中、避難後のことと想定し、人と同じく備えておきましょう！



避難所では基本的に他のペットと同じ部屋で、クレートやケージ、キャリーケースの中での生活となります。

また、**物資等は人間が優先**です。フードやペットシーツなど、ペット用の物品は必ず飼い主自身で十分な量を用意しておき、避難セットとして持ち込みましょう。一週間分が目安です。

飼い犬・猫について避難所のスタッフや他の避難者に説明できるよう、写真入りの愛犬・愛猫手帳のようなものがあると便利です。



# 災害時に備えて家庭の食品備蓄を見直しましょう

大きな災害が起きると、物流が止まり、食品が手に入りにくくなります。家庭にある食品をチェックし、栄養バランスを考え、家庭の人数や好みに応じた備蓄内容や量を検討しましょう。

家庭備蓄は、**最低3日分～1週間分×人数分**が望ましいといわれています。

## 家庭備蓄の例（1週間分／大人2人の場合）

### 必需品

**水** 2L × 6本 × 4箱 ※1人1日およそ3L程度（飲料水+調理用水）

**カセットコンロ、カセットボンベ** × 12本 ※1人1週間およそ6本程度



### 主食（炭水化物）

**米** 2kg × 2袋

※1袋消費したら1袋買い足す（1人1食75g程度）

### 乾麺（うどん、そば、そうめん、パスタ）

・そうめん2袋（300g/袋）

・パスタ2袋（600g/袋）

### カップ麺類

### パックご飯

### 主菜（たんぱく質）

#### レトルト食品

・牛丼の素、カレー等 × 18個

・パスタソース × 6個

### 缶詰（肉・魚）

お好みのもの × 18缶

東京備蓄ナビ



必要な備蓄品・数量は家族構成やお住まいによって異なります。

簡単な質問に答えて、家庭に合った備蓄を調べてみましょう！

### 備蓄食品の選び方

- ①家庭にある**食品をチェック**しましょう
- ②栄養バランスを考え、**家族の人数や好みに応じた**備蓄内容・量を決定
- ③足りないものを**買い足す**
- ④賞味期限が切れる前に**消費し、消費したものは買い足す**

### ■災害直後は炭水化物ばかりになります。

#### →たんぱく質をとるために**缶詰**がおすすめ

ツナ、サバ、イワシ、サンマなど魚介の缶詰や、コンビーフ、牛肉の大和煮、焼き鳥などの肉類の缶詰など、缶詰は長期保存ができる上、手軽にたんぱく質をとることができます。



### ■便秘・口内炎など体調不良をおこしやすい

#### →ビタミン、ミネラル、食物繊維をとるための野菜を常備

じゃがいも、たまねぎ、かぼちゃなどの日持ちのする野菜を日頃から多めに買い置きしておきましょう。また、乾物もおすすめです。野菜ジュースやドライフルーツなどもあるといいでしょう。

