

「栄養成分表示」を、健康づくりに役立てよう!!

皆さんは食品を購入する際に「栄養成分表示」を見えていますか？

「栄養成分表示」は健康づくりに役立つ重要な情報源です。表示を見れば、気になる栄養素がどのくらいの量含まれているのかを知ることができます。

項目ごとの活用例は下記のとおりです。エネルギーや各栄養素は生きていくのに必要ですが、摂りすぎたり、不足したりすると体に悪影響を及ぼします。食事選択の際には栄養成分表示を活用して、適切な量を摂るように心がけましょう。



栄養成分表示 6枚切り1枚 (60g) 当たり		
エネルギー	154kcal	①
たんぱく質	5g	②
脂質	2g	
炭水化物	29g	③
食塩相当量	0.8g	

肥満ややせを予防したい方は、
①**エネルギー（熱量）**をチェック！

生活習慣病やフレイル予防のために、
②**たんぱく質、脂質、炭水化物**をチェック！

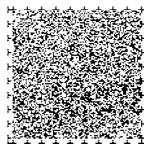
高血圧予防のために、
③**食塩相当量**をチェック！

1・2・3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。	令和7年度の予約申込みは終了しました。	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) 1月19日 / 2月2日 / 3月2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>



冬号

令和8年
(1・2・3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

70
主紙・はんぷる紙・再生紙70%以上を
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。

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。

大島町、利島村、新島村、神津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大島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ごあいさつで、「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。

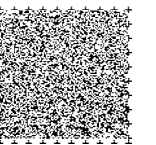
本年も当出張所の事業等へのご支援、ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

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

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。



あなたに身近なアレルギー

～正しく理解して、正しい対応をしましょう～

アレルギー疾患とは

体の免疫が本来害のない物質（花粉や食べ物など）に過剰に反応してしまうことで起こる病気です。原因となる物質は「アレルゲン」と呼ばれ、皮膚、鼻、目、気管支などに症状が現れます。気管支喘息やアトピー性皮膚炎、食物アレルギー等、疾患の種類や病態は多様で、症状の悪化と軽快を繰り返すことが多く、生活の質に影響を及ぼします。重症化すると、命に関わることもあります。

そして、国民の2人に1人は何らかのアレルギー疾患があるといわれています。

東京都の取り組み

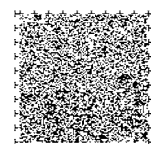
東京都では、アレルギー疾患対策基本法に基づき「東京都アレルギー疾患対策推進計画」を策定しました。①「適切な自己管理や生活環境の改善のための取組の推進」、②「患者の状態に応じた適切な医療やケアを提供する体制の整備」、③「生活の質の維持・向上を支援する環境づくり」を施策の柱とし、総合的な取組を推進しています。

東京都アレルギー情報 navi.

「東京都アレルギー情報 navi.」は、保健医療局によるアレルギー疾患に関する総合サイトです。アレルギー疾患に関する基礎知識、対応・対策、緊急時の対応（エピペンの使い方動画等）、ガイドラインや出版物等について情報を掲載しています。



東京都アレルギー情報 navi. の
イメージキャラクター
「きいちゃん」



東京都アレルギー情報 navi.

検索

サイトはこちら→



ノロウイルス食中毒に気を付けよう

冬季はノロウイルス食中毒の流行期です。元気に冬を乗り切れるように、ノロウイルスについて正しい知識を身につけ、食中毒を予防しましょう。

どのような症状ですか

主な症状：吐き気、おう吐、下痢、腹痛、発熱（潜伏時間：24～48時間）
感染しても発症しない場合や、軽い風邪のような症状の場合もあります。

どのような食品が原因となりますか

- ・調理をする人の手を介して、ノロウイルスに汚染された食品
- ・ノロウイルスが蓄積した、カキなどの二枚貝（加熱不足で食べたとき）



ノロウイルス食中毒対策4か条

1 手洗い

こまめにしっかり手洗いを行い、ノロウイルスを食品につけないようにします。調理をする人のノロウイルス感染予防にも効果的です。

- ・手洗いを行うタイミング
トイレの後、帰宅したとき、調理の前、食事の前、汚物に触れた後など
- ・手洗いのポイント

ノロウイルスは消毒用アルコールが効きづらいため、消毒用アルコールだけで済ませず、石けんを使って2度洗いをしましょう。

2 加熱

ノロウイルスは、熱に弱い特徴があります。二枚貝などの食品は、中心部まで十分火を通し、ノロウイルスをやっつけましょう（中心部85～90℃で90秒以上の加熱）。

3 消毒

調理中に食品がノロウイルスに汚染されないよう、調理器具やスポンジ、ふきんなどを中心に消毒をしましょう。また、トイレはノロウイルスに汚染されている可能性が高いため、ドアノブや水洗レバー、便座などを消毒し、ノロウイルスをひろげないようにしましょう。

- ・効果的な消毒
熱湯または次亜塩素酸ナトリウム溶液（0.02%※）による消毒
※おう吐物や便が付着した場所には、熱湯または次亜塩素酸ナトリウム溶液（0.1%）



※次亜塩素酸ナトリウム溶液の作り方※

（家庭用塩素系漂白剤 原液濃度5～6%を用いる場合）

次亜塩素酸ナトリウム溶液（0.02%）	原液 10ml（キャップ2杯分）＋水 2L
次亜塩素酸ナトリウム溶液（0.1%）	原液 40ml（キャップ8杯分）＋水 2L



4 体調管理

調理をする人がノロウイルスに感染していると、調理時にノロウイルスを食品につけてしまう可能性があります。日ごろから体調管理に気を付け、体調が悪いときは調理を控えましょう。

