

家中の中でもできる運動

上体起こし



膝を曲げた状態から頭と肩を起こし、おなかをのぞくようにする。

大腿後面のストレッチ



伸ばした足にタオルをかけ、両手で握り、上半身をゆっくり引き寄せる。

股関節のストレッチ



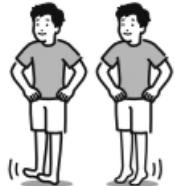
両足の裏を合わせて股を開き、両膝を軽く下へ押す。

上半身の捻転運動



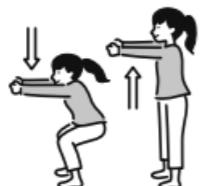
両足を肩幅に開き、両手を使って上半身をひねる。

足関節の背屈と底屈運動



壁に向かって立ち、かかとを付けた状態で足裏全体を床から持ち上げる。元に戻した後、つま先を付けた状態で、かかとを持ち上げる。

スクワット



両足を肩幅よりやや広くして立つ。ゆっくりと膝を曲げ、伸ばす。膝の角度で負荷を調整する。

腰のストレッチ



上体をゆっくり前に倒す。両手を上げながら上体を後ろにそらす。



出典:厚生労働省「身体活動量アップで健康維持!私のアクティブプラン」

年に1度は健康診断を受けましょう

生活習慣病の初期は、自覚症状がありません。

健康診断を受けることで、がんや虚血性心疾患、脳血管疾患なども早期発見につながります。

身長体重測定……………体格指数(BMI)を体重(kg)÷身長(m)²から算出することができます。また、栄養評価にも役立てられます。

腹囲測定……………内臓脂肪の蓄積を推測し、メタボリックシンドロームの診断に用いられます。

血圧測定……………血圧が高いだけでは自覚症状はほとんどありませんが、高血圧は脳血管疾患や虚血性心疾患を引き起こす大きな要因です。

心電図検査……………心筋梗塞や狭心症、不整脈などの心疾患のリスク評価に重要です。

X線検査……………胸部に起ころるさまざまな異常を見つけるきっかけになります。特に、肺や心臓の異常を早期に発見することを目的としています。

血液検査……………肝・腎機能、貧血、血糖値、脂質(コレステロールや中性脂肪)など全体的な健康状態を評価します。

尿検査……………尿蛋白(腎炎、前立腺・膀胱の炎症や腫瘍、尿路系疾患など)、尿糖(糖尿病など)、尿潜血(腎臓・膀胱・尿路の炎症や腫瘍、結石など)

お 知 ら せ

◆小規模事業所の健康診断を実施しています。

令和8年度の健康診断の申込期間は**2月2日(月)～2月19日(木)**です。

健康診断のご案内や申込用紙は、保健所に置いています。また、保健所ホームページからもダウンロードできます。

◆便検査(赤痢菌・チフス菌・パラチフス菌・その他のサルモネラ菌・腸管出血性大腸菌O157)

1月13日(火)・27日(火)／2月3日(火)・17日(火)／3月3日(火)・17日(火) 受付時間9:00～12:00 ※検査は有料です。

◆肝炎ウイルス検査、HIV抗体検査、性感染症検査(梅毒・クラミジア)を無料で行っています(予約制)。

1月7日(水)／2月4日(水)／3月11日(水) 事前に保健師にご相談ください。

※石油系溶剤を含まないインクを使用しています。



この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

【連絡先】

島しょ保健所三宅出張所

TEL 04994-2-0181 FAX 04994-2-1009

月～金曜日8時30分から17時00分(祝・休日は除く)

2026年
新年号
No.362

登録(07)1号

保健所だより

東京都島しょ保健所三宅出張所

〒100-1102 東京都三宅島三宅村伊豆1004番地
TEL 04994 (2) 0181 FAX 04994 (2) 1009

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。

三宅村、御蔵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三宅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。

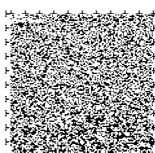
本年も当出張所の事業等へのご支援、ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

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



ノロウイルスにご注意を!!

冬になり、おう吐、下痢等の症状を引き起こすノロウイルスが流行しやすい時期になりました。都内のノロウイルスによる食中毒は令和4年から増加しており、今期も流行が見込まれます。

1 ノロウイルスの感染経路は?

ノロウイルスは主に次の3つの経路でヒトに感染します。

①もともとウイルスがついていた二枚貝等を加熱不足で食べて感染



②ウイルスがついた手で調理した食品を食べて感染



③飛び散ったおう吐物の飛沫を吸い込んで感染
(乾燥したおう吐物や便の中のウイルスが空中にただようことも)



2 ノロウイルスの予防と対策

食品の加熱

二枚貝等の食品は、中心部まで十分に加熱する。



手洗い

帰宅した時、トイレの後、調理の前、食事の前、汚物に触れた後など、適切なタイミングで正しい手洗いをする。



消毒

- ❖ **キッチン** : 調理器具、ふきん、スポンジ等を熱湯で消毒(85°C 1分間以上)または0.02%消毒液(塩素系漂白剤)に浸す。
- ❖ **トイレ** : ドアノブ、水洗レバー、便座等を0.02%消毒液を浸したペーパータオル等で拭く。
- ❖ **衣類・リネン類** : ウィルスが飛び散らないように静かにもみ洗いし、熱水漬け込み(85°C 1分間以上)または0.02%消毒液に浸す。
※消毒液使用後は、水洗い・水拭きを行う

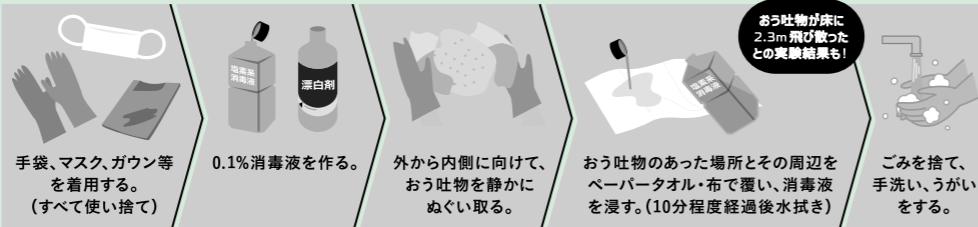
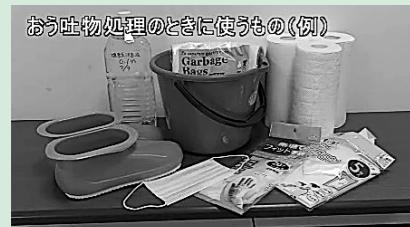


*消毒液の作り方はこちらから

おう吐物処理の道具と手順

- ペーパータオル・布
 - バケツ
 - 使い捨てマスク
- ごみ袋(2重)
 - 使い捨てエプロン
 - スリッパ

※消毒液の希釈はその都度行う。



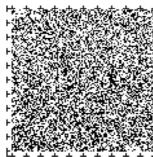
処理道具は事前にセットにしておくと安心



○より詳しく知りたい方はこちらから

(食品衛生の窓 ノロウイルス対策ページ)

<https://www.hokeniryo1.metro.tokyo.lg.jp/shokuhin/noro/yobou.html>



※一部イラストは東京都保健医療局健康安全研究センター企画調整部健康危機管理情報課作成のものを引用

生活習慣病は太っているだけとは限らない?

年末年始でついつい食べすぎたり、飲みすぎる生活をしていませんか?
まずは自分の状態を確認してみましょう。



健康な状態



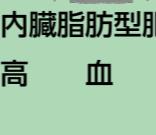
生活習慣の乱れ

運動不足、偏った食事、喫煙、飲酒、ストレス…



メタボリックシンドrome

内臓脂肪型肥満 + 高血圧、脂質異常、高血糖のいずれか2つ以上



内臓脂肪型肥満…腹囲 男性: 85cm以上、女性: 90cm以上

高 血 圧…収縮期血圧 130mmHg 以上
または拡張期血圧 85mmHg 以上

脂 質 異 常…中性脂肪 150mg/dL 以上
または HDL コolestrol 40mg/dL 未満

高 血 糖…空腹時血糖: 110mg /dL 以上

生活習慣を改善すれば健康な状態に戻れます!

健診を受けましょう

あなたの値は?

腹囲 () cm

血圧 (/) mmHg

脂質 中性脂肪 () mg/dL

HDLコレステロール () mg/dL

血糖 () mg/dL



生活習慣病

高血圧症、脂質異常症、インスリン非依存糖尿病、動脈硬化症、高尿酸血症、歯周病、COPD(慢性気管支炎、肺気腫)、アルコール性肝疾患など

生活習慣病がどんどん進んでいくと命にかかる病気へ…
がん(悪性新生物)、心疾患(狭心症や心筋梗塞など)、脳血管疾患(脳梗塞・くも膜下出血など)



やせていたとしても要注意です!日々の活動量が少なく体力がない人は、体型に関わらず、脂質異常や高血糖になる場合があります。一つ一つの異常は軽度でも、重なると生活習慣病になるリスクも高まります。

予防や改善のために、今から生活習慣を見直しましょう。

●生活習慣病の予防・改善方法●



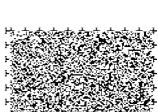
食生活の見直し

継続的に運動を取り入れる

禁煙するのに遅すぎることはありません。病気の有無に関わらず健康改善効果が期待できます。

「節度ある適度な飲酒」を守ることが肝要です。

参考:厚生労働省「健康に配慮した飲酒に関するガイドラインについて」
https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_38541.html



次のページでは、家の中でできる簡単な運動を紹介しています。ぜひご覧ください。