

お家のミカンやお餅“カビ”ていませんか？



三宅島は年間を通して、温暖で湿度も高く、気温が下がる冬場でもカビが生えやすい環境です。冬によく食べるミカンやお餅、お饅頭などの食品の保管に気をつけましょう。

もし食品にカビが生えていたらどうしたらいい？

Q カビが生えた食品を食べたらどうなる？

A カビの中には**カビ毒(マイコトキシン)**を作るものがあります。カビ毒により**腎障害**や**ガン**などの健康被害が引き起こされる可能性があります。



Q カビが生えてしまった場所を取り除けば大丈夫？

A カビは食品表面に見えるだけでなく“菌糸”と呼ばれる構造を伸ばして**食品内部に入り込んで**いるため、見えている部分だけ取り除いてもリスクがあります。

Q 加熱してから食べれば大丈夫？

A カビ毒は、通常の調理や加工の温度(100℃から210℃)や時間(60分以内)では、完全に**分解することはできません**。

カビが生えた食品は食べずに廃棄しましょう!!

より詳しく知りたい方へ

東京都は、食の安全に関して都民の皆様との情報共有、相互理解を図るため、「食の安全都民講座」を開催しています。今年度はカビに関する動画を公開しています。ぜひご覧ください。



東京動画 カビ

で 🔍 検索



編集後記
Vol.2

三宅島には3つの港から橋丸が運航しています。それぞれの港から竹芝桟橋に向かう時の風景に特徴があることに気がつきました。三池港から出港する時は、お隣の御蔵島の全景と三宅島が並んで見えます。錆が浜の港から出港する時はメガネ岩・火山遊歩道方面が遠ざかっていきます。また伊ヶ谷港から出港する時は、私の大好きな場所の伊豆岬近くを運航します。それぞれ船上から三宅島の全景を見ている中でも、感動を覚えます。これからも新しい発見がありますので島内での感動を探していきます。

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7年度の健康診断の申込期間は、**2月3日(月)から2月20日(木)**までです。

申込期間以外の健康診断の受付は**できません**のでご注意ください。

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。

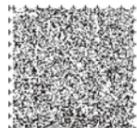
◆ 便検査(赤痢菌・チフス菌・パラチフス菌・その他のサルモネラ菌・腸管出血性大腸菌O157)

1月14日(火)・28日(火) / 2月3日(月)・17日(月) / 3月3日(月)・17日(月) 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8日(水)、2月12日(水)、3月12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。



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。

【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)

2025年
新年号
No.358

保健所だより

登録(06)1号

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

新年のご挨拶

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。

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、一昨年5月に季節性インフルエンザと同じ5類感染症となった新型コロナウイルス感染症ですが、昨年は久方ぶりにこれによる行動制限などが無い1年となりました。島しょ地域においても学校行事や夏祭りなどの地域のイベントが復活し、観光客も増え、コロナ前の生活に戻ってきたことを実感します。しかし一方でコロナ禍の間にも少子高齢化や人口減少はさらに進んでいます。

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、実はコロナで立ち止まっている間に、対処していかなければならない課題が山積していることにもお気づきのことと存じます。

これらの課題に対処する道標の一つとして、東京都では昨年度、東京都保健医療計画、東京都感染症予防計画等の保健医療福祉関係の計画を改定し新たな取組を進めています。また当保健所では、昨年度新たに健康危機対処計画を策定し、今年度は島しょ保健医療圏地域保健医療推進プランの改定に向けて取り組んでいるところです。

都民全員で一丸となって立ち向かった新型コロナ対策を今後のための教訓として、新しい未来に向けて、島しょ地域の保健医療福祉に関する取組を、住民・事業者・町村・保健所・都がそれぞれの役割分担の上で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7年 元旦



島しょ保健所長 田口 健

このマークは、目の不自由な方などのための「音声コード」で、コードの位置を示すために切り込みを入れています。専門の読み上げ装置で読み取ると、記事内容を音声で聞くことができます。



正確なX線検査(レントゲン)を行うために

皆さん、一度はX線検査を受けられたことがあるのではないのでしょうか。放射線技師は「息を吸って～」「息を止めてください」の合図で撮影します。そこで、X線検査を受けられる皆さんにご理解とお願いについてお話します。



検査前に放射線技師は検査を受けられる方が着用されている服についてX線写真に写ってはいけないものがあるかの確認や、撮影時の息止め合図の説明します。

再撮影になると不要な放射線被ばくになります。

写ってはいけないものや取り外し可能なものは外していただき撮影します。

X線写真に写ってはいけないもの

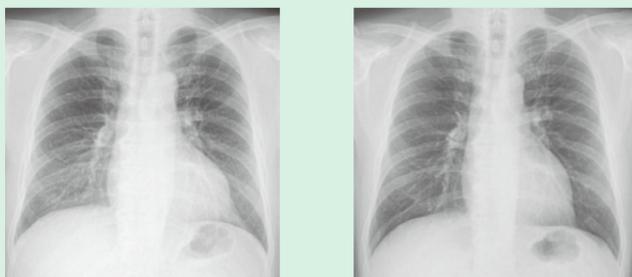
- ① ボタン (ポロシャツにもついています)・ファスナー
- ② 厚手のトレーナーや顔料インクのプリントシャツやワッペン等
- ③ 下着のワイヤー、ホックの金具、アジャスターのプラスチック
- ④ 髪の毛の長い方は、肩にかからないように結んでいただきます。



無地のTシャツか肌着をご用意いただけますと検査がスムーズに行われます。なお、必要に応じて検査衣をご用意をしています。

呼吸合図の重要性

息を吸うことにより、肺の中に空気がたくさん入り、医師の診断したい場所を大きく写し出すことができます。また、息をしっかり止めることにより体の動きが制止され、ブレのない画像になります。検査を受けられる方の呼吸状態には個人差もありますので、技師が撮影時に注視して撮影します。



(左の写真は息を吸う量が少ないため、右の写真に比べて肺野の面積が小さくなる)



放射線検査についてのご不明な点は放射線技師まで

医療従事者の皆さんへ

医師法等により、医師・歯科医師・薬剤師・保健師・助産師・看護師・准看護師・歯科衛生士・歯科技工士は、**12月31日現在の氏名・住所等の届出が必要です。**

■届出/1月15日(水)までに保健所かオンラインで厚生労働省へ

【問い合わせ先】保健医療局医療人材課 ☎03-5320-4434

保健医療局薬務課(薬剤師のみ) ☎03-5320-4503



～お酒の飲みすぎにご用心～

お正月、新年会など飲酒の機会が多くなる時期です。飲みすぎてこんなことになってしまうかも・・・?

- ◆一度飲み始めると歯止めがきかなくなる
- ◆飲酒のせいで体に何らかの異常や病気が表れてくる
- ◆酔うと必ず、何らかの不始末や迷惑行為、事故やトラブルなどの「問題」が起こる



厚生労働省では、1日あたり純アルコール量、**男性40g以上、女性20g以上**は生活習慣病のリスクを高めるとしています。

=純アルコール量について=

純アルコール量は、お酒に含まれるアルコールの量を換算したものです。

純アルコール量 20g とは? (括弧内はアルコール度数)

〈例〉

ビール	日本酒	ワイン	チューハイ	ウイスキー	焼酎
(5%)	(15%)	(12%)	(7%)	(43%)	(25%)
500mL	180mL	200mL	350mL	60mL	100mL

飲酒量チェックツール アルコール ウォッチ

飲酒量チェック・飲酒運転防止

自分が飲んだお酒の種類を選ぶと、簡単に総飲酒量(純アルコール量)とお酒の分解にかかる時間が把握できます。自分の健康を管理するための方法の1つとして、活用してみましょう。

出典:厚生労働省



飲酒にあたっては、純アルコール量に着目しながら、自分に合った飲酒量を決めて、健康に配慮した飲酒を心がけることが大切です。お酒との付き合い方の工夫を以下に紹介します。

1) 節酒を意識する

1回に飲む量を調節しましょう。水やお茶を一緒に飲む、おつまみや食事を食べながら飲むなどしてお酒を飲むペースを落としてみてはいかがでしょうか。

2) 休肝日をつくる

肝臓を休めるためにまずは週1日から始め、できれば連続して2日以上**休肝日**を目指しましょう。

