

保健所からのお知らせ

令和8年度 小規模企業健診予約受付のお知らせ

保健所では、小規模事業所（従業員50名未満）について、労働安全衛生法に基づく定期健康診断を、事業主の依頼を受けて実施しています。6月からの第二と第四の水曜日と木曜日に実施予定です。

令和8年度の小規模企業健診の予約期間につきまして、以下のようにいたします。ご理解とご協力をよろしくお願い致します。

- 以下の期間より令和8年度の6月から9月までの予約を受付します。

令和8年4月6日(月)～4月17日(金)

- 電話またはメールにて小規模企業健診希望の旨と次の事項をお伝え下さい。FAXもしくはメールで書類をお送りします。

事業所名・予定人数・電話番号・FAX番号・担当者名
TEL 04996-2-1291
メールアドレス S1153604@section.metro.tokyo.jp

次回は8月頃に10月から1月までの健診予約を受付します。

※保健所の健康診断は最低限の項目しか検査しません。

受診可能ならば協会けんぽの巡回健診、クリニックでの健康診断または都内の健診機関をご活用ください。

★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

- ・4月20日 月曜日
- ・5月18日 月曜日
- ・6月15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

八丈に来てから2年が経ちました。

島の暮らしにもすっかり慣れましたが、ふとした瞬間に子どもの成長を強く感じるがあります。

最初のころはエサをつけるだけで大騒ぎしていた「釣り」も、気づけば自分で竿を構え、じっと海を眺めながら魚がかかるのを待つ姿が。そんな姿を見たとき、『いつの間にこんなに頼もしくなったんだろう』と感じました。赴任当初は、島の自然にも少し戸惑っていた子どもが、今では海や山の遊びをすっかり楽しむようになり、釣りも『また行こうよ』と引っ張り出されるほどになりました。八丈で過ごした日々が、小さな冒険心や挑戦する気持ちを育ててくれたように思います。

これからも、季節の移ろいとともに、家族との時間を大切にしながら、日々の成長をそっと見守っていきたくと思っています。



令和8年(2026年)
春号
(4・5・6月)

八丈保健所だより

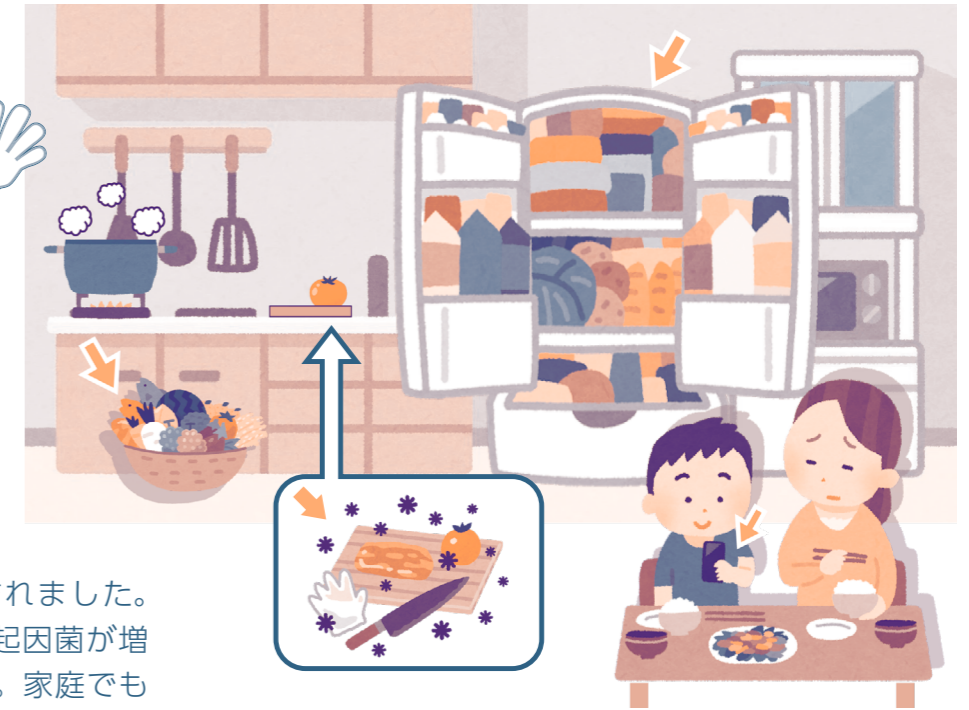
令和8年4月発行 第408号 登録番号(7)1 東京都島しょ保健所八丈出張所

S1153604@section.metro.tokyo.jp

〒100-1511 八丈町三根1950-2 TEL.04996(2)1291

ご家庭でも

防ごう！
食中毒



冬が終わり、暖かい季節が訪れました。10℃～60℃の温度帯は食中毒起因菌が増殖しやすい「危険温度帯」です。家庭でも思わぬ食中毒が起きることがあります。

上のイラストで、ちょっと変だな、食中毒につながるかもしれないと思うところはありますか？食中毒予防の3原則を思い出しながら、日々の食品の取扱いを振り返ってみましょう。

① つけない

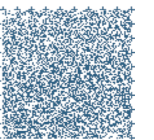
- ・しっかり手洗い（調理時、食べる前など）
- ・スマホにも要注意！
- ・肉や魚の菌が、他の食品につかないように気をつける
- ・調理器具の洗浄、消毒

② 増やさない

- ・食材の保存温度を守る
- ・残った食品はきれいな容器に入れ、10℃以下で保存
- ・冷蔵庫に物を詰めすぎない（目安は7割。冷気の循環を妨げないように）

③ やっつける

- ・しっかり加熱（中心部75℃で1分間以上）
- ・電子レンジを使う場合は時々かき混ぜて均一に加熱する



「からだ気くばりメニュー店」を知っていますか？

東京都では、都民の皆様の健康づくりのために「適切な量と質の食事をする人を増やす」ことを目標に、野菜たっぷり、栄養バランス、減塩を意識した食事をする都民を増やす取組を行っています。

高血圧や糖尿病、脂質異常症といった生活習慣病は、バランスの良い食生活により予防・改善することができます。いつまでも健康に過ごすために、日頃から栄養バランス・野菜たっぷり・減塩について意識していきましょう！

からだ気くばりメニュー店とは？

→ 次の3つの取組のうちどれか1つ以上を実施しているお店のことです！



1食当たり、120g*以上の野菜を使用したメニューを提供している
*1日の野菜摂取目標は350gです



主食・主菜・副菜が揃った1食分のメニューを提供している



減塩に配慮したメニューや工夫がある
①減塩食材を使用するなど、減塩に配慮している
②減塩調味料やかけ過ぎを防止する調味料入れ（滴下タイプやスプレータイプなど）を設置している
③ドレッシングやソースなどの調味料をかけずに別添えで提供できる（弁当及びセルフサービスを除く。）
④注文時に汁物や漬物を減らす、またはキャンセルできる



事業者の皆様へ

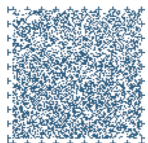
からだ気くばりメニュー店になりませんか？

以上の①～③のうち、1つ以上を実施しているお店であれば、お申込みいただけます。

お申し込み

いただいたお店には、東京都の広報物やホームページで店舗情報を紹介し、都民の皆様へPRします。また、都内のウォーキングコースを集めたポータルサイト「TOKYO WALKING MAP」*に店舗情報を掲載します。

詳しい申込方法は、島しょ保健所八丈出張所栄養士までお問い合わせください！



登録店舗には、こちらのステッカーを配布しております。お店のPR等にぜひご活用ください！

島民の皆様へ

八丈出張所管内のからだ気くばりメニュー店はこちら！

- ・お食事処 通：生姜焼き定食
- ・宝亭：刺身定食（休業中）
- ・八島：レバニラ
- ・千両：肉野菜炒めそば
- ・おじゃりやれ弁当：日替わり弁当

ぜひご活用ください！（令和8年2月時点）

島しょ地域のからだ気くばりメニュー店はこちら！
* TOKYO WALKING MAP



島しょ保健所八丈出張所の業務紹介です

感染症・精神保健・難病・健康診断などに関すること

- 1 感染症・エイズ対策**
感染症予防の普及啓発、感染症発生時の調査や保健指導を行っています。
・ HIV 検査・性感染症検査（梅毒・クラミジア・淋菌）：月1回、予約制、匿名、無料
・ ウィルス肝炎検査（B型およびC型）：月1回、予約制
- 2 結核対策**
結核と診断された方への療養・服薬支援、服薬終了後の経過観察。必要に応じて、接触した方の健診等。
- 3 精神保健福祉対策**
心の健康に関する相談等。
- 4 特殊疾病対策（難病対策）**
在宅療養中の方が安心して療養生活を送るために、療養上のご相談等。
- 5 母子保健**
障害のあるお子さんの相談等。
- 6 健康相談事業**
労働安全衛生法などに定められた小規模事業所（従業員数50名未満）を対象とした健康診断を実施。

食品衛生・栄養・環境衛生・動物愛護などに関すること

- 1 食品衛生**
飲食によって発生する危害の発生を防止し、地域住民の健康の保護を図ることを目的としています。
・ 食品関係事業所（飲食店・食品製造施設・食品販売施設等）の営業許可に関する業務
・ 食中毒の調査及び検査など
- 2 保健栄養**
栄養・食生活の向上に向けた関係機関・団体の連携の推進、特定給食施設等における指導、食品表示基準による栄養成分表示の相談・指導を通じた住民を取り巻く食環境の整備、健康に関する相談等
- 3 環境衛生**
生活に係る衛生管理が必要な施設に関する届出・許認可（開設・変更・廃止等）、衛生管理指導（監視）、相談対応、健康危機対応等を行うと共に、環境衛生に関する一般相談等。
・ 理美容所、クリーニング所、公衆浴場、旅館業（除く民泊（住宅宿泊事業））、興行場、プール、貯水槽、水道施設等
- 4 獣医衛生**
と畜場における検査と施設の衛生管理に対する監視・指導、動物の適正な飼養や動物由来感染症に関する普及啓発や苦情・相談への対応等の動物愛護管理業務及び化製場法の許可施設に対する監視指導業務。
（注意）飼い犬の登録及び狂犬病予防注射に関する業務は各町村の業務。

医事・薬事などに関すること

- 1 医事衛生**
・ 診療所・施術所等の許可・諸届の事務及び立入検査
・ 医師・歯科医師・薬剤師・看護師などの医療資格者の免許申請及び諸届の事務。
- 2 薬事衛生**
・ 薬局・医薬品販売業・医療機器販売業等の許可・諸届の事務及び立入検査
・ 毒物劇物販売業等の登録・諸届の事務及び立入検査 など。

地域保健推進に関すること

- 1 広報普及及び啓発**
・ 保健所だよりの発行（年4回、全戸配布）

