

ペットと暮らすシニア世代の方へ

ペットは飼い主にとって心の支えとなり、毎日の生きる気力を与えてくれる存在です。一方で、シニア世代の飼い主さんからはこんなお悩みをお聞きします。

体力が落ちて
ペットのお世話が
大変になってきた

島外の病院に入院が
必要と言われたが
ペットがいるので
入院できない

ペットも高齢になり
歩けなくなってしまったが
介護の仕方がわからない



●日頃から考えて（備えて）おきたいこと

一時的な預け先を見つける

- ▶ 親戚、友人、ご近所など
- ▶ ペットホテル・シッター

ペットの健康管理

- ▶ 不妊去勢手術
- ▶ ワクチン、ノミ・ダニ予防

ペットの基本的なしつけ

- ▶ トイレのしつけ
- ▶ ケージに入る練習

かかりつけの動物病院を作る

- ▶ 定期的に検診を受ける
- ▶ 介護のポイントを聞く

ペットの健康手帳

- ▶ 診療歴やワクチン、服用している薬や療法食等の記録

これらの備えは
災害時に避難する際にも
役立ちます！



🌸 飼い続けるのが難しい時は、責任をもって新しい飼い主を探しましょう。

🌸 困った時は一人で抱え込まず、周りの方に相談しましょう。

●ペットと暮らすご高齢者の周囲の方へ

ご近所やお知り合いの中に、こんな方はいませんか？

- ペットのお世話ができていない
- ペットが増えすぎている
- お部屋から悪臭や異常な鳴き声がある



もし思い当たることがあれば、
問題が深刻になる前にぜひご相談ください。

動物愛護・狂犬病予防等
に関するパンフレット等
(東京都保健医療局 HP)



東京都動物情報サイト
ワンちゃんとうきょう
(動物愛護相談センター HP)



ペットに関するご相談は生活環境担当まで

お知らせ

◆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）

4月14日(火)・5月19日(火)・6月16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・淋病）を無料で行っています。

4月8日(水)・5月13日(水)・6月10日(水) 2週間前までに保健師にご相談ください。

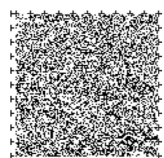
【連絡先】島しょ保健所三宅出張所

月～金曜日8時30分から17時00分(祝・休日は除く)

TEL 04994-2-0181

FAX 04994-2-1009

※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。



2026年
春号
No.363

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

島で健康に暮らすポイント ～たばこ編～

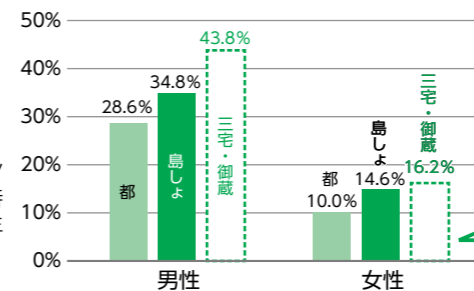
健康を決める要因は「生活習慣や行動」「環境」「遺伝」「医療」などですが、その関与割合は、「生活習慣や行動」が最も大きいといわれ、日頃からの健康的な生活習慣が大切です。

その中でも「喫煙」は、動脈硬化による心筋梗塞、脳卒中の増加、肺がん等の各種のがん、慢性閉塞性肺疾患（COPD）のリスク増大をはじめ、多くの疾患に関連しています。

喫煙率は全国的に年々減っていますが、島しょ地域は東京都全域に比べ喫煙率が高く、男性は全都の約1.2倍、女性は1.5倍です。

喫煙率 (40～74歳)

東京都・島しょはNDBオープンデータ全保険者特定健診(令和4年度)より



小規模企業健診*では、男性は喫煙が5割弱、「やめた」が3割強、「吸ったことがない」が2割でした。やめたきっかけは、「病気になって」という人が多いですが、「家族に言われて」という人もいます。喫煙者の4割がやめたいと思っていますが、「周りの人が吸っているとなかなかやめられない」という声もあります。

浮いたお金で〇〇ができると考えた。味覚がよくなり、食べ物がおいしい。季節によって違う空気の香りも感じられ、気持ちよい。



やめた人の声

仕事の休憩に皆で一服、が習慣化。何回かやめようとしたが、難しく諦めの境地



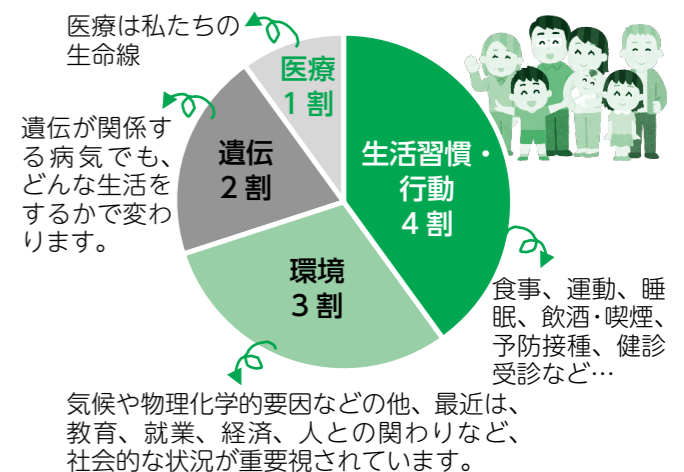
吸っている人の声

紙巻きたばこから電子に変えた。

やめたい人がやめられるように、本人が工夫するとともに、周りの人も協力してあげましょう。



健康を決める要因の関与割合



三宅村・御蔵島村は、村の国保健診と小規模企業健診*のみのデータのため、単純に比較はできませんが、かなり喫煙率は高いです。

*小規模企業健診：小規模企業を対象とした保健所の健診

近年増えてきている新型タバコとは？

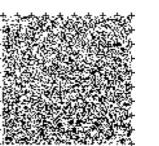
加熱式タバコ たばこ葉を電気で加熱し、発生させたニコチンを吸入するもの。紙巻きたばこに比べて健康影響が少ないかどうかは、まだ明らかになっていません。

電子タバコ たばこ葉を使わず、香料などの溶液を電気で加熱して蒸気を吸入するもの。日本ではニコチン添加のものはありません。しかし、発がん性物質を発生させるものの報告もあり、健康影響の懸念はあります。

もっと知りたい方は、厚生労働省の「e-ヘルスネット」をご覧ください。禁煙支援の情報もあります！➡



視覚障がい者の方のための音声コードです。➡



バランスの良い食事で新生活を元気にスタートしましょう!

食事を作ったり、選んだりするときに、**主食・主菜・副菜・汁物**がそろるように意識すると、いろいろな食品をとることができ、栄養バランスが整います。また、牛乳・乳製品や果物をプラスすると不足しがちな栄養素を補うことができます。



野菜不足が気になります・・・。

三宅村と御蔵島村では、以前行った調査*でも野菜摂取量が目標量（1日 350g 以上）に達していませんでした。（平均で三宅村 245.4g、御蔵島村 211.3g）

野菜は**加熱調理**をすることでかさが減り、たくさん食べやすくなるので、みそ汁やスープにも野菜をたっぷり入れるといいですね。**島で採れた野菜や旬の野菜**も味わいましょう！**冷凍野菜**を上手に活用したり、手軽に始められる**プランター栽培**もおすすめです。食べきれない分は、おすそ分けすることで周りの方々の野菜不足も補えますね！

*島しょ地域の栄養・食生活状況（平成 28 年成人の全島食事調査結果報告書）島しょ保健所

「からだ気くばりメニュー店」に行ってみよう!

東京都では都民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」ことを目標としており、**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。

からだ気くばりメニュー店とは?

お客様の健康づくりをサポートする飲食店等のことで、以下の3つの取組のうち、どれか1つ以上実施しているお店のことです。

- 野菜たっぷり** 1食あたり 120g 以上の野菜を使用したメニューがある
- 栄養バランス** 主食・主菜・副菜がそろった1食分のメニューがある
- 減塩サポート** 減塩に配慮したメニューや工夫がある

大募集! 飲食店等の皆様、『からだ気くばりメニュー店』になりませんか?

お客様の健康づくりをサポートして下さるお店を募集しています!

詳しい申込方法等は、保健所栄養士までお問い合わせください。

【*対象店舗：一般飲食店、弁当・そう菜販売店、仕出し店舗等】

このマークが目印です!

からだ気くばりメニュー店

三宅出張所管内の登録店
三宅島

- ココナッツガーデン
- サンライズ

(令和 8 年 3 月時点)

からだ気くばりメニュー店の詳細はこちら

東京都 からだ気くばりメニュー店

それ、ネズミかも? 家庭で出来る「ネズミ対策」!

自然豊かな三宅島・御蔵島にとって、ネズミは、ごく自然にいる動物です。しかし、一度家屋に侵入されると、家庭の生活・衛生環境が大きく悪化します。

ネズミの駆除・対策に特効薬はありませんが、正しい知識を身につけ、ご家庭でも効果的に対策しましょう。

お家に出る「ネズミ」とは?

近年当保健所で種類が特定できたネズミ被害はすべて、「クマネズミ」が原因でした。

クマネズミは頭胴長が 15 ~ 20cm、運動能力が高く屋根裏や壁を登るのも得意です。

外置き洗濯機に侵入したクマネズミ

クマネズミとフン(右上)

写真提供：田中誠氏

「ネズミによる被害」とは?

- 経済的被害 糞尿・かじりなど**
糞尿による直接的な汚損の他、食品、家具、プラスチック、電源コードなど、あらゆるものをかじり、火事の原因になることも。
- 健康被害 ネズミ由来感染症やダニ被害**
ネズミに咬まれるなどでの直接的な感染の他に、糞や尿で汚染された水や食品によるレプトスピラ症やサルモネラ症等、間接的な感染も知られています。またネズミやその巣には吸血性のイエダニが寄生しています。ねずみが死んだりするとダニが離散し、ヒトを吸血し皮膚炎を引き起こすことがあります。
- 精神的被害**
音や、ネズミによる被害を想像し、不安やストレスなど生活に悪影響を与えます。

天井裏のクマネズミのフン

粘着トラップに捕獲されたクマネズミ(幼獣)

島でのねずみ被害例

かじられた容器のふた

天井の穴から大量の巣材

玄関から室内につづくクマネズミの足跡

効果的な「ネズミの防除」とは? ネズミ防除の基本は以下の3つです。

① エサ・巣材を与えない	食品・乾物・生ごみ、ペットの餌など全てエサになります。フタ付き容器や扉が閉まる戸棚、冷蔵庫などにしまいましょう。
② 家屋・屋内へ侵入させない	家屋へは 12mm 程度の隙間があれば侵入口となりえます。疑いのある隙間や穴は金属たわしや金網、パテなどで塞ぎましょう。
③ 侵入したネズミの捕獲	ご家庭でネズミを捕獲するには、粘着トラップが有効です。ネズミの通り道や屋根裏などに複数枚、数日間配置しましょう。

家屋へのネズミ侵入口の例

- 屋根の下の通気口
- 雨戸の戸袋のすき間
- 電線、電話線の導入部と壁の間のすき間
- 屋根のひさしの下のすき間
- 汚れて閉じない換気扇
- 配管の壁貫通部のすき間
- 建物の基礎のすき間
- 扉のすき間
- 壁のひび割れ

金属たわしによる対策例

東京都では「都民のためのねずみ防除読本」を公開しています。こちらも参考にしてください。

出典：健康・快適居住環境の指針（改訂版）