

思い立った今が、いちばんのやめどきです

喫煙は、がんをはじめ、脳卒中や虚血性心疾患などの循環器疾患、慢性閉塞性肺疾患（COPD）や結核などの呼吸器疾患、2型糖尿病、歯周病など、多くの病気と関係しており、予防できる最大の死亡原因であることがわかっています。

健康のためには、たばこを吸わないことが最も望ましいのですが、長年たばこを吸っていても、禁煙するのに遅すぎることはありません。また、禁煙は病気の有無を問わず健康改善効果が期待できるので、病気を持った方も禁煙することが大切です。

禁煙は、意志だけではうまくゆきません。

禁煙外来の受診や、禁煙補助薬などを上手に使いましょう。



4・5・6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。	大島出張所で行っています。（支所を除く）。 予約制のため、事前に健診担当にお問い合わせください。 なお、4月、5月の予定はありません。	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) 4月13日/5月18日/6月8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>

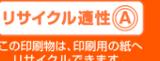
春号

令和8年
(4・5・6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



新生活のスタートはバランスの良い食事から！

この春から新しい環境で生活を始めた人も多いのではないのでしょうか。寒暖差も大きいこの時期は、心身ともに疲れが出やすい時期と言われています。そんな時こそ「主食・主菜・副菜」を揃えたバランスの良い食事（+睡眠・休養）で乗り切りましょう。

栄養バランスの良い食事とは？

主食・主菜・副菜の揃った食事は、栄養面においてバランスの良い食事とされています。これを1日に2回食べられると、より良い食生活に近づきます。

- ①**主食**：ごはん、パン、めん類などの穀類を主材料とする料理。主なエネルギー源となります。
- ②**主菜**：肉、魚、卵、豆腐などのメインとなるおかず。体をつくる材料となります。
- ③**副菜**：野菜、きのこ、海藻などを中心としたおかず。ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含み、体の機能がスムーズに働くようサポートします。

ごはんの白、葉物野菜の緑など料理の彩りを意識することで目からもおいしく食欲UP！

明日葉は冬から春が旬。セリの仲間で、ビタミンA、鉄分、カルシウム、食物繊維が含まれています。



春が旬のカツオ等、その時期に島でとれる魚を食べてみましょう♪

島でとれる野菜や海藻類を味噌汁に入れるのもgood!!

汁物を加えてバランスUP！
野菜や海藻をたっぷり使って具沢山にすると、減塩にもつながります！
※生活習慣病予防（食塩摂取量）の観点から1日1回まで。

▼以下のような形式でも主食・主菜・副菜を組み合わせることができます！



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。

6月は食育月間です

食育月間には、国、地方公共団体、関係団体などが協力して、全国各地やオンライン上で食育をテーマとした多くの取組やイベントが開催されます。食育イベントに参加して、日頃の食生活に生かしてみませんか。

マダニに注意！人も動物も感染する 重症熱性血小板減少症候群(SFTS)について

重症熱性血小板減少症候群(SFTS)は、主にSFTSウイルスを保有しているマダニに刺されることにより感染するダニ媒介感染症です。中国で2011年に初めて報告されて以来、東アジアや東南アジアで患者が確認されています。日本では、これまで西日本を中心に患者が確認されていましたが、近年、東日本でも患者が報告されています。

SFTSは、人と動物との共通感染症で、感染した動物の体液、血液、排泄物等にウイルスが含まれており、動物から人に感染した事例も報告されています。

2025年9月には、都内で初めて犬のSFTSの症例が確認されました。

症状は？

人の主な症状は、発熱、嘔吐、下痢、全身倦怠、食欲不振、出血症状等で、致命率は約10～30%です。

動物の主な症状は、元気・食欲低下、発熱、黄疸等で、致命率は犬で約4割、猫で約6割です。

※致命率…ある疾患に罹患した集団における、一定の観察期間内の死亡者の割合

感染経路は？

主にウイルスを保有しているマダニに直接刺されることが原因となります。もしくは、マダニに刺されて感染した動物の体液などにより感染します。また、SFTSに感染した人の血液、体液との接触により感染した事例も報告されています。

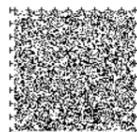
予防は？

人も動物も、野外でマダニ等に刺されないことが重要！

- ・草むらや藪等、マダニが多く生息する場所に入る場合には、長袖、長ズボン、足を完全に覆う靴を着用し、肌の露出を少なくする。
- ・マダニに効果があると記載されている虫よけ剤を使用する。
- ・ペットは室内で飼育する。
- ・散歩後にはペットの体を確認し、マダニが皮膚に食い込んでいる場合は、無理に取らず、動物病院を受診する。
- ・他の「人と動物との共通感染症」に対する予防の観点からも、ペットに口移しで餌を与える等の過剰な接触は避け、動物を触った後は必ず手洗いをする。

治療法は？

人には、基本的に対症療法が行われますが、2024年6月に抗ウイルス薬（ファビピラビル）が承認されており、病状の進行が予期される場合には使用が検討されます。動物には、対症療法が行われます。



知っていますか？結核は「今も身近な病気」です

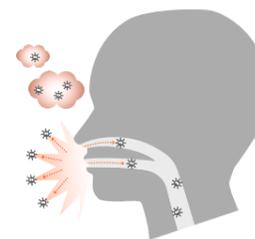
結核（けっかく）は、結核菌という細菌が肺などに感染して起こる病気です。

昔の病気と思われがちですが、現在でも全国で約10,000人、東京都で約1,200人の患者が1年間に発生しています。

❖結核とは❖

結核は、患者のせきやくしゃみで空気中に広がった細菌を吸い込むことで感染します。

感染しても症状が出る（発病する）には数ヵ月以上かかります。



❖こんな症状に注意！❖

-  せき・たんが続く（2週間以上）
-  微熱が続く
-  体がだるい・疲れやすい
-  体重が減った

※結核は、症状がほとんど出ないまま進行することもあります

❖高齢者の結核に注意❖

高齢になって抵抗力がおちると、若いころに体の中に入った結核菌が、再び活動して発病することがあります。

早く見つけることが、家族や地域を守ることに繋がります。



❖健診を上手に活用しよう❖

せき、たんが2週間以上続く場合は、医療機関を受診しましょう。

また、職場や役場の健診で胸部エックス線検査がある場合は忘れずに受けましょう。



❖心配なときは保健所へ❖

ご自分や周囲の方が結核と診断されたときなど、心配なときは保健所にご相談ください。治療や再発予防の支援、接触者の健診などを行っています。

日頃から体調の変化に気づくこと、年に1回の健診を受けること、そして心配なときは早めに相談することが、あなた自身と大切な島の暮らしを守る第一歩です。

