令和8年(2026年)
夏号
(7･8･9月)

八丈 保健所だより

令和８年７月発行 第409号 登録番号（８）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

健康に配慮したお酒の飲み方を知ろう！

お酒の飲みすぎは健康を害するだけでなく、事故などのトラブルにもつながります。
お酒のリスクを理解して、自分にあった飲酒量を決め、健康に配慮した飲酒を心がけることが大切です。

●健康に配慮したお酒との付き合い方

- 自分の飲酒状況を知る
- あらかじめ量を決めて飲酒をする
- 飲酒前、飲酒中に食事をとる
- 飲酒の合間に水を飲む
- １週間のうち、飲酒しない日を設ける

❖お酒と自分の関係を調べる
AUDIT ▶
（久里浜医療センター）

●１日あたりの適量（純アルコール約 20g）はどれくらい？

※いずれか一つが目安です（成人男性の場合）。女性の場合は半分程度、高齢者はさらに少量が目安です。
なお、飲酒量が少ないほど、飲酒によるリスクは少なくなります。

ビール	発泡酒	焼酎（25度）	清酒	ウイスキー	ワイン	缶チューハイ(7%)
中ビン1本	ロング缶1本	0.6合	1合	ダブル1杯	グラス2杯	1本
500ml	500ml	100ml	180ml	60ml	240ml	350ml

●このような飲み方の場合は要注意！

このような時は
ご相談ください

- 一度飲み始めると歯止めがきかなくなる。
- 飲酒のせいで身体に何らかの異常や病気が現れてくる。
- 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。

●相談窓口のご案内

- 保健所では保健師によるお酒に関する相談をお受けしています。
- 「お酒をやめられない・減らせない」「飲酒によるトラブルがある」等、飲酒の問題で悩んでいたら、一人で抱え込まず、お気軽に保健師までお問い合わせください。
- 家族や関係者からの相談もできます。

保健所以外の相談先

❖都立精神保健福祉センター
❖AA（アルコホーリクス・アノニマス）
❖全日本断酒連盟
❖Al-Anon（アラノン）

携帯電話対応2次元バーコード「音声コード（Uni-Voice）」を音声コード対応の携帯電話、スマートフォンなどで読み取ると、音声コード内に収められた情報を音声で読み上げます。

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（2回目）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。10 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２回目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します。

●以下の期間より令和８年度の 10 月から１月までの予約を受付します。
令和８年７月 28 日（火）～８月５日（水）

- 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

※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
・7月13日　月曜日
・8月３日　月曜日
・9月14日　月曜日

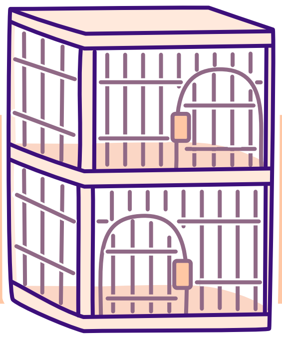
午前9:00～12:00
容器は事前に取りに来てください

編集後記

八丈島に来て一年が経ちました。赴任当初は戸惑うことも多く、生活や仕事の進め方に慣れるまで時間がかかりましたが、島の豊かな自然や人の温かさに触れる中で、少しずつこの場所での暮らしが自分の日常になってきました。昨年十月の台風被害では、自然の厳しさを目の当たりにすると同時に、地域で支え合うことの大切さを改めて実感しました。そんな日々の合間に楽しんでいるのが釣りです。毎日表情を変える海に向き合う時間は無心になれる貴重なひとときで、釣りの後に飲むおいしい牛乳も、島での一日を締めくくる小さな楽しみとなっています。これからも八丈島で得た経験を大切に重ね、日々の仕事や暮らしに生かしていきたいと思います。島での出会いや経験を糧に、周囲への感謝を忘れず、地域の一員としてできることに取り組んでいきたいです。

リサイクル適性Ⓐ
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。
R70
古紙パルプ配合率70%再生紙を使用しています
石油系溶剤を含まないインキを使用しています

ペットの防災、まずはケージから！



ペットを飼っている方、おうちにケージはありますか？

ケージやクレート、ハウスやキャリーケース等（ケージ等）、ペットを入れて移動したり、その中で飼養管理するためのペット用品があります。

ペットを家の中で自由に過ごさせている、という方は持っていなかったり、ふだんの生活ではあまり活用していないかもしれません。ですが、防災を考える上でケージ等は必須です！

／ペットの居場所として使う

災害時にはペットも大きな音や揺れに不安を感じているので、驚いて逃げたり、隠れて出てこなくなることもあります。

ケージ等があれば、安心できる隠れ家になります。ペットがどこにいるか把握できていれば、人も避難の準備等に集中できます。

／移動中の安全の確保

避難等で移動が必要になった際、抱っこしたりそのまま車に載せたりすると、何かの拍子に逃げてしまう可能性があります。出先で逃げてしまうと、見つけるのが大変です。

ケージ等に入っていれば、思わぬ逸走や事故を防げます。

／避難所で過ごすために

避難所では基本的に他のペットと同じスペースでの管理となるため、避難所では基本的にケージ等に入っていないペットを受け入れることができません。

また、車内で面倒を見る場合も、隠れ家や掃除しやすい居場所として活用できます。

／預け先での安全確保

親戚や知人など、誰かに預ける場合にもケージ等があれば逃げてしまう危険が減ります。

ペットにとっても、自分の匂いのついた隠れ家があるのは慣れない環境での安心につながります。

POINT!

ケージ等に慣れていないと、ペットは閉じ込められるのを嫌がったり、ストレスを感じたりして逆効果になってしまいます。

部屋に常設するなど、リラックスできる居場所のひとつとして**ふだんから慣らしておくのが重要**です。

たまり水、放置していませんか？今年も蚊のシーズンがやってきました

1　感染症媒介蚊について

蚊は、人を刺すだけでなく、様々な感染症を媒介する感染症媒介生物です。

デング熱やジカウイルス感染症は、デングウイルスやジカウイルスを保有した**ヒトスジシマカ**に刺されることで感染します。

蚊を減らすためには、**「幼虫対策」**と**「成虫対策」**が重要です。

日頃から蚊の発生源対策をするとともに、蚊に刺されないよう注意しましょう。

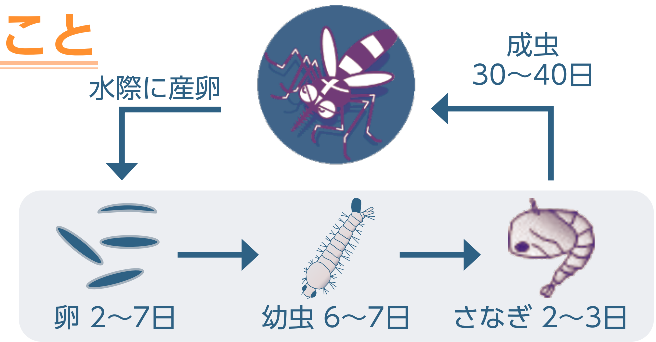
2　「幼虫（ボウフラ）対策」はたまり水をなくすこと

- 空き缶、空き瓶などの片付け
- 雨除けシート類はたまらせない
- 古タイヤの撤去
- 植木鉢の受け皿の水はこまめに捨てる
- 雨水マスや排水マスのこまめな清掃
- 昆虫成長制御剤（IGR）の使用

たまり水になりやすい場所

3　「成虫対策」は蚊に刺されないこと

- 網戸の整備や補修
- 風通しの悪いやぶの剪定や草刈り
- 肌の露出を控える
- 虫よけ剤（忌避剤）の適切な使用
- 殺虫剤の使用（使用は最小限に）



虫よけ剤（忌避剤）について

蚊は、人や動物が発する二酸化炭素、汗の臭いなど感知し、近づいてきます。虫よけ剤（忌避剤）の有効成分のディートやイカリジンを蚊は嫌うため近寄らなくなります。

しかし、発汗、雨降り、水遊び等で濡れた場合はより頻繁に忌避剤を使用する必要があります。

※忌避剤の使用については、使用上の注意を良く読んで正しく使用して下さい。