

## からだ気くばりメニュー店に行ってみませんか？

外食やお弁当を選ぶとき、「野菜は足りているかな」「塩分は多くないかな」と気になることはありませんか？

東京都では、野菜たっぷり・栄養バランス・減塩に配慮したメニューを提供しているお店を「からだ気くばりメニュー店」として紹介しています。この取組に協力しているお店では、野菜をしっかりとれるメニューや、塩分を控える工夫がされています。

お店の入口などに掲示されている緑色のステッカーが目印です。

体にやさしい食事を、無理なくおいしく！

日頃のお食事に「からだ気くばりメニュー店」をぜひ取り入れてみてください！

大島管内店舗一覧



## 7・8・9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。	事前予約制です。 令和8年度の実施予定日は 11月12日・13日、12月16日・17日 です。 *感染症対応などのため、御予約後でも中止になることがあります。 万が一中止となった場合、代替日程は保健所が指定する日に変更となります。あらかじめご了承ください。 *令和8年度の健診は12月までを予定しております。 <b>健診の最終申込期限は12月2日までとなります。</b>	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) 7月6日/8月17日/9月7日 (受付時間) 9:00~11:00 <b>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。</b> <b>以下の窓口までお問合せください。</b> ●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
健康相談	健康に関する相談を無料でお受けしています。	御来所いただく際は、事前にお電話にて御連絡ください。	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。

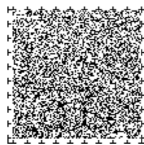
(大島・利島)	▶東京都島しょ保健所大島出張所 東京都大島町元町字馬の背275番4	TEL. 04992-2-1436 / FAX. 04992-2-1740
(新島・式根島)	▶東京都島しょ保健所大島出張所新島支所 東京都新島村本村六丁目4番24号	TEL. 04992-5-1600 / FAX. 04992-5-1649
(神津島)	▶東京都島しょ保健所大島出張所神津島支所 東京都神津島村1088番地	TEL. 04992-8-0880 / FAX. 04992-8-0882
(医療機関案内サービス)	▶東京都保健医療情報センターひまわり	TEL. 03-5272-0303

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>



# 夏号

令和8年  
(7・8・9月)

登録(8)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



## 麻しん(はしか)にご注意ください ～今年は国内での報告数が増加しています～

特に10代から30代の患者が全体の約8割で、麻しんによる学校臨時休業も報告されています。海外渡航歴のない人からも感染が確認されています。

### ▶麻しんとは

麻しんウイルスによって引き起こされる感染症です。

### ▶症状

感染から10日～12日後

39℃以上の高熱と発しん

発熱  
2～3日



せき  
鼻水



症状は7日～10日で回復します

合併症：肺炎、中耳炎

患者1,000人に1人の割合で脳症を発症することがあります

### ▶感染経路

空気感染が主な感染経路ですが、その他に、患者の咳やくしゃみに含まれるウイルスを吸い込むことによる「飛沫感染」、およびウイルスが付着した手で口や鼻に触れることによる「接触感染」もあります。麻しんの免疫が不十分な人が感染すると、高い確率で発症します。周囲への感染可能期間は、発症日の1日前から発熱後3日間を経過するまでの期間とされています。

### ▶予防方法

予防接種が最も有効な予防法です。

定期接種対象者

第1期：1歳の1年間(1歳の誕生日の前日から2歳の誕生日の前日まで)

第2期：5歳以上7歳未満で、小学校入学前の1年間

**母子健康手帳でこれまでの予防接種歴をご確認ください！**

### ▶麻しんかな?と思ったら

外出を控え、医療機関に電話等で麻しんの疑いがあることを伝え、指示に従ってください。

### ▶ご協力をお願い

厚生労働省の通知に基づき、麻しんが疑われた場合には、保健所による調査・検査等が行われます。保健所から連絡がきた場合には、調査・検査・健康観察等にご協力いただくことで、早期発見・治療や感染の広がりの防止につながります。ご協力をお願いいたします。

### ◎お知らせ

精神疾患に関する講演会を開催します。

身近な精神の病気について精神科医からのお話を予定しています。

日時：令和8年7月16日(木)午前中

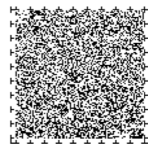
講師：都立精神保健福祉センター医師

会場：大島支庁 第2会議室

方法：集合及びオンライン

申込：ロゴフォームまたは電話。7月3日(金)まで。連絡先は4ページ

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。



## 手作りのお弁当を安心して食べるために

お弁当は作ってから食べるまで時間がかかることが多く、食中毒予防のために様々な工夫をされている方も多いのではないのでしょうか。特に夏場は、気温と湿度が高く、食中毒の原因となる細菌が増えやすい時期なので、より一層取り扱いには注意が必要です。今回は、ご自宅で手作りのお弁当を準備する際に気を付けていただきたいポイントを紹介します。

### ❖食中毒予防の3原則❖

「つけない」・「ふやさない」・「やっつける」を意識しましょう！

#### ●つけない

##### ・手をしっかり洗う

手には目に見えない汚れや細菌などが付着しています。調理前、調理中（例えば、生の肉や魚、卵を触ったとき）、トイレに行った後などはこまめに手を洗いましょう。

##### ・なるべく素手で食品を扱わない

特に手の傷には、黄色ブドウ球菌という食中毒の原因となる細菌が存在し、手を介して食品を汚染する可能性がありますので、手袋や箸を用いましょう。

##### ・使ったあとのお弁当箱や調理器具はしっかり洗う

蓋のパッキンを外すなどして隅々まできれいに洗い、十分に乾燥させましょう。

#### ●ふやさない

##### ・水気を切る

水分が多いと細菌が増えやすいため、おかずは汁気を切って入れましょう。

##### ・冷ましてから蓋をする

ホカホカの状態ですると、お弁当内部の温度が下がりづらく細菌が増えやすい環境を生み出してしまいます。

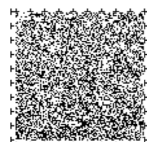
##### ・食べるまでの保管温度は低く保つ

特に外気温が高い夏場は、食品の温度が上がりやすくなります。保冷剤を添える、食べるまでは涼しい場所や冷蔵庫で保管するなどして、お弁当内部の温度上昇を避けましょう。また、食べるまでの時間が長いと、細菌が増殖するリスクが高まります。お弁当を作ったら、早めに食べるようにしましょう。

#### ●やっつける

##### ・中までよく火を通す

おかずの大きさを一口サイズにするなど、加熱が十分にできるようにしましょう。作り置きのおかずを温め直すときも同様です。



## カビがダニを呼ぶ？家庭のカビ対策！

島は周囲を海に囲まれており、春から夏にかけて気温の上昇とともに湿度も高くなり、カビが発生しやすくなります。カビ（孢子）を吸い込むと、体質によっては喘息等を引き起こすことがあります。体の抵抗力が弱まっている時には、肺炎や皮膚感染症等を引き起こすこともあります。

カビが好む温度や湿度は、ダニが好む環境に近いです。また、一部のダニはカビを食べることも知られており、カビの発生がダニを増やす要因にもなります。

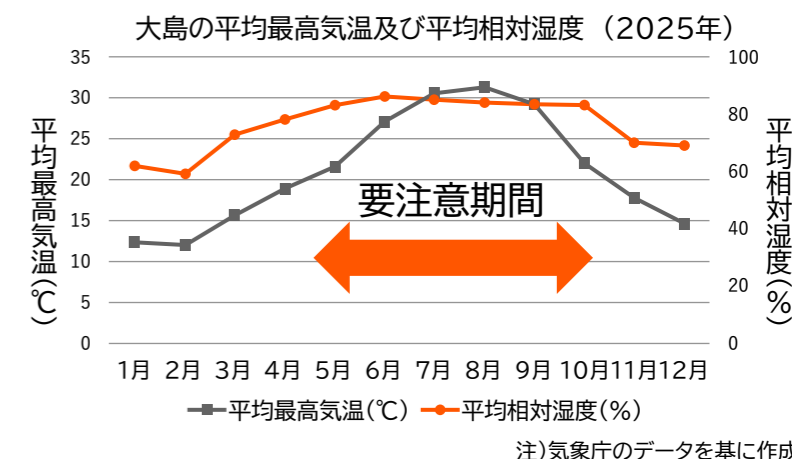
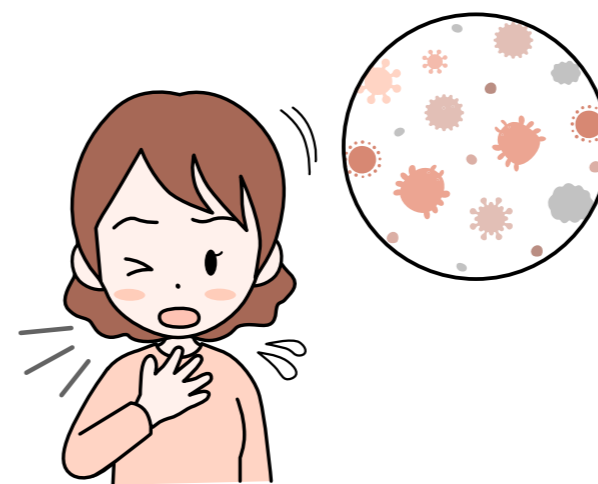
日頃から、こまめな換気や湿気対策を行い、カビの発生しにくい環境づくりを心掛けましょう！

#### ●カビが好む環境

①温度：20～35℃前後

②湿度：70%以上

③栄養源：手垢等による汚れ、石鹼のカス、結露した水、加湿器の水等



### ～場所別カビの予防対策～

#### ①浴室、洗面所

- ・浴槽のお湯は使用後速やかに抜き、よく洗う。
- ・浴室の壁、天井、流し、洗面所の周り、洗濯機の周辺などの水滴は、タオルでよく拭き取る。
- ・石鹼のカスや垢、毛は残さないようにする。

#### ②リビングルーム

- ・除湿器、エアコンのドライ機能を使用する。
- ・エアコンフィルターの清掃をこまめに行う。（目安は年に3～4回）
- ・壁や天井も定期的に清掃する。

#### ③家具(収納棚)、押入れ(クローゼット)等

- ・家具と壁との隙間を5cm以上空けて、空気の流れを良くする。
- ・収納容器の中には、除湿剤（乾燥剤）を入れる。

#### ④窓

- ・窓に結露した水はこまめに拭き取る。
- ・サッシ下部の排水溝は流れをよくして、結露した水を屋外に出す。

