

島で元気に暮らすために食事をおいしくバランスよく

島しょ保健所では、住民の皆さまが生活習慣病の発症を予防し、健康でいきいきと暮らせるよう、「栄養バランスの良い食事」について独自に作成したポップやポスターを商店やスーパー、公共施設等に掲示しています。バランスの良い食事をとるきっかけとして、「主食・主菜・副菜」を意識してみましょう。毎食そろえるのが大変な場合は「主食・主菜・副菜」を1日2回以上そろえることを目指しましょう。詳細は、二次元コードをご参照ください。

〇〇島で元気に暮らすために
食事をおいしくバランスよく



詳しくは
「とうきょう健康
ステーション」を
ご覧ください。

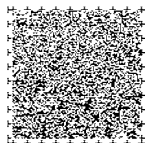


10・11・12月の事業案内

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。 健診の最終申込期限は12月2日までとなります。	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) 10月5日/11月9日/12月7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。各支所では行っておりません。検査は予約制です。事前に保健指導担当に御相談ください。	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>



秋号
令和8年
(10・11・12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

270

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。

感染症対策を見直してみませんか？

これから寒くなり乾燥してくると、インフルエンザや感染性胃腸炎(ノロウイルスなど)が流行しやすくなります。家族や周りの人につさないためにも、普段から感染症対策を心掛けましょう。

対策①【手洗い】

感染症予防の基本は、こまめな手洗いです。外から帰ったとき、食事の前、トイレの後などは、石けんと流水でしっかり手を洗いましょう。正しい手洗いの方法は、二次元コードから動画で確認できます。

正しい手洗いを動画で確認してみよう



対策②【アルコールによる手指消毒】

アルコールによる手指消毒も効果的です。消毒液は手全体に行き渡る量を使い、乾くまでしっかり擦り込みましょう。ただし、手に汚れが付いていると十分な効果が得られないため、汚れが気になる場合は手洗いを優先しましょう。

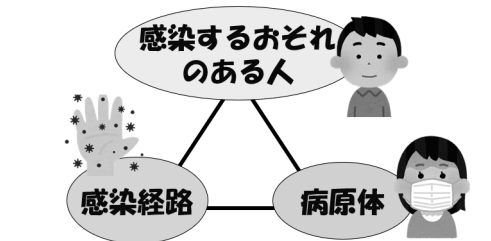
【胃腸炎対策は？】

ノロウイルスによる感染性胃腸炎は、嘔吐物や便を介して広がることがあります。ノロウイルスは、アルコールでは十分な消毒効果が得られないといわれています。下痢や嘔吐症状がひどく、ノロウイルスを疑う状況では、アルコール消毒だけでなく、石けんと流水による手洗いを行いましょう。

また環境消毒を行う際は、次亜塩素酸ナトリウムによる消毒が有効です。製品によって濃度が異なるため、表示を確認し、適切な濃度に薄めて使用しましょう。(右図参照)効果が薄まるため、作り置きはやめましょう。

さらに、嘔吐物を処理する際は、使い捨て手袋やマスクを着用し、周囲に広がらないよう注意することが大切です。処理方法は、二次元コードから動画で確認できます。

嘔吐処理方法を動画で確認してみよう



次亜塩素酸ナトリウム液の作り方

次亜塩素酸ナトリウムの原液濃度が6%の場合

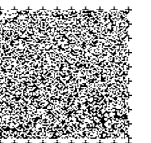
用途	使用濃度	作り方
便やおう吐物で汚れた便座や床の消毒	0.1%	500ml ペットボトルの水にキャップ2杯弱がめやす
物品、ドアノブ、手すり、床等の消毒	0.02%	500ml ペットボトルの水にキャップ0.5杯弱がめやす

注意!!
次亜塩素酸ナトリウムと次亜塩素酸水は異なります。
これを機に、ご家庭や施設で使われている消毒薬を見直しましょう。

島しょ保健所大島出張所では、大島管内の感染症発生状況を週報でお知らせしています。感染症から自分や家族を守るため、日頃から手洗いや消毒などの基本的な対策を続けましょう。

【参考文献】

・東京都 「日常で役立つ! 感染症予防ハンドブック~あなたや大切な人を守るために~」
<https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/documents/d/hokeniryo/2025-03-25-111058-368>



知っていますか？レジオネラ

❖レジオネラ症とは

レジオネラ症は、レジオネラ属菌を含んだ微細な水しぶき（エアロゾル）を吸入することで起こる感染症です。病状の進行が早く死亡することもある「レジオネラ肺炎」と、インフルエンザに似た症状の「ポンティアック熱」に分けられます。人から人に感染することはありませんが、乳幼児や高齢者など抵抗力の低下している人がかかりやすい傾向にあり、症状が現れた際は、早期に病院を受診することが大切です。

レジオネラ属菌とは…

土壌や河川など広く自然界に生息し、一般に 20℃～ 50℃で繁殖し、36℃前後が最も繁殖に適した温度といわれています。また、繁殖するためにアメーバなどに寄生し、他の細菌や藻類などから必要な栄養分を吸収するため、ぬめり（生物膜）に生息していることがあります。

❖レジオネラ症の感染源と発生予防

衛生管理の不十分な水循環設備（循環浴槽水や冷却水など）が感染源となることで知られています。

●循環式浴槽、加温プールや採暖槽

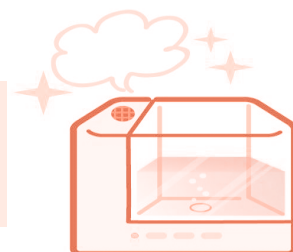
➡浴槽水の換水及び消毒の徹底により、レジオネラ属菌のえさとなる栄養源の除去、菌を死滅させることが重要です。

●空調用などの冷却塔の冷却水

➡冷却塔および冷却水について、一月以内ごとに一回、定期的に、その汚れの状況を点検し、必要に応じ、その清掃及び換水等を行いましょう。（参考）厚生労働省「建築物における維持管理マニュアル」

●加湿器（特に超音波式加湿器）やミスト発生装置（ミストを発生させて周囲の温度を下げるもの）

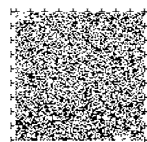
➡給水には残留塩素が含まれる水道水を使用し、毎日水を入れ替えて容器や管を洗浄しましょう。ぬめりがある場合はこすり洗い等で除去しましょう。



❖都内のレジオネラ症集団発生事例

① 2024 年 9 月～ 11 月に都内で集団発生事例（患者数 41 名）

飲食店で使用していた超音波ミスト発生装置付きインテリア用品（以下、機材）を原因とした集団発生がありました（患者のうち 21 名が同じ店舗を利用）。機材の清掃の頻度・方法が不十分であり、レジオネラ属菌が増殖しやすい状況だったことが判明し、都は本機材の適切な管理方法等について指導しました。



② 2024 年 7 月～ 8 月に都内で集団発生事例（患者数 24 名）

半径 500 m 以内に患者の自宅が集まっており、感染源のひとつとして冷却塔が特定されました。当時の 7 月～ 9 月の月平均最高気温は 3 か月連続で 30℃以上を記録し、環境中の水がレジオネラの発育に適した 36℃前後を保つ期間が長くなっていることも一因として考えられました。

猫は屋内で飼いましょう～大切な猫と地域を守るために～



Q なぜ屋内飼いが必要なのか？

A 家の外には、交通事故や猫同士のけんか、感染症、迷子等、猫にとって危険がたくさんあります。大切な家族である猫が安心して暮らせるよう、屋内で飼いましょう。

屋内飼いのメリット

①事故の心配がない

車との接触事故や誤って罠にかかることを防げます。



②病気や怪我のリスクが減る

感染症にかかるリスクや、喧嘩による怪我のリスクを大きく減らせます。



③近隣トラブルを防げる

糞尿、鳴き声、他人の庭や花壇への立入り等によるご近所トラブルを避けられます。



④迷子を防げる

喧嘩や災害などをきっかけに突然家に帰れなくなり、行方不明になることを防げます。



「外に出さないとかわいそう」？

猫は、上下運動ができる場所や隠れ場所、おもちゃなどを用意し、飼い主が猫と遊ぶ時間を作れば、室内でも健康で快適に暮らすことができます。キャットタワーを置いたり、窓辺で外を眺められる場所を作ったりする等、猫が好む環境を整えてあげましょう。

加えて、避妊・去勢手術を行いましょう。避妊・去勢手術は、望まない繁殖を防ぐだけでなく、病気の予防や発情によるストレスの軽減にもつながります。また、万が一の脱走や災害に備えて、迷子札やマイクロチップを装着させる等の、飼い主が分かる身元表示をしましょう。

猫の命を守り、地域とのトラブルを防ぐために、猫は屋内で飼育しましょう。

猫と人が安心して暮らせる社会のために、ご協力をお願いします。

Point! 飼い主としてできること

- 完全に屋内で飼育する
- 避妊・去勢手術を行う
- 迷子札やマイクロチップを装着する
- 日頃から健康管理を行う
- 猫が安心して過ごせる屋内環境を整える

