

小笠原 保健所だより

東京都島しょ保健所小笠原出張所

〒100-2101 東京都小笠原村父島字清瀬

電話 04998-2-2951

Fax 04998-2-2953

Email S1153605@section.metro.tokyo.jp

Eメール

ホームページ



東京都島しょ保健所ホームページアドレス

<https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/tousyo/ogasawara/index.html>

ご相談の際は、あらかじめ
お電話で担当職員にご連絡ください。

家庭の備蓄食品を見直してみませんか？

～災害時でも体と心を元気にする食事を～

食品の備蓄のポイント

☑ たんぱく質をとるためには缶詰がおすすめ

災害時でも健康に過ごすために、備蓄食品も栄養バランスを考慮することが大切です。特に災害直後の食事は、ごはんやパンなどの炭水化物に偏りがちです。ツナ、サバ、イワシなどの魚介の缶詰や、焼き鳥、牛肉の大和煮などの肉類の缶詰など、缶詰は長期保存ができる上、手軽にたんぱく質をとることができます。



☑ ビタミン、ミネラル、食物繊維をとるための野菜や乾物を常備

野菜不足などから、便秘・口内炎などの体調不良をおこしやすくなります。じゃがいも、たまねぎ、にんじんなどの日持ちのする野菜を日頃から多めに買い置きしておきましょう。また、のりやわかめなどの海藻、切り干し大根や高野豆腐などの乾物、野菜ジュースもおすすめです。

☑ 食べ慣れているもの、好きなものを備蓄

災害時はいつもと違う環境で気持ちが落ち着かず、食欲が低下することが想定されます。普段の食事と同様に主食、主菜、副菜を基本とし、各家庭の状況に合った、食べ慣れている食品や好きな食品を選びましょう。



★要配慮者用の食品備蓄も忘れずに！

一度食べてみて、味や硬さを確認しておきましょう。



乳幼児がいる場合	粉ミルク、液体ミルク、レトルトなどの離乳食
高齢者がいる場合	レトルト食品（やわらかいごはん、おかゆ、介護食等）、 とろみ調整食品
食物アレルギーの方	原因物質（アレルゲン）が含まれていない食品
慢性疾患の方	糖尿病、脂質異常症等の代謝疾患：献立で工夫 腎臓病：低たんぱく質食品、低カリウム食品など



東京備蓄ナビ



■東京備蓄ナビ（東京都）

簡単な質問に答えると、家庭に合った必要な備蓄品や数量を調べることができます。



非常用持ち出し袋～支援が必要な方の備え～

災害に備えて非常用持ち出し袋を準備している方も多いかと思いますが、持病があるなど支援が必要な方は、体調維持に必要な物品も準備してあるか、今一度確認してみましょう。



薬を服用している方

- ・ 7～10日分の薬
- ・ お薬手帳



日ごろから使っているもの

例：老眼鏡・入れ歯・補聴器
紙おむつ・パッド類
ヘルプカード など



東京くらし防災



■東京くらし防災（東京都）
日常生活の中で取組める防災行動が
高齢者や障害者などの視点でも
書かれています



母島小規模企業健康診断のお知らせ

実施日

12月14日（月曜日）	午後2時00分～午後4時00分	
12月15日（火曜日）	午前9時00分～午前11時00分	午後2時00分～午後4時00分
12月16日（水曜日）	午前9時00分～午前10時30分	

予約受付期間 10月13日（火曜日）から 23日（金曜日）まで ※平日のみ
受付時間：午前8時00分～11時30分 午後2時00分～5時00分

お申し込みはお電話での受付となります。実施日時は、ご相談のうえ調整して決定します。
ご希望に添えない場合や、やむを得ない事情により直前に中止となる場合もあります。
あらかじめご了承ください。
※健診結果のお返しの目安は、実施から1～2ヵ月後となります。

保健所事業のお知らせ

肝炎ウイルス検査

B型・C型肝炎ウイルス検査（血液検査）を無料で実施しています。
都内にお住まいの40歳以上の方で、村が実施する検査を受ける機会を逸した方、または39歳以下で村に在住している方が対象です。
検査は事前のご予約が必要です。

肝炎検査
インターネット申込

<https://logoform.jp/form/tmgform/436114>



HIV検査・性感染症検査

HIV検査に併せて梅毒・クラミジア・淋菌の検査を匿名・無料で実施しています。検査は事前に電話予約が必要です。



検便検査

食品取扱従業者の方を対象に、感染症・食中毒等の発生予防を目的とした検便検査を実施しています。

日程 10月5日（月曜日） 11月9日（月曜日） 12月7日（月曜日）
1月5日（火曜日）（変更の可能性あり）

受付時間 各日 9:00～12:00

料金 サルモネラ菌・赤痢菌：480円 腸管出血性大腸菌O-157：480円