

4・5・6月の事業案内

健診・健康相談	健康に関する相談を無料でお受けしています。ただし、健診および診断書の発行は有料です。 4月 21日・26日・27日 5月 12日・24日・26日 6月 9日・21日・23日	健康相談のため来所される方は、事前にご連絡ください。また、健診・検査は大島出張所にて予約制で実施します。
エイズ・性感染症検査	無料・匿名でエイズ、梅毒、性器クラミジア感染症、淋菌感染症の検査が受けられます。	
検便(細菌培養検査)	4月18日・5月16日・6月13日 受付時間:9:00~10:30(大島) 新島、式根島、神津島については大島にお問い合わせください。	事前に容器を取りに来てください。(大島出張所・新島支所・式根島観光協会・神津島支所まで)。なお、利島にお住まいの方は大島出張所までご連絡ください。

栄養成分表示を活用し、健康的な食生活を目指しましょう!!

平成27年4月1日から「食品表示法」がスタートし、食品表示のルールが変わりました。これまでの食品表示は、JAS法・食品衛生法・健康増進法の3つの法律に分かれていて、わかりにくいと言われていました。そこで、3つの法律の食品表示のルールを1本化し、消費者にも事業者にもわかりやすい表示制度として「食品表示法」が施行されました。



主な変更点を紹介します。

☆栄養成分表示が義務に☆

これまでは任意だった栄養成分表示が、義務化されました。(一部省略が認められている食品があります)

☆ナトリウムは食塩相当量で表示☆

これまでは「ナトリウム 〇mg」と表示されていたところを、「食塩相当量 〇g」で表示することになりました。

なぜ?

日本人の多くは、塩分の摂りすぎであることが分かっています。

〈1日当りの食塩摂取量の目標〉

成人男性は8.0g未満、成人女性は7.0g未満

〈1日当り平均食塩摂取量(平成26年国民健康・栄養調査)〉

成人男性は10.9g、成人女性は9.2g

ナトリウムは食塩相当量で表示

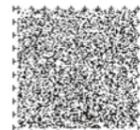
栄養成分表示(100gあたり)	
エネルギー	〇〇kcal
たんぱく質	〇g
脂質	〇g
炭水化物	〇g
食塩相当量	〇g

塩分の摂りすぎは高血圧と関連し、心疾患や胃がんのリスクも高めてしまいます。日本では「ナトリウム」より「食塩」の方がなじみです。ナトリウムを食塩に置き換えるには2.54×10⁻³をかけて計算し直さなくてはなりません。これからは一目で食塩相当量がわかるようになります。

その他、「アレルギー表示」「原材料と添加物の表示方法」「製造所固定記号の使用法」等の変更点があります。経過措置期間は、加工食品及び添加物は平成32年3月31日までに製造(又は加工・輸入)されるもの、生鮮食品は平成28年9月30日までに販売されるものとなっています。食品表示作成の際には、事前に保健所にご相談をお願いします。

大島コラム

この春、大島生活2年目を迎えます。実家から異動して1年、島の様々なイベントに参加させて頂いたり、遠方からの友人を迎えたりなど、人とのつながりをとても実感した1年間でした。2年目は、大島についてもっと勉強したいと考えています。年明けから、町役場のジオガイド養成講座を時折聴講しています。講義内容は興味深く、講義後の講師の方と参加者の方々の熱心なやりとりもいつも素敵だと感じています。私も、赴任の立場ではありますが、一島民として積極的に大島を学び情報発信していきたいと思っております。今年度もどうぞよろしくお願いいたします。



島しょ保健所ホームページ

<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/tousyo/index.html>

平成28年度
(2016年度)

第1号

平成28年度
登録第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

R100 古紙配合率100%

新任者挨拶



大島支庁長 兼 島しょ保健所大島出張所長

吉野 静夫

4月1日に大島支庁長兼島しょ保健所大島出張所長として着任いたしました吉野静夫です。住民の皆さまの安全で健康な暮らしを守るために尽力してまいります。どうぞよろしくお願い申し上げます。

島しょ保健所大島出張所は、大島町、利島村、新島村、神津島村のみなさまの健康と安全を支える業務を担っています。その業務は、新型インフルエンザ等の感染症対策、食品の安全対策などみなさまの健康・安全に密接に関連するものです。また、管内4町村が行う母子保健事業や成人保健事業などへの支援を通じて、一人ひとりの健康づくりのお手伝いや、一般健康相談、こころの相談などの各種相談業務も行っています。ご心配のことがあれば、お気軽にご相談ください。

今年、平成25年10月に台風26号により発生した大島の土砂災害から3年となります。東京都は、みなさまの安全・安心を早期に確保するため復興事業を進めています。今後も、支庁と保健所は、町と協力し、復興に力を尽くしてまいります。

どうぞよろしくお願い申し上げます。



島しょ保健所大島出張所副所長

柳澤 大輔

4月1日に島しょ保健所大島出張所副所長として着任しました柳澤大輔です。

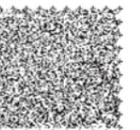
島しょ保健所は、伊豆諸島と小笠原諸島を所管し大島を始め三宅、八丈、小笠原に出張所を設けており、各島での保健衛生サービスを提供しております。大島出張所は、大島町、利島村、新島村、神津島村の一町三村を担当しており、新島と神津島には支所も置いております。

保健所では食品衛生や環境衛生などの生活に関わる衛生管理への対応の他、結核・感染症への対策や、精神・難病などの対応など健康危機管理への対応を行っております。また、母子保健、生活習慣病やがんの対策など、管内町村が行う保健サービス事業の支援を行い、地域住民の皆様の健康を保ち、増進するための対策も行っております。

わが国を取り巻く保健衛生の状況は日々変わってきており、少子高齢化の問題や、海外からの新興感染症の問題、災害時の対策など様々な課題が挙がってきております。そのために、保健所は大島支庁や管内町村、医療施設や福祉施設などの関係機関と密な連携を図り、互いに協力しながら、これらの課題に対処していきます。

皆様健康で安心した暮らしができるように、尽力していきたいと考えております。どうぞ宜しくお願いいたします。

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。



心に『ゆとり』のある生活を

4月は、就職・入学・異動等で引越しをされる方も多く、大きく生活環境が変わる時期です。このような時期は、自分では気づかないうちに心の「ゆとり」がなくなっているかもしれません。

1 自分の心の変化に気づきましょう

目の前にあることで手一杯となり、自覚しないまま心の「ゆとり」が無くなる場合があります。そのため、「自分が今何を感じているか」、「どんな状態にあるか」を時々立ち止まって自分自身を振り返ってみましょう。

強いストレスを抱えているのに気が付かず、無理をしすぎることで精神的な不調を招いてしまうことがあります。

2 ゆとりを生むためのヒント

ちょっとした工夫でできる日々のゆとりや、生き方のゆとりを生むためのヒントをまとめてみました。

●行動のヒント

- 立ち上がって、背伸びをする。
- 深呼吸をする。水を飲む。
- いったん場所を変え、気持ちを切り換える。

●考え方のヒント

- いつも物事はAかBかの二者択一ではない。
- すべてを完璧にしようとせず、優先順位を考える。
- できなかったことを数える減点法ではなく、できたことを数える加算法でいく。
- 無理に毎日を充実させようとして生活の幅を広げすぎない。自分のサイズで生きる。

●感覚のヒント

- 食べ物をじっくり味わう。
- ゆっくりとお風呂に入り、リラックスする。
- 目を閉じて、外の空気の匂いを感じる。



3 身体的な不調も現れてきたら・・・

心のゆとりがなくなり、知らず知らずのうちに食欲がない、体がだるい、疲れやすい、頭痛、肩こり、動悸、胃の不快感、めまい、などの身体的な症状がみられることもあります。

症状があるからといって病気であるとは限りません。私たちはいつもストレスにさらされながら生活しています。気がかりな出来事があれば眠れなくなったり、気持ちが憂うつになります。これは自然な反応です。健康な人では、症状や変化が出ていてもストレスが去れば元の状態に戻る力があります。これを復元力といいます。

しかし症状が長く続いたり、生活するうえで支障が大きい、つらくて苦しいといった場合には、周りの方や保健所などの専門機関に相談したり、医療機関への受診を検討してください。

参照：知ることからはじめよう みんなのメンタルヘルス(厚生労働省 HP)
季刊 Be! (第26巻4号 通巻120号)

狂犬病を過去の病気とは思っていませんか

狂犬病は、狂犬病ウイルスを病原体とする疾病で、哺乳類全般に感染します。人は主に狂犬病に罹った犬に咬まれて感染します。本病には治療法がなく、発症したらほぼ100%死亡する恐ろしい病気です。WHO(世界保健機関)によると、世界的には主にアジア・アフリカを中心に毎年5万人以上が死亡し、一部の国(日本、イギリス、ニュージーランド等)を除いて、あらゆる国で発生をしています。また、その多くが犬に咬まれた子供達が犠牲になっています。

日本では、犬の狂犬病は昭和31年を最後に発生していませんが、平成18年に海外で犬に咬まれた人が帰国後発症し死亡する事例がありました。また、隣国台湾では長らく発生がありませんでしたが、平成25年に野生のイタチアナグマでの狂犬病発生が確認されています。

近年ではグローバル化を背景に人や物の移動がスピーディかつ大量となりました。一昨年にはMERS(マーズ)やエボラ出血熱など耳新しい病気が世界的に問題となるなど、感染症の発生や流行が多様化し迅速に的確な対策を講ずることが困難な状況となっています。狂犬病においても、ある専門家はいつ・どこで・どのような形で国内に侵入してくるか常に危機感を持つ必要があると話しています。

そこで、もう一度私たちのできる対策について考えてみましょう。

1 犬を飼っている方は

- 畜犬登録と狂犬病の予防接種を必ず実施してください。犬を飼い始めたら役場に届出て、鑑札の交付を受け犬に装着してください。また、予防接種は毎年1回受けさせ、接種済票を犬に装着してください。飼い犬に予防接種をすることで、万一国内で発生した場合にその蔓延を防止することができます。

* 狂犬病予防集合注射の日時、場所等につきましては、各町村発行の広報誌で御確認下さい。

2 親御さんは、お子様が犬に咬まれないように以下の点に気を付けてください。

- お子様を安易に犬に触れさせないようにしてください。もし、リードにつながれていない犬に出会ったら、目を合わせずに電信柱のようにじっとし、犬が過ぎ去って行くのを待つように教えてあげてください。また、店舗前につながれている犬がいても近づいて触れないように日頃から注意をしてあげてください。
- 飼い主同伴の犬の場合はいきなり触るのではなく以下の手順をお守りください。
 - ① 飼い主に挨拶をして触れることの手順を得てください。
 - ② シャガんで犬に対しできるだけ視線を低くしてください。
 - ③ 手を握り犬の鼻先に近づけ、犬に臭いを嗅がせてあげてください。
 - ④ 触るときは顎の部分から始め、徐々に顔から体をなでるようにしてください。(尾は嫌がることがあるので触らないでください)
 - ⑤ 最後に飼い主の方にお礼を言って、ゆっくりとその場を離れてください。
 - ⑥ 洗面所等で手を洗ってください。



以上、皆様が日頃から心がけることで狂犬病の発生や流行を防げるものと思われます。ご理解ご協力をお願いします。