

保健所からのお知らせ



令和5年度

小規模企業健診予約受付のお知らせ

保健所では、小規模事業所について、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。

令和5年度の小規模企業健診の予約期間について、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いたします。

・以下の期間に令和5年度の予約を受け付け致します。

令和5年2月1日～令和5年2月28日

・上記期間中に電話、もしくは来所にて健康診断予約希望の旨をお伝え下さい。

∴上記期間以外での予約の受け付けは行いません。ご注意ください。

★保健所事業案内★

肝炎

肝炎ウイルス検査 (B・C型) **有料** **無料**
要予約、事前にご連絡ください

エイズ

エイズ (HIV抗体)・性感染症検査 **無料**
要予約、匿名で受診できます

検便

検便 (細菌培養) 検査 **有料**
午前9:00～12:00
容器は事前に取りに来てください
検査日
・1月16日 月曜日
・2月13日 月曜日
・3月6日 月曜日

医療従事者の皆さんへ

医師法等により医師・歯科医師・薬剤師・保健師・助産師・看護師・准看護師・歯科衛生士・歯科技工士は、12月31日現在の届け出が必要です。

★届出期限：令和5年1月16日（月曜日）

問合せ、届出用紙配布及び提出先
島しょ保健所八丈出張所（庶務担当）2-1291

「調理師業務従事者届」を提出しましょう。

令和4年12月31日現在で①～③の条件を全て満たす方は、調理師法に基づき2年に一度の届出が必要です。

- ①調理師免許を持っている
- ②都内施設に勤務している（パート・アルバイトを含む）
- ③調理業務に従事している

★届出期限：令和5年1月15日（日曜日）

届出用紙は保健所で配布するほか、東京都のホームページからダウンロードできます。
また、電子メールでの届出も可能です。

東京都福祉保健局ホームページ

調理師業務従事者届 東京都 **検索**

編集後記

約100年前に流行したスペイン風邪は、感染終息までに約2年かかり流行の3つの波があったそうです。いち早く行動制限と集会規制を行った都市は後手に回った都市に比べて死亡率に大きな差があったことが報告されています。

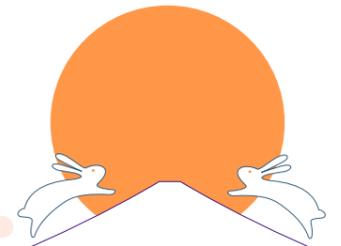
この3年間、人の移動や密集がいかに新型コロナウイルス感染症の流行を拡げるか思い知らされました。100年前と違い、毎日の生活の中にウイルスの変異や治療薬・ワクチンの開発などの情報まで届いています。100年前と同じなのは、一人ひとりの行動が流行を左右するという事です。マスクをつけた方がよいのはどんな場面なのか、判断して行動したいものです。

令和5年(2023年)
冬号
(1・2・3月)

八丈保健所だより

S0000327@section.metro.tokyo.jp
令和5年1月発行 第395号 印刷番号(3)1 東京都島しょ保健所八丈出張所 〒100-1511 八丈町三根 1950-2 TEL.04996(2)1291

令和5年 新年のごあいさつ



新年明けましておめでとうございます。

八丈町、青ヶ島村の皆様におかれましては、良き新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

日頃から島しょ保健所八丈出張所の事業等に多大なるご理解とご協力を賜り、心から感謝申し上げます。

さて、間もなく日本での患者発生から3年が経過する新型コロナウイルス感染症ですが、昨年夏のいわゆる第7波と呼ばれる感染拡大局面では、島しょ地域においても夏の観光シーズンとも重なり多数の感染者が発生しました。それでも島しょ地域の人口当たり罹患患者数は本土より低く抑えられていたのは、ワクチン接種率の高さや、皆様個々による不断の感染対策が大きく貢献していると思われまます。改めて皆様のご努力に感謝申し上げます。

昨年秋にはいったん収束傾向となったことと合わせ、オミクロン株の特徴を踏まえて感染拡大防止と社会経済活動の両立を図る「Withコロナに向けた対策」がスタートしています。しかし、高齢者やリスクのある方が罹患すると重症化しやすいことは変わっておりません。引き続き皆様方の自主的な感染予防行動の継続をお願いいたします。

また、新型コロナウイルス感染症の話題で忘れがちになりますが、災害に対する備えも依然として大切です。昨年5月には首都直下地震等における東京都の被害想定が見直されました。対策の進展等により前回想定よりは減ったものの、津波による人的被害のほとんどが島しょ地域となっています。昨年6月からは、頻発する大雨災害による被害軽減のため、線状降水帯予測が開始されていますが、島しょ地域でもすでに複数回発表されています。南海トラフ地震などの大災害はいつ起こってもおかしくありません。皆様の自助・共助による災害への備えはもとより、保健所も公助としての災害時支援について、関係各所と連携を強化してまいります。

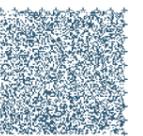
島しょ地域の皆様が島で安全安心に生活していただけるよう、食品・環境衛生や精神保健なども含め、健康危機管理対策に保健所は引き続き取り組んでまいります。

本年も当出張所の事業等へのご支援、ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。



令和5年 元旦

島しょ保健所長 田口 健



栄養成分表示を健康づくりに役立てよう！

栄養成分表示には、食事の中で特に意識していただきたい、エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量の5項目が表示されています。栄養成分表示を上手に活用して、健康づくりに役立てましょう！

今回は、栄養成分表示とはどのようなものか、そしてその活用の仕方についてご紹介します。

栄養成分表示とはどんなものか見てみましょう！

100g、100ml、1包装当たりなど、どの単位による栄養成分表示かがわかるように表示されています。



食品に含まれる**エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量**などが表示されています

栄養強調表示といわれる、「減塩」「高たんぱく質」「鉄分たっぷり」などの表示がある食品もあります。



容器包装の見やすい場所に表示をすることになっているので、容器包装の側面などに表示されています。



高血圧予防のために栄養成分表示を活用しましょう！

食塩は、さまざまな食品に含まれており、つい摂りすぎてしまうことがあります。食塩の摂り過ぎは、高血圧を引き起こし、脳血管疾患や心疾患、腎臓病などの原因になります。その予防のためにも、普段よく食べている食品に含まれている食塩の量を確認しましょう。

食事摂取基準(2020年版)では、下表のとおり摂取目標量が設定されました。日常的にこの量を上回らないよう心がけましょう。

「食塩相当量」を確認しましょう

栄養成分表示 100g当たり	
エネルギー	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

ココをチェック！



【食塩の目標量(1日当たり)】

年齢(歳)	男性	女性
18歳以上	7.5g未満	6.5g未満

日本人の食事摂取基準(2020年版)参照



家庭での食材の保管は大丈夫ですか？ 食品害虫に注意！

年末のお節料理に使った黒豆や煮干しなどの乾物類を袋に入れたまま引き出しや戸棚の奥に入れておくと思わぬ食品害虫の被害にあってしまいます。食材はなるべく早く使い切る。使いかけは、なるべく涼しく乾燥したところで、密閉容器に入れて保管してください。

1 ジンサンシバンムシ

成虫の体長3mm程度、赤褐色で幼虫が薬用ニンジン(人参)を好んで寄生することから“ジンサン”の名前が付けられています。乾燥植物の他に貯蔵穀物、乾めん、パン、ビスケット、薬味、香辛料、シイタケ、ソバなどの食品に食害を与える食品害虫です。



ジンサンシバンムシ
(札幌市HPより)

2 ノシメマダラメイガ(ガの仲間)

成虫は体長約13~16mm、幼虫は約10mm、卵は0.4mm
成虫はわずかな隙間に潜り込み、穀類(米、麦)、粉類(小麦粉、ホットケーキミックス粉等)をはじめ、菓子類(豆菓子、チョコレート、クッキー)、木の実類に卵を産み付けます。

幼虫は、食品の包装袋を食い破り侵入する能力があり、成長に伴っておびただしく糸を吐き、餌である食品をつづり合せ糸状に連なって見つかることがあります。成虫は小さなガで、夜間部屋を飛び回り、はじめて被害に気付くことが多いです。



ノシメマダラメイガ
(札幌市HPより)

3 カツオブシムシ類

小型の甲虫の総称で、動物質を食す害虫と繊維質を食す害虫に大別されます。

動物性乾物食品害虫：ハラジロカツオブシムシ

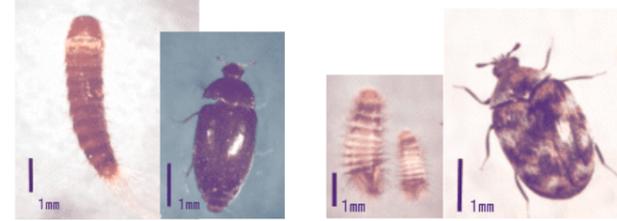
成虫、幼虫ともに文字通りカツオ節、煮干し、乾燥肉などの動物性食品に食害を与えます。

衣類の害虫：ヒメカツオブシムシ、ヒメマルカツオブシムシ

幼虫は羊毛、絹糸、繭の食害のほか、動物の標本やはく製に食害を及ぼします。気づかないうちに毛織物に穴を開けていることもありますが、化学繊維の衣類には被害はありません。成虫は、屋外に出て植物の花粉や花蜜を摂食します。



ハラジロカツオブシムシ
(さいたま市HPより)



ヒメカツオブシムシ 成虫
ヒメマルカツオブシムシ 成虫
(札幌市HPより)

4 ケナガコナダニ

成虫の体長は0.5~0.8mm、乳白色で、小麦粉、ホットケーキミックス粉、調味料、お菓子等様々な食品を餌にします。人の住む環境であれば、相対湿度75~85%で、餌となる食品にある程度の含水量があれば好条件で繁殖します。気付かずにダニの入った小麦を食べることで、アレルギーを発症する場合があります。



ケナガコナダニ
(西宮市HPより)