

## 保健所からのお知らせ



### 令和4年1月1日から お風呂の入浴ルールが 変わります



令和4年1月1日から

お風呂の入浴ルールが変わります！

東京都の公衆浴場条例\*が改正され、混浴できない年齢が「10歳以上」から「7歳以上」に引き下げられます。

東京都の公衆浴場条例\*が改正され、令和4年1月1日から混浴できない年齢が「10歳以上」から「7歳以上」に引き下げられます。

\*公衆浴場の設置場所の配置及び衛生措置等の基準に関する条例

## ★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

### アルコール

アルコール依存症教室 **無料**  
原則第二火曜日午後2:00～3:30  
事前にご相談ください

### 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  
・10月11日 月曜日  
・11月8日 月曜日  
・12月13日 月曜日

## 管理栄養士国家試験のお知らせ

第36回管理栄養士国家試験(令和4年2月27日(日曜日)実施)の受験要領を島しょ保健所八丈出張所窓口にて配布しています。  
また、出願書類のうち、免許等照合書の発行を受付けていますので、必要書類をお持ちの上、お越しください。  
受験願書提出期間：令和3年11月15日(月曜日)から同年12月3日(金曜日)まで  
郵送(書留)の場合は、12月3日(金曜日)までの消印有効  
★受験願書の提出方法は、原則として郵送(書留)です。保健所へ提出することは出来ません。  
※厚生労働省HPより引用  
[https://www.mhlw.go.jp/kouseiroudoushou/shikaku\\_shiken/kanrieiyoushi/](https://www.mhlw.go.jp/kouseiroudoushou/shikaku_shiken/kanrieiyoushi/)

## 食品衛生責任者養成講習会のお知らせ (3年ぶりに八丈島で開催)

開催日：令和3年11月20日(土曜日)  
会場：三根公民館  
申込用紙配布場所：八丈興発(TEL 2-0555)、長田商店(TEL 2-1037)、島しょ保健所八丈出張所(TEL 2-1291)  
申込締切：10月30日(土曜日) 定員先着50名  
【申込用紙提出先及び詳細問い合わせ先】  
民宿菊水(TEL 2-0426)、長田商店(TEL 2-1037)

## 編集後記

島ではとてもおいしい魚が獲れるので、「お寿司を握ってみよう」と急に思い立ちました。  
実際やってみるとこれがとても難しい。本手返し、小手返し等の握り方、魚の種類に応じたタネの切りつけ、手酢の加減、シャリに空気を入れ、口当たりをよくする技術。こんなに繊細な料理だったのかと、改めて寿司職人の技術の高さに気がつきました。日本が世界に誇れることが少なくなってきた今も、日本の食文化は誇らしく思います。

## 保健マンガ はちとジョー vol.64 by たかまつやよい



令和3年(2021年)  
秋号  
(10・11・12月)

# 八丈保健所だより

令和3年9月発行 第390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 S0000327@section.metro.tokyo.jp

感染拡大防止に一人ひとりができること

## 今、改めて 新型コロナウイルス感染症予防!

新型コロナウイルス感染症が全国で猛威をふるっています。自分と大切な人を新型コロナウイルス感染症から守るために、マスク着用、手指消毒、三密を避けるという日頃の感染対策に加え、更に気を付けた感染予防のポイントをQ&Aにてご紹介します。

Q 会食は、2～3人であったらいいのでしょうか?

A 新型コロナウイルス感染症の感染経路の一つは飛沫感染です。一緒に食事をする人の人数が増えるほど、話は弾みます。話が弾むほど飛沫は多く飛びます。会食中でも食事をするときには黙食、会話をするときにはマスクをつける等飛沫が飛ばないように工夫しましょう。

Q 車に複数で乗るのは三密になりますか?

A 車は狭い空間です。会話をさけ、窓を全開にしましょう。天候によって窓を全開にできない場合はエアコンを外気取り込みに設定にしましょう。



エアコンのスイッチを「内気取り込み」から「外気取り込み」に設定することで、外の空気を取り込み換気ができるようになります。

Q 緊急事態宣言で「不要不急の帰省や旅行など都道府県間の移動を控えてください」と、自治体間での不要不急の移動自粛をお願いしていますが?

A 島しょの場合は、島外にお住まいの方が流行地域から持ち込まないようということだけでなく、島内にお住まいであっても流行地域に行けば帰島時に持ち込む可能性があるため、自粛をお願いしています。感染リスクのある機会の後、潜伏期間と言われる2週間はやより一層感染対策を徹底することが大切です。

Q PCR検査で陰性だったら大丈夫ですか?

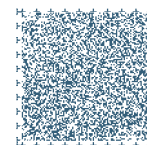
A PCR検査の感度は7割です。しかも、検査日以降の状態は反映されません。検査が陰性であっても、感染対策を徹底することが大切です。

Q ワクチンを2回接種すれば、新型コロナウイルスには感染しないのでしょうか?

A ワクチンには重症化を防いだり、発熱やせきなどの症状が出ることを防ぐ効果があります。感染予防効果があることもわかってきましたが、ワクチンだけで完全に感染を防ぐことはできません。ワクチン接種に併せて、手洗い、マスクの着用など日頃の感染対策が大切です。

Q 無症状の人も多いから誰が感染しているかわからない。結局防げないのでは?

A 感染した人が他の人に感染させてしまう可能性がある期間は発症(症状が出る)2日前から発症後7～10日間程度とされています。また、発症の直前・直後でウイルス排出量が高くなります。このため、症状がなくとも不要不急の外出を控える、距離をとる、手洗いと手指消毒をする、換気をするという基本を続けることが大切です。





# 屋外での虫刺されに注意

庭の手入れや畑仕事、散歩など屋外で活動しやすい季節になってきましたが、夏が過ぎても虫刺されに注意が必要です。

## ヒトスジシマカ

成虫は、4月頃から11月頃まで長い期間活動しています。昼間に吸血する特徴があり、公園や茂み、草むらなどに潜み待ち伏せて、吸血します。

デング熱やジカウイルス感染症を媒介する感染症媒介蚊で、ウイルスは、人と蚊の間で感染を繰り返す、感染者が拡大します。



## マダニ

森や山などの他に民家の裏山や裏庭、畑、草むらなど住居周辺でも生息しています。季節に関係なく冬でも活動します。

一般に、地上1mくらいの高さの植物の葉の裏で待ち伏せて、頭やくびなどの比較的柔らかい部位の皮膚に咬みつき、吸血します(成虫：吸血前3~8mm、吸血後10~20mm)。

マダニは、ライム病、日本紅斑熱、SFTS(重症熱性血小板減少症候群)を引き起こす病原体を保有している場合があります。



(馬原アカリ医学研究所提供)

## ツツガムシ

マダニの仲間、冬を除き、山林、河川敷など草地、耕作地などの地中に広く分布し、幼虫(0.2~0.3mm)は、地中から出て、草の先端で待ち伏せし、野ネズミや人などを吸血し、再び地中に戻り、若虫になります。病原体オリエンティア・ツツガムシ(旧名リケッチア・ツツガムシ)を有したツツガムシの幼虫に刺咬されてツツガムシ病(七島熱)を発症することがあります。



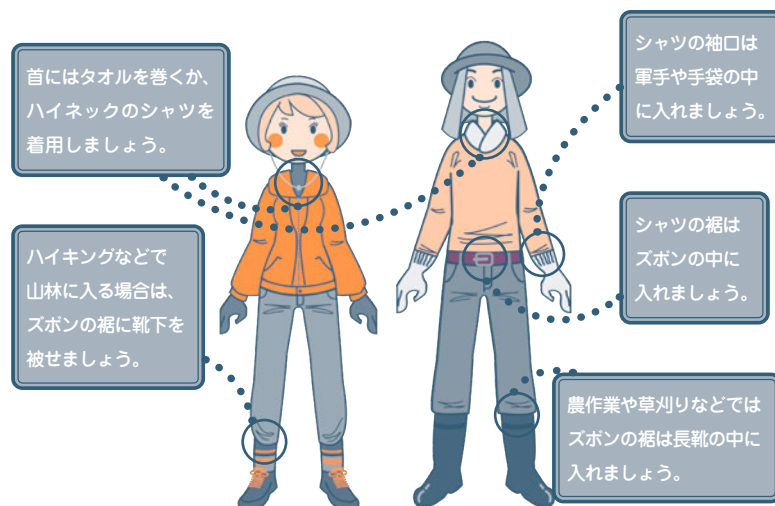
タテツツガムシ(幼虫)  
(東京都健康安全研究センター提供)

## 対策

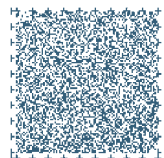
草地や山林に立ち入る際は、

- ・肌の露出を避ける服装(半ズボン、サンダル履きは不相当)。
- ・シャツの裾はズボンの中に入れる。
- ・屋外作業時はズボンの裾は長靴の中に入れる。
- ・ハイキングなどで山林に入る時はブーツカバーやゲートルの使用、または、ズボンの裾に靴下を被せる。
- ・衣類を草むらに置いたりしない。草むらで休息や用便をしない。
- ・ディートやイカリジン成分とする虫除けスプレー(忌避剤)を使用する。

野外では、腕、足、首など、肌の露出を少なくする服装をしましょう。



半ズボンやサンダル履きは不相当です!



# 11月19日は備蓄の日 ~要配慮者用の食材備蓄はできていますか?~



要配慮者用の特殊食品は行政の備蓄も多くないので、ご自身で備えることが大切です

### 要配慮者

乳幼児・高齢者・食べる機能(かむこと・飲み込むこと)が弱くなった方・慢性疾患の方・食物アレルギーの方など



### 特殊食品

アレルギー対応食・乳児用ミルク・離乳食・嚥下困難者用食品など



## 普段の状態に近い食事をとれるような準備をしておきましょう

### 乳幼児

粉ミルク、哺乳ビン、紙コップ、多めの飲料水、使い捨てスプーン、レトルトなどの離乳食

### 食物アレルギーの方

【原因物質(アレルゲン)が含まれない食品】アレルギー対応の粉ミルク・レトルト等の離乳食、レトルト等のお粥やご飯

### 高齢者

レトルトやアルファ化米のお粥、即席スープ、インスタントみそ汁、食べ慣れた乾物、栄養補助食品

### 食べる機能(かむこと・飲み込むこと)が弱くなった方

やわらかいレトルトご飯、レトルト等のお粥、スマイルケア食等のレトルト介護食品、缶詰、レトルト・フリーズドライ食品、とろみ調整食品

### 慢性疾患の方

- 代謝性疾患(糖尿病・脂質異常症・高尿酸血症)、高血圧症⇒一般の方と共通した備えで献立を工夫
- 腎臓病⇒低たんぱく、低カリウムのレトルト食品など、特殊食品を多めに備える

### 日常使いも可能な食品を備えよう

そのままでも食べられる「レトルト食品」・「缶詰」、お湯があれば食べられる「フリーズドライ食品」など普段の食事にも取り入れられる保存食を備えておくと便利です



### 食べ慣れているもの・好物を備えよう

災害時には普段と違う環境で、気持ちが落ち着かないことや食欲低下が想定されます。リラックスできるように日頃から食べ慣れているものや好物も備えておきましょう



備蓄についてもっと詳しく知りたい方は以下のサイトをご参照ください



「家庭備蓄ポータル」農林水産省HP



「都民の備蓄推進プロジェクト」東京都HP

