

八丈保健所だより

S0000327@section.metro.tokyo.jp

令和2年10月発行 第387号 印刷番号(2)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

予防しましょう!新型コロナウイルス感染症とインフルエンザ

都内では新型コロナウイルス感染症の感染が拡大しており、これからの季節は、更に感染症が流行することが予想されます。

また、秋から冬にかけてはインフルエンザの流行時期と重なりますので、一層の予防対策が必要となります。新型コロナウイルス感染症とインフルエンザは感染経路や基本的な予防対策は同じです。一緒に予防しましょう。

新型コロナウイルス感染症とインフルエンザはどのように感染するの?

新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの主な感染経路は、飛沫(ひまつ)感染と接触感染です

【飛沫(ひまつ)感染】

感染した人の咳やくしゃみのしぶき(飛沫)に含まれるウイルスを吸い込むことによる感染です



【接触感染】

ウイルスの付着した手で、目・口・鼻を触ることによる感染です



新型コロナウイルス感染症とインフルエンザを予防するために、大切なこと

みんなで、新しい日常を

A New Normal with COVID-19



- ・流水とせっけんによる手洗いをこまめにしましょう
- ・咳、くしゃみが出る場合はマスクを着用しましょう
- ・3つの密を避けましょう
- ・朝、夕の健康チェックを日課にしましょう
- ・食事と睡眠を十分に。適度な運動を行い、健康管理に気を付けましょう
- ・こまめな部屋の換気と適度な湿度(50~60%)を保ちましょう

インフルエンザの
予防接種を受けましょう!



新型コロナウイルスに対するワクチンはまだ開発中ですが、インフルエンザに対しては発病や重症化を防ぐ効果があるワクチンがあります



10・11・12月の事業案内

10月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13 <small>（デイケア） アルコール</small>	14	15	16	17
18	19	20	21 <small>肝炎 エイズ</small>	22	23	24
25	26 検便	27	28	29	30	31

11月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10 <small>（デイケア） アルコール</small>	11	12	13	14
15	16	17	18 <small>肝炎 エイズ</small>	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30 検便					

12月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15 <small>（デイケア） アルコール</small>	16 <small>肝炎 エイズ</small>	17	18	19
20	21 検便	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

肝炎	肝炎ウイルス検査 (B・C型) 要予約、事前にご連絡ください	有料	無料
エイズ	エイズ(HIV抗体)・性感染症検査 要予約、匿名で受診できます	午後2:30~3:00	無料
デイケア	精神デイケア 事前にご相談ください	午前9:30~12:00	無料
アルコール	アルコールミーティング 事前にご相談ください	午後2:00~3:30	無料
検便	検便(細菌培養)検査 容器は事前に取りに来てください	午前9:00~12:00	有料

管理栄養士国家試験のお知らせ

第35回管理栄養士国家試験(令和3年2月28日(日曜日)実施、同年3月26日(金曜日)合格者発表)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、お越しく下さい。

受験願書提出期間:

令和2年11月24日(火曜日)から同年12月7日(月曜日)まで
郵送(書留)の場合は、12月7日(月曜日)までの消印有効

なお、受験に関する書類の提出方法は、原則として郵送(書留)によります。保健所へ提出することは出来ませんので、ご注意ください。

※厚生労働省HPより引用

https://www.mhlw.go.jp/kouseiroudoushou/shikaku_shiken/kanrieyoushi/

編集後記

新型コロナウイルス感染症がまだ落ち着きを見せませんが、これからの季節はインフルエンザにも気を付けなくてはなりません。これまでも手洗い・うがいをしっかりと行っていただいていると思いますが、これからも気を緩めることなく行いましょう。マスクの着用や、咳エチケットもお忘れなく!

よく食べてよく寝て体力をつけることもとても大事なことです。しかし、食べ過ぎには要注意です。

保健マンガ はちとジョー vol.60 by・たかまつやよい



フレイル予防で、目指せ健康長寿！

やせてきたら要注意！メタボ予防から「フレイル予防」へ切り替えて

フレイルとは、年をとって体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態のことで、放置すると、要介護状態になる可能性も。早めに気づいて適切な取組を行えば、進行を防いで健康な状態に戻ることができます。

高齢期のやせは肥満より死亡率が高くなります。65歳を過ぎて病気でもないのでやせてきたら、メタボ予防からフレイル予防への切り替え時かもしれません。

※まずはかかりつけ医に相談しましょう



フレイル予防のための食事のとり方

ポイント 1 3食しっかりととりましょう



ポイント 2 1日2回以上、主食・主菜・副菜を組み合わせず食べてみましょう



ポイント 3 色々な食品を食べましょう

それぞれの食品に含まれている栄養素は、1種類ではありません。多様な食品を組み合わせずすることで、必要な栄養素をまんべんなく摂取することができます。

特に、たんぱく質の摂取量が少なくなると筋肉量が減少し、加齢とともに筋たんぱく質の合成が遅くなるため、たんぱく質を含む食品を意識してとりましょう。



←詳しくはコチラをご覧ください。
厚生労働省作成パンフレット
「食べて元気にフレイル予防」

12月は東京都エイズ予防月間です

東京都では11月16日から12月15日までをエイズ予防月間としています。大切な人、かけがえのないあなた自身を守るためにできることを考えてみませんか。詳しくはホームページ「エイズ予防情報ネット」をご覧ください。

<https://api-net.jfap.or.jp/index.html>

また、保健所では匿名・無料でエイズ・性感染症検査を受けることができます。詳しくはお問い合わせください。

<島しょ保健所八丈出張所で受ける場合>

「第3水曜日または第4水曜日」14:30～（予約制）
結果は2週間後に保健所にて口頭でお伝えします。

<島外で受ける場合>

「東京都HIV検査情報Web」をご覧ください。
<http://pc.tokyo-kensa.jp/index.html>



* 食品衛生に関するよくある質問 (FAQ) *

SNSやインターネットでは、食品衛生に関する多くの情報を得ることができますが、誤った情報や不確かな情報が発信されていることもあります。食中毒にならないよう、日ごろの手洗いうがいはもちろんのこと、正しい情報を基に対策をしましょう。

牡蠣はノロウイルスの原因になると聞くけど、他の貝は大丈夫なの？

二枚貝（あさり、ホタテなど一対二枚の貝殻をもつ貝）に関しては注意が必要です。牡蠣を始めとする二枚貝は、海水中のプランクトンをえらでこして食べています。その時、水中のノロウイルスが貝の体内に蓄積すると考えられています。二枚貝以外の貝（あわび等）は、海苔や海草などを食べているのでノロウイルス等を蓄積することはありません。

これからはノロウイルスが流行する時期となりますので、二枚貝を調理する場合は、中心部まで十分に加熱されるように気をつけてください。

水出しのティーバッグの麦茶を飲んでいますが、煮出したほうが衛生的？

実は細菌の増殖に大きな差はなく、重要なのは容器等の衛生管理や、つくった後の扱いです。家庭で飲料をつくる場合は、水出しや煮出しに関わらず、手や容器をよく洗い、必要に応じて容器を熱湯などで消毒した上で使用しましょう。当然、ティーバッグは衛生的に保管し取扱ってください。また、容器には直接口をつけず、コップ等に入れて、短期間で飲みきりましょう。

その他のFAQは、東京都福祉保健局HPでまとめられています

「東京都食品安全FAQ」で



食品関係事業者様への重要なお知らせ

令和2年6月1日より、HACCPに沿った衛生管理が義務化されました。経過措置期間は1年です。ご不明な点は保健所食品担当までご連絡ください。

