



栄養成分表示を活用しましょう

～食品を買うときにちょっと見てみませんか？～



令和2年4月1日から、食品表示法に基づく新食品表示制度が完全施行されました。原則として、消費者向けの全ての加工食品等^(※)に栄養成分の表示が義務付けられました。

食品を購入する時に栄養成分表示を確認することにより、例えばこの食品を1個食べると〇〇kcalとれるかや、どのくらいの食塩が入っているのかなどを簡単に知ることができます。

栄養成分表示を上手に利用することで、エネルギーのとり過ぎや塩分のとり過ぎなどを防ぎ、健康の維持・増進に役立てることができます。



| 栄養成分表示 1包装当たり | |
|------------------|---------|
| 熱量 | 181kcal |
| たんぱく質 | 3.3g |
| 脂質 | 0.5g |
| 炭水化物 | 39.9g |
| 食塩相当量 | 1.3g |

1日あたりの食塩相当量(目標値)
(一般的な成人)



男性7.5g/日未満 女性6.5g/日未満

資料:厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」

(※)小規模事業者が販売するものなど、表示の一部省略ができる食品や、表示を要しない食品があります。制度の詳細は、下記の消費者庁ホームページにてご確認ください

参照:消費者庁ホームページ https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/food_labeling_act/

4・5・6月の事業案内

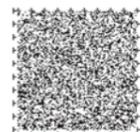
| 事業 | 内容 | 予約・お問い合わせ窓口 | 費用 |
|-----------------|--|--|----|
| 小規模企業健診 | 大島島内の小規模事業者を対象とした、労働安全衛生法に基づく定期健康診断を実施しています。 | 予約制です。 事前に大島出張所にお問い合わせください。 ※4月は実施いたしません。 | 有料 |
| 便検査 (細菌培養検査) | 大島出張所では以下の便培養検査を行っています。 赤痢菌 サルモネラ菌(チフス菌・パラチフスA菌) 腸管出血性大腸菌O157 | ●大島にお住まいの方 大島出張所で事前に容器をお受け取りください。 (提出日)4月20日・5月11日・6月15日 (受付時間)9:00~11:00 利島・新島・式根島・神津島については、提出日・受付時間が異なります。 以下の窓口までお問い合わせください。 ●利島にお住まいの方:大島出張所 ●新島、式根島にお住まいの方:新島支所 ●神津島にお住まいの方:神津島支所 | 有料 |
| 感染症検査 | 匿名でHIV抗体検査、性感染症(梅毒、クラミジア、淋菌)の検査が受けられます。 | 予約制です。 事前に保健指導担当に御相談ください。 | 無料 |
| 健康相談 | 健康に関する相談を無料でお受けしています。 | 御来所いただく際は、事前にお電話にて御連絡ください。 | 無料 |

(大島・利島) ▶ 東京都島しょ保健所大島出張所
東京都大島町元町字馬の背275番4
TEL. 04992-2-1436 / FAX. 04992-2-1740

(神津島) ▶ 東京都島しょ保健所大島出張所神津島支所
東京都神津島村1088番地
TEL. 04992-8-0880 / FAX. 04992-8-0882

(新島・式根島) ▶ 東京都島しょ保健所大島出張所新島支所
東京都新島村本村六丁目4番24号
TEL. 04992-5-1600 / FAX. 04992-5-1649

(医療機関案内サービス) ▶ 保健医療情報センターひまわり
TEL. 03-5272-0303



LINE 東京都公式アカウントを開設しました



島しょ保健所ホームページ

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

春号

令和2年
(4・5・6月)

登録(01)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



「改正健康増進法・東京都受動喫煙防止条例」全面施行

2020年4月1日から、屋内は原則禁煙です

受動喫煙に関する新しいルールが始まります。すべての店舗・施設で原則屋内禁煙となります。決められた場所以外では、喫煙はできません。店舗や施設等の管理者は、喫煙場所を設置する際は受動喫煙が起らないように配慮しなければなりません。また、喫煙者は喫煙をする際に、周囲の状況へ配慮しなければなりません。

●幼稚園、保育所、小・中・高等学校

・敷地内(屋外)も全面禁煙となります

●医療機関、行政機関、交通機関

- ・敷地内(屋外)に喫煙場所を設ける場合は、受動喫煙を防止するための対策がとられた「特定屋外喫煙場所」でなければなりません
- ・バス、タクシー、飛行機は、車内(機内)に喫煙場所をつくることはできません
- ・旅客鉄道、旅客船の車内(船内)に喫煙専用室を設置する場合は、法律で定められた技術的基準を満たす必要があります

●店舗・施設等

- ・複数の人が利用する施設は、原則として屋内禁煙となります
- ・法律で定められた技術的基準を満たす喫煙室を設ける場合は、以下のような標識の掲示が必要になります
- ・飲食店は店頭入口に、店舗の喫煙状況がわかる標識の掲示も必要です

(標識の一例)



喫煙可能店



▶ 喫煙室の中は、利用者、従業員を含め、20歳未満は立入禁止です



禁煙

▶ 飲食店は、店内禁煙の場合もその旨を表示しなければなりません

◆従業員がいない飲食店の管理者の皆さまへ ※従業員の有無は都条例による要件です

一定の要件を満たした小規模飲食店等は、「喫煙可能室(店)」を設置することが可能です。
※保健所への届け出が必要となります。様式等は福祉保健局ホームページからダウンロードできます。
詳細については、以下のお問合せ窓口またはホームページでご確認いただけます。

◆条例に関するお問い合わせはこちらまで

もくもくぜろ
☎ 0570-069690

月~金(祝日・年末年始除く) 9時から17時45分
※相談は無料ですが、別途通話料がかかります

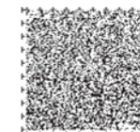
◆詳細は東京都ホームページに掲載されています



「とうきょう健康ステーション」



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。



こころの健康

～春はこころの病気に要注意!～

春は入学や進級、就職や転勤、引っ越しなど、自分を取り巻く環境が大きく変わる季節です。環境の変化は心と身体にストレスを与え、良い刺激になることもあれば、心身の不調につながることもあります。自分では気づかないうちにストレスを抱えていることがありますので、注意が必要です。

こんなことはありませんか？

こころ

- ・仕事に行きたくない
- ・イライラする
- ・何をするのも面倒
- ・自信がない



からだ

- ・首筋や肩のこり
- ・食欲がない
- ・動悸や息切れ
- ・よく眠れない



生活面

- ・仕事の効率が落ちた
- ・アルコール量が増えた
- ・うっかりミスが増えた
- ・物事に集中できない



ストレスとうまく付き合うにはどうしたらいいの？

- 睡眠を充分に取る。
- 1日3食、栄養バランスのよい食事を摂る。
- 適度に身体を動かす。
- 一人で抱え込まず誰かに話してみる。
- 自分に合ったリラクゼーション法を身につける。



ストレッチングについて

リラクゼーション法のひとつであるストレッチングは場所や時間をとらず、手軽に実践できますので、ぜひ取り組んでみてください。

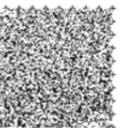
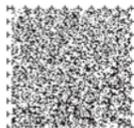
◆◆ストレッチングのコツ◆◆

- 呼吸は止めずに自然に行う
- はずみをつけずゆっくり伸ばす
- 痛みを感じるまで伸ばさない
- 10～30秒間伸ばし続ける
- 伸ばしている部位に意識を向ける



つらい症状がある場合にはどうすればいいの？

症状があるからといって、病気とは限りません。大きな出来事があると、眠れなくなったり、気持ちが落ち込んだりすることは自然な反応です。つらい症状が長く続き、生活に大きな支障が出ることがあれば、専門機関への相談や医療機関への受診を検討してください。



犬の散歩をするときは

| | | | |
|---------------|-------------------|---------------|----------------------|
| 必ずリードでつなく | 鑑札・注射済票を装着させる | フンは必ず持ち帰る | 電柱などにしたオシッコは水で流す |
|---------------|-------------------|---------------|----------------------|

日常の手入れ・病気の予防

ペットも様々な病気にかかります。動物は具合が悪くなくてもなかなか弱ったところを見せないことがあります。日常の様子をよく観察し、病気の予防と早期発見に努めましょう。

| | | |
|---------|--------------|---|
| 家庭で | ブラッシング・シャンプー | → ブラッシングは健康チェックの良い機会。月1回程度のシャンプーで汚れや抜け毛を取り除きます。 |
| | 爪切り | → 伸びすぎると折れたりはがれたりすることがあります。伸びてきたら、犬用爪切りで切りましょう。 |
| 動物病院に相談 | ノミ・ダニ予防 | → かゆみや皮膚病の原因になります。また、人へも被害が波及することがあります。 |
| | フィラリア予防 | → 蚊に刺されることにより感染し、糸状の虫が心臓に寄生する病気です。薬により予防できます。 |
| | 混合ワクチン接種 | → 犬の感染症には一度かかると治療が難しいものや、重症化するものがあります。ワクチン接種で予防しましょう。 |

犬の狂犬病予防注射の季節です

毎年4月から6月に狂犬病予防注射を受けさせることが義務付けられています。犬を飼い始めたなら町村役場で登録手続きを行い、毎年注射を受けさせましょう。

各地域における集合注射の日程等は、お住まいの町村からの情報をご確認ください。

