



令和5年度 第4号 No.298

東京都島しょ保健所小笠原出張所

〒100-2101 東京都小笠原村父島字清瀬

電話 04998-2-2951

Fax 04998-2-2953

Email [S1153605@section.metro.tokyo.jp](mailto:S1153605@section.metro.tokyo.jp)

東京都島しょ保健所ホームページアドレス

[https://www.hokeniryu.metro.tokyo.lg.jp/t](https://www.hokeniryu.metro.tokyo.lg.jp/tousyo/ogawara/index.html)

[ousyo/ogawara/index.html](https://www.hokeniryu.metro.tokyo.lg.jp/tousyo/ogawara/index.html)



Eメール

ホームページ



ご相談の際は、あらかじめお電話で担当職員にご連絡ください。

## 新年のご挨拶

新年明けましておめでとうございます。

小笠原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小笠原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、4年近くにわたり、日本も世界も総力を挙げて戦った新型コロナウイルス感染症ですが、特に一昨年の第7波では島しょ地域においても多数の感染者が発生して、入院される方が相次ぎ、自宅療養をされる方も多数となりました。島しょ保健所の各出張所・支所も自宅療養者の健康観察や生活支援、濃厚接触者への支援などを島しょ町村の協力も得て全力で対応しました。しかし、島しょ地域の人口当たり罹患率が本土より低く抑えられていた要因としては、ワクチン接種率の高さや、濃厚接触者の行動制限へのご協力など皆様個々による感染対策が大きく貢献していたと考えています。改めて皆様のご理解ご協力に感謝申し上げます。昨年5月より感染症法上の位置付けが5類となり、インフルエンザなどと同様の取り扱いとなったため、隔離目的の入院や就業制限などの措置が行われなくなりました。昨年は久しぶりに運動会や夏祭り・花火大会などの地域のイベントも復活して、観光業も回復基調にあると聞いています。しかし、今回のコロナが終わっても、新たな感染症発生の脅威はずっと続いていきます。また、南海トラフ地震をはじめとする大規模災害発生のリスクやその他の気候変動や環境汚染によるリスクなど、健康危機に直結する課題は山積です。東京都ではこれらの課題に対処するため、東京都保健医療計画、東京都感染症予防計画等の改定に向けた準備を進めています。また保健所では、島しょ地域の保健医療を総合的に推進するための計画である島しょ保健医療圏地域保健医療推進プランの最終評価・改定に向けた検討を進めているところです。

島しょ地域の皆様が島で安全安心に生活していけるよう、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引き続き取り組んでまいります。

本年も当小笠原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6年 元旦

島しょ保健所長 田口 健

## 保健所事業のお知らせ

### 肝炎ウイルス検査

B型・C型肝炎ウイルス検査（血液検査）を無料で実施しています。都内にお住まいの40歳以上の方で、村が実施する検査を受ける機会を逸した方、または39歳以下で村に在住している方が対象です。検査は事前のご予約が必要です。

### HIV検査・性感染症検査

匿名でHIV検査に併せて梅毒・クラミジア・淋菌の検査を無料で実施しています。検査は事前のご予約が必要です。

### 検便検査

食品取扱従業者の方を対象に、感染症・食中毒等の発生予防を目的とした検便検査を実施しています。

日程 1月9日（月曜日） 2月6日（月曜日） 3月4日（月曜日）

受付時間 各日9:00~12:00

料金 480円（O-157検査は+480円）

肝炎検査が  
インターネットで  
申し込めるように  
なりました



<https://logoform.jp/form/tmgform/436114>

# 家族みんなで今日からはじめる適塩生活



厚生労働省が定めた「日本人の食事摂取基準」（2020年版）では、食塩摂取目標量は、成人男性で1日7.5g未満、成人女性で1日6.5g未満（※1）です。しかし、都民の8割以上の方が目標量より多く食塩を摂取しています（※2）。長年の食塩の摂り過ぎは、高血圧をはじめとした生活習慣病の原因になります。早い時期から、食塩の適量摂取（以下、『適塩』とします。）を意識することが重要です。

おいしく適塩する  
コツは  
下をキエック



また、『適塩』は大人だけでなく、子どもにとっても非常に大切です。子どもは味覚の成長期です。その時期に濃い味に慣れてしまうと、適切な食塩量の食事がおいしく感じられなくなり、濃い味を好んで食べるようになってしまいます。

家族みんなの将来の健康を守るために、今日から適塩生活をはじめませんか。

※1 日本人の食事摂取基準（2020年版）（厚生労働省）

※2 東京都民の健康・栄養状況（令和元年国民健康・栄養調査 東京都・特別区・八王子市・町田市実施分集計結果）（東京都福祉保健局）

## 適塩のコツ

✓ 味付けは、うま味、辛味、酸味、香りを足す



味付けに、昆布やかつお節などのうま味、唐辛子やカレー粉などの辛味、酢やレモンなどの酸味、香味野菜やハーブなどの香りをプラスすることで、少ない食塩量でもおいしく仕上がります。

✓ いつもの調味料をこっそり減塩調味料に変える



『減塩＝おいしくない』と思いがちですが、減塩調味料はふつうの調味料とそこまで味も変わらず、減塩だと言われないと意外と気づかれません。いつもの調味料をこっそり減塩調味料に変えると意識しなくても自然と減塩ができるのでおすすめです。

✓ 栄養成分表示をチェックする習慣をつける

加工食品のパッケージについている栄養成分表示には、食塩相当量が記載されているので、買い物の際に確認する習慣を付けましょう。

1日の食塩摂取量が目標量を超えないようになり、なるべく食塩相当量の少ない食品を選びましょう。

Check!

栄養成分表示 1包装当たり	
エネルギー	Okcal
たんぱく質	Og
脂質	Og
炭水化物	Og
食塩相当量	O.Og

食塩摂取目標量（g/日）（※1）

年齢	男性	女性
1～2歳	3.0未満	3.0未満
3～5歳	3.5未満	3.5未満
6～7歳	4.5未満	4.5未満
8～9歳	5.0未満	5.0未満
10～11歳	6.0未満	6.0未満
12～14歳	7.0未満	6.5未満
15歳以上	7.5未満	6.5未満

※高血圧及び慢性腎臓病（CKD）の重症化予防のための食塩相当量は、男女とも6.0g/日未満

適塩は毎日無理せずできることから始めましょう！