

小笠原 保健所だより

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

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/tousyo/ogasawara/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。

バランスの良い食事を目指そう！

◎ 主食・主菜・副菜をそろえましょう

主食・主菜・副菜の3つの組み合わせを意識して食事をする事で、いろいろな食品をとることができ、栄養バランスが整います。

また、牛乳・乳製品や果物をプラスすると不足しがちな栄養素を補うことができます。

副菜
野菜、いも、豆類、きのこ、海藻を使った料理

主食
ごはん、パン、麺類

主菜
肉、魚、卵、大豆製品を使った料理

牛乳・乳製品・果物

◎ 副菜をあと1品を心がけましょう

小笠原村の1日当たりの野菜摂取量（20歳以上）※1 は約270g。

目標約350g※2 に比べ、80g不足しています。

毎日の食事にあと1皿副菜を加えましょう。

※1 平成28年成人の全島食事調査結果報告より

※2 東京都健康推進プラン21(第三次)より

◎ 東京都ではこのようなレシピも紹介しています

おうちでカンタン！シェフの味
健康 スイッチ
野菜たっぷり！
簡単レシピ

東京都健康づくり推進キャラクタ
タンゴウガスカマン

レシピはこちらから

https://www.hokeniryu.metro.tokyo.lg.jp/kensui/ei_syo/recipe/index.html

シェフの味を簡単に楽しめる「野菜たっぷり！簡単レシピ」を紹介しています。和食、洋食、中華のプロのレシピを掲載しています。

営業許可申請手数料が変更されました

令和6年6月1日から食品衛生関係の許可申請手数料が変更になりました。

新たに食品に関する営業を始めようと考えている方は、施設基準や必要な資格などがありますので事前に保健所にご相談ください。

食品衛生関係許可手数料（一部抜粋）

令和6年5月31日まで

令和6年6月1日から

飲食店営業	新規	18,300
	更新	8,900
菓子製造業	新規	21,600
	更新	14,000
惣菜製造業	新規	25,200
	更新	16,000
漬物製造業	新規	13,200
	更新	7,800



飲食店営業	新規	18,000
	更新	8,900
菓子製造業	新規	25,100
	更新	16,400
惣菜製造業	新規	25,500
	更新	16,800
漬物製造業	新規	19,800
	更新	11,700



詳しくは東京都のHP「食品衛生の窓」をご確認ください。



<https://www.hokeniryu.metro.tokyo.lg.jp/shokuhin/kyokatodokede/index.html>

一人で悩んでいませんか？

抱えている困り事や悩みを話せる相談先があります



東京都の自殺者数は、平成23年を境に減っていましたが、令和2年からは増加し、毎年約2,000人の方が自ら命を絶つという深刻な状況が続いています。自殺の背景には、仕事や金銭問題、健康問題、家庭、育児や人間関係など様々な要因が複雑に関連しています。様々な問題を抱えたときは、一人で悩まず、話せる人や機関に相談してください。

「ココナビ」は、東京都の自殺総合対策に関する情報を集約したホームページです。「ココナビ」では、悩み別の相談窓口や自殺対策についての基礎知識等、様々な情報が、パソコンやスマートフォンから簡単に検索できます。ぜひご利用ください。

<https://www.hokeniryō.metro.tokyo.lg.jp/kokonavi/>

東京都では
LINEによる相談や
夜間電話相談を行っています。
ぜひ、ご活用ください。



保健所では
ご本人やご家族等からの
ご相談をお受けしています。



はなしてなやみ
電話で相談 0570-087478
～こころといのちのほっとライン～
年中無休 12時～翌朝5時30分

LINEで相談
年中無休 15時～22時30分
友だち追加して相談



電話で相談 04998-2-2951
月～金（祝日除く）午前 8時～12時
午後 13時半～17時

※ 来所でのご相談もお受けできますが、保健師が不在の場合もございますので、まずはお電話でお問い合わせください。

電話相談・LINEについて

※ 相談料は無料です。（別途、通話料がかかります。）

※ 0570で始まるナビダイヤルは、携帯電話の無料通話やかけ放題プラン等の対象外です。

父島企業健康診断のお知らせ

保健所で健康診断の受診をご希望される事業所の方は事前に申し込みが必要です。

【健診の申込受付時間】

午前8時～12時、午後2時～5時

【健診実施期間】

11月～1月（水・木曜日）

※検査機器の更新作業のため10月末まで健診の実施ができません。

【健診実施時間】 8:30～11:30

- 受診を希望される日から、概ね1ヶ月前までに申し込みください。
- 日時のご希望に沿えないこと、感染症患者対応等により直前に中止となる場合があることをご了承ください。
- 健診結果のお渡しは2～3ヶ月後になる場合があります。

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。

肝炎検査
インターネット申込



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

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 7月1日（月曜日）※
8月5日（月曜日） 9月2日（月曜日）
10月7日（月曜日）

受付時間 各日9:00～12:00

料金 480円（0-157検査は+480円）

※母島は7月2日（火曜日）のははじま丸に載せてください