

小笠原 保健所だより

バッグに入れる

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>



ホームページ



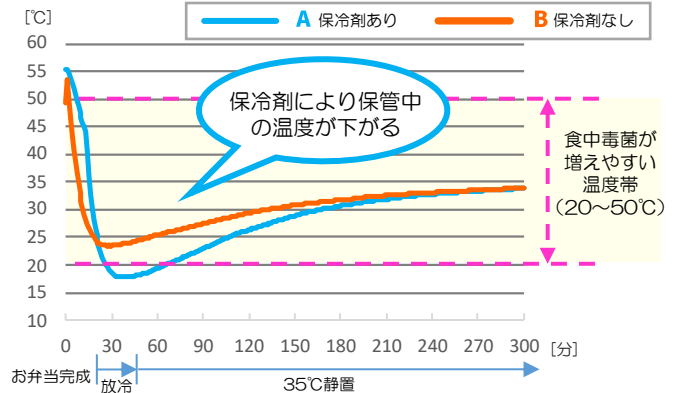
ご相談の際は、あらかじめ
お電話で担当職員にご連絡ください。

お弁当の食中毒予防、考えていますか？

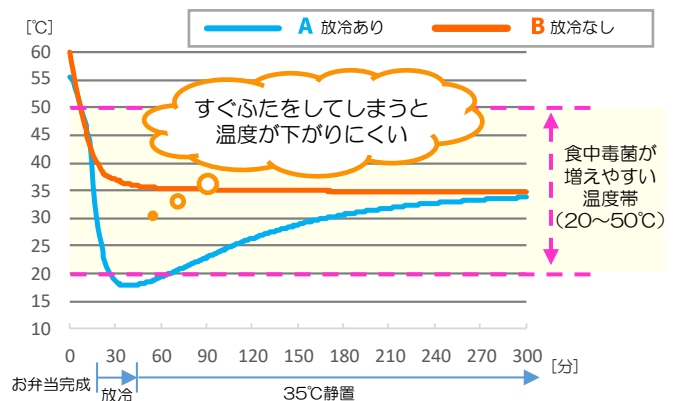
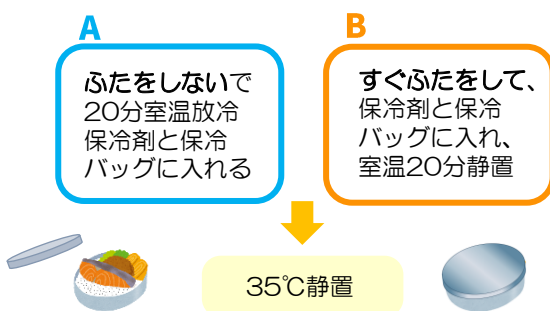
お弁当を持参する機会のある方は、温度管理をどのくらい意識していますか？今回、保冷剤の有無や放冷方法の違いによって、お弁当の温度がどのように変化するかを検証しました。そこから見えてきたポイントを分かりやすくご紹介します。

お弁当の保冷剤の有無と放冷の有無による温度変化の比較

① 保冷剤の有無による違い



② 放冷の有無による違い



- ①：保冷剤の有無により保管中の温度が大きく変わる
- ②：お弁当を詰めた後、すぐにふたをすると保冷剤の効果が十分に発揮されない

お弁当を持たせるときのポイント



お弁当を詰めた後は、ふたを開けて放冷しましょう
保冷剤を十分に入れて持っていきましょう



「3・1・2弁当箱法」で栄養バランスの良いお弁当作り!

「3・1・2弁当箱法」は、“1食に何を、どれだけ食べたらよいか”のものさしです。5つのルールに合わせることで栄養バランスのよいお弁当を作ることができます。毎日お弁当作りの参考にしてみてください。

5つのルール

- 1 食べる人にとって、ぴったりサイズの弁当箱を選ぶ
(例えば、1食に700kcalがちょうどよい人は、700mLの弁当箱を)
- 2 動かないようにしっかりつめる
目安は、弁当箱につめる1食分の食物(料理)が、すき間がなくつまり、ふたをしたときに料理がつぶれない高さになっていることです。
- 3 主食3・主菜1・副菜2の割合に料理をつめる
主食 主菜 副菜
- 4 同じ調理法の料理(特に油脂を多く使った料理)は1品だけ
- 5 全体をおいしそう!に仕上げる



HPにて、栄養バランスのよい食事について紹介したレシピ集「6日間のバランス食プラン」を掲載しています。ぜひご活用ください。



出典：NPO 法人食生態学実践フォーラム HP より
<https://shokuseitaigaku.com/bentobako> (令和8年2月16日にアクセス)

父島企業健康診断のお知らせ

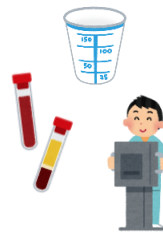
保健所で健康診断の受診をご希望される事業所の方は事前に申し込みが必要です。

【健診の申込受付時間】 **2026年12月まで** 午前8時～12時、午後2時～5時

【健診実施期間】 5月中旬～6月(水・木曜日) 9月～1月(水・木曜日)

【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。
- 個人の健康診断と特定業務従事者検診(深夜業従事者を除く)は受け付けておりません。



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 4月13日(月曜日) 5月11日(月曜日) 6月8日(月曜日)
7月7日(火曜日)

受付時間 各日 9:00～12:00

料金 サルモネラ菌・赤痢菌：480円 腸管出血性大腸菌O-157：480円

担当変更のお知らせ

～お世話になりました～



●保健師：富重→川久保

●獣医：星野→西部

●診療放射線技師：高橋→増田

●臨床検査技師：阿知和→江村

●栄養士：高部→板倉