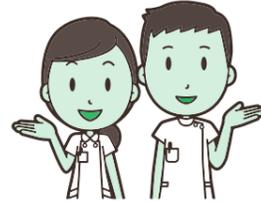


いま流行している感染症を知りたい

島しょ保健所では、三宅島・御蔵島で現在流行している感染症や感染予防に役立つ情報を【感染症発生動向調査報告・週報】として、保健所(三宅出張所)のホームページに毎週掲載しています。

東京都感染症情報センターでは、東京都全体の流行や、感染症予防対策についても詳しくお知らせしています。季節性インフルエンザや新型コロナウイルス感染症などの情報もあります。

下記のサイトから最新の情報をご参照いただき、日々の健康管理にお役立てください。【手洗いは感染予防の基本です!】



東京都福祉保健局 東京都島しょ保健所 三宅出張所

保健所 みやげ



【お知らせ】(新着情報) (HP下方)
インフルエンザ及び感染症最新情報
(三宅島・御蔵島)
第0週(PDF) ← ここから

東京都感染症情報センター Tokyo Metropolitan Infectious Disease Surveilla Center

都 感染症



【トピックス】(トップページ)
流行の感染症最新情報
インフルエンザ情報
感染症情報
・リーフレット・パンフレット
→ 都民向け情報リーフレット
感染症ひとくち情報

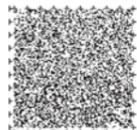


お 知 ら せ

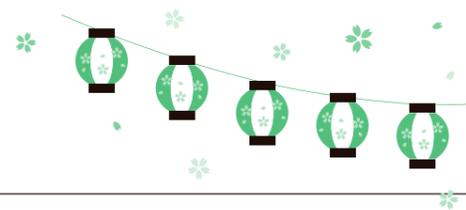
- ◆ 小規模事業所の健康診断を実施しています。
(予約制になっておりますので、事前に電話等でご相談ください。)
- ◆ 肝炎ウイルス検査、HIV抗体検査、性感染症検査を無料で行っています。
事前に保健師にご相談ください。
- ◆ 便検査(赤痢・チフス菌・パラチフス菌・その他サルモネラ菌・腸管出血性大腸菌O157)
4月13日(月)・20日(月) / 5月11日(月)・18日(月) / 6月1日(月)・15日(月) ※検査は有料です。

【連絡先】 島しょ保健所三宅出張所
月～金曜日8時30分から17時00分(祝・祭日は除く) TEL 04994-2-0181 FAX 04994-2-1009

※石油系溶剤を含まないインクを使用しています。



リサイクル適性 (A)
この印刷物は、印刷用の紙で
リサイクルできます。



2020年
春号
No.339

登録(31)1号

保健所だより

東京都島しょ保健所三宅出張所 〒100-1102 東京都三宅島三宅村伊豆1004番地
TEL. 04994 (2) 0181 FAX. 04994 (2) 1009

健康づくりに役立つ情報源

「栄養成分表示」を活用しよう!

栄養成分表示とは?

栄養成分表示とは、食品に含まれるエネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量などの栄養成分の量を表示したものです。

平成27年4月1日から食品表示法が施行され、一般に販売されている加工食品については、栄養成分表示が義務化されました。

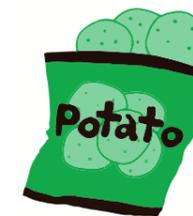


栄養成分表示 1包装当たり	
熱量	170kcal
たんぱく質	2.7g
脂質	0.3g
炭水化物	37.5g
食塩相当量	0.7g

栄養成分表示の活用の仕方

(例) 高血圧で食塩を抑えたい時

栄養成分表示の「食塩相当量」の項目を見ると、食品に含まれている食塩の量がわかります。食塩を多く含む食品は控える、食べる量を調節する等、一日の食塩摂取量を考える際の目安となります。



栄養成分表示 [1袋(60g)当たり]	
熱量	332kcal
たんぱく質	2.8g
脂質	21.1g
炭水化物	32.8g
食塩相当量	0.6g

食塩相当量は1日、
男性 7.5g未満
女性 6.5g未満
が目標です。



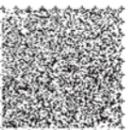
(日本人の食事摂取基準2020年版)

食塩の摂り過ぎは高血圧と関連し、心疾患や胃がんのリスクを高めます。

特に塩からいもの、味付けが濃いものが好きな方は、栄養成分表示をよく見て、食塩をとり過ぎないように気をつけましょう。

出典：消費者庁ウェブサイト

https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/health_promotion/





動物愛護法が改正されました

動物の愛護及び管理に関する法律(動物愛護法)が改正され、動物の適正飼養のための規制の強化などが令和2年6月1日から施行されます。

飼い主の方にぜひ知っておいてもらいたい、主なポイントをご紹介します。

なお、ペットショップなどへの規制の強化やマイクロチップの装着の義務化などは、今後政令で定める日から施行されます。



適正飼養が困難な場合の繁殖防止の努力から義務化へ

犬や猫の所有者は、動物がみだりに繁殖し、適正な飼養が困難となるおそれがある場合は、繁殖防止のために生殖を不能にする手術等の措置を講じなければなりません。

特定動物(危険動物)に関する規制の強化

特定動物の愛玩目的での飼養が禁止されます。また、特定動物が交雑して生じた動物も、特定動物として扱われるようになります。



※特定動物とは、人の生命、身体又は財産に害を加えるおそれがある動物として政令で定める動物

動物の虐待に対する罰則の強化

愛護動物をみだりに殺し、傷つけた者

- ▶ 5年以下の懲役又は500万円以下の罰金

愛護動物をみだりに虐待した者、愛護動物を遺棄した者

- ▶ 1年以下の懲役又は100万円以下の罰金

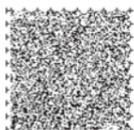


※愛護動物とは、

- ① 飼い主の有無にかかわらず全ての「牛、馬、豚、めん羊、山羊、犬、猫、いえうさぎ、鶏、いえばと、あひる」
- ② ①以外で人に飼われている「哺乳類、鳥類、爬虫類に属する動物」

犬に狂犬病予防注射を打ちましょう!

犬の飼い主には、飼い犬に毎年4月から6月の間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。犬を飼い始めたら、村役場で登録の手続きを行い、毎年注射を受けさせましょう。また、飼い主が変わったり、引っ越した場合や犬が死亡した場合には届出が必要です。



今年の集合注射の日程は、村役場広報等でご確認ください。



実施しましょう! お部屋の換気

皆様のご自宅や職場では定期的に部屋の換気をしていますか? 冷暖房時は外の空気が入ってくることを嫌って、あまり積極的に実施しない方もいらっしゃるかもしれません。しかし、換気をして外の新鮮な空気を取り入れることには多くのメリットがあります。

換気のメリット

① 有害な化学物質の濃度を低減できる

室内の有害な化学物質の代表例は、シックハウス症候群の原因となる揮発性の化学物質です。二酸化炭素も濃度が高すぎると体調不良の原因になります。

② 感染症の予防につながる

室内の菌やウイルスを室外へ排出できます。

③ 湿気を室外に排出できる

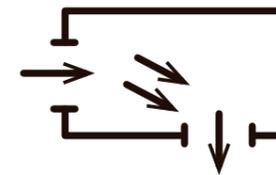
入浴時や調理時に発生する湿気を室外に排出し、湿気が原因で発生するカビやダニの発生を防ぐことができます。



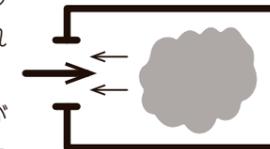
上手な換気の仕方

① 空気の流れを知る

2か所以上窓を開きましょう。空気の流れができ、効率よく換気ができます。

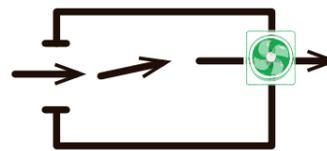


窓開けが1か所のみだと、空気の流れが悪くなります。換気の効率が下がり、部屋の奥の空気が淀んでしまいます。



② 機器の特徴を知る

・換気扇
窓を開けると空気の流れができ、換気の効率が上がります。



・全熱交換器(ロスナイ、ベンティエール)
冷暖房のロスを防ぎながら換気できる機械式の換気設備です。事務所など大きい部屋の天井に設置されていることが多いです。

③ 時間を決める

毎日時間を決めておくこと忘れずに換気ができます。換気をしやすいタイミングを見つけましょう。

換気タイミングの一例

朝起きたら → おはよう換気
仕事前に → 今日も頑張ろう換気
休憩時に → ひとやすみ換気
など

すきま風が入りやすく自然と換気ができる部屋や、気密性の高い部屋など、部屋によって状況が違いますが、適切な換気を行って快適な室内環境を保ちましょう。

