

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.hokeniryo.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。

小笠原 保健所だより

食事をおいしく、バランスよく食べよう

バランスのよい食事は、心と体を健康に保つキホンです。
毎日の食習慣で意識したいポイントを紹介します。



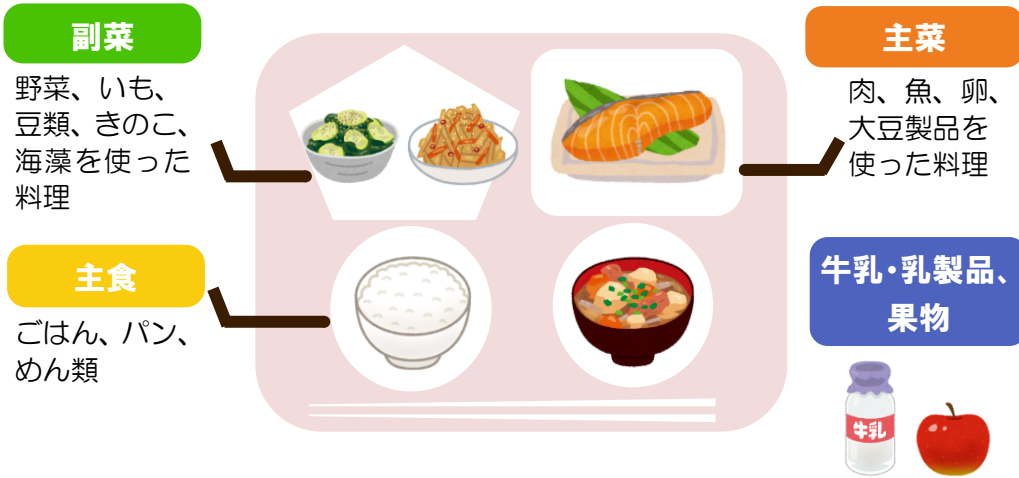
✓1日3食しっかり食べよう！

生活リズムを整える為にも、朝食・昼食・夕食の3食をしっかり食べることが大切です。

✓主食・主菜・副菜をそろえよう！

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。



期間限定

Webでカンタン 食事バランスチェック

簡単な質問に答えるだけで「[栄養バランスの良い食事をとれているか](#)」をチェックし、「[どのような食品を摂取するとバランスが良くなるか](#)」を知ることができます。

結果がすぐわかる！

回答はコチラから！



URL:<https://logoform.jp/f/7gJOx>

- 対象：20歳以上の小笠原村民の方
 - 所要時間：約3分
 - 費用：無料
 - 回答期限：令和5年10月31日(火曜日)まで
- ご家族等がご本人へ聞き取りを行い回答しても問題ありません。

※結果はあくまでも目安です。

※回答いただいた内容の一部は今後の保健所事業の参考とさせていただきます。

あなたの食事の栄養バランスチェックしてみませんか？



11月16日から12月15日は **東京都エイズ予防月間**



エイズについて

エイズは、HIV（ヒト免疫不全ウイルス）に感染し免疫力が低下する病気です。HIV 感染から数年たつと、免疫力が低下し、通常は体の免疫で抵抗できる病原菌等に感染し、様々な症状を引き起こします。

感染経路は次の3つです。・性行為による感染 ・血液感染 ・母子感染

HIV の感染力は弱く、性行為以外の社会生活の中でうつることはまずありません。

性行為の際、コンドームを適切に使用することが有効な予防手段です。



エイズの治療

今のところ、からだの中の HIV を完全にとりのぞく治療法はありません。しかし、治療方法は日々進歩しています。HIV に感染しても、感染を早く知り、早く治療を始め、継続することが大事です。適切な治療を行うことによりエイズの発症を防ぎ、感染していない人と同じくらい長く、健康的な社会生活を送ることができるようになっていきます。

エイズの検査・相談

HIV 検査は、都内の保健所や検査所で匿名、無料で検査を受けることができます。

（下の保健所事業のお知らせも参照ください）

また、HIV/エイズに関する相談も保健所でお受けしています。



エイズや HIV 感染に関する正しい知識をもち、差別や偏見をなくしていきましょう



東京都 HIV 検査情報 Web



都内の保健所、検査所の紹介

東京都感染症ナビ



性感染症の情報

HIV/エイズ、性感染症の相談先

島しょ保健所小笠原出張所 保健指導担当

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。



東京都
肝炎対策
キャラクター
かんぞうくん

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。

受付時間

（9：00～12：00）

料金 480 円

（O-157 検査は+480 円） 問合せ：検査担当

10月16日（月曜日）

11月6日（月曜日）

12月4日（月曜日）

母島小規模企業健康診断のお知らせ

12月6日（水曜日）

午後1時30分～午後4時00分

12月7日（木曜日）

午前9時00分～午前11時00分

午後1時30分～午後4時00分

12月8日（金曜日）

午前9時00分～午前10時30分

に実施いたします

予約の申し込み受付期間（平日）

10月2日（月曜日）から11日（水曜日）

午前8時～11時30分 午後2時～5時まで



お電話でお申込み下さい。日時等の調整をいたしますので、ご協力をお願いいたします。

ご希望に沿えないこと、感染症患者対応等の都合により直前に実施できない場合がございますが、ご了承ください。尚、健診結果のお渡しは2～3ヶ月後になる場合がございます。 問合せ：健診担当