



なくそう!望まない受動喫煙 ~マナーからルールへ~

2020年4月に施行された「健康増進法の一部を改正する法律」「東京都受動喫煙防止条例」により2人以上の人が利用する施設は原則屋内禁煙です。決められた場所以外では喫煙できません。また、20歳未満の方は喫煙できる場所には入ることができません。

けむいモンと一緒に



受動喫煙の健康影響を確認してみましょう!

参考: 全国統一 けむい問模試 / 厚生労働省
<https://jyudokitsuen.mhlw.go.jp/moshi/>



最近、加熱式たばこや電子たばこは、喫煙者本人及び周囲への健康影響や臭いなどが紙巻きたばこよりは少ないという期待から、使い始める方が多くいます。しかし、加熱式たばこや電子たばこは、販売からの年月が浅く、長期使用による健康影響は研究中であるものの、たばこ煙にさらされることについては安全なレベルというものがなく、喫煙者と受動喫煙者の健康に悪影響を及ぼす可能性が否定できないと考えられています。

ご自分と周りの人々の健康を守るため、喫煙している人は、できるだけ早く「禁煙」に取り組みましょう。

4・5・6月の事業案内

事業	内容	予約・お問い合わせ窓口	費用
小規模企業健診	大島島内の小規模事業者を対象とした、労働安全衛生法に基づく定期健康診断を実施しています。	予約制です。 事前に大島出張所にお問い合わせください。 なお、4月、5月の予定はありません。	有料
便検査 (細菌培養検査)	大島出張所では以下の便培養検査を行っています。 赤痢菌 サルモネラ菌(チフス菌・パラチフスA菌) 腸管出血性大腸菌O157	●大島にお住まいの方 大島出張所で事前に容器をお受け取りください。 (提出日) 4月15日 / 5月20日 / 6月10日 (受付時間) 9:00~11:00 利島・新島・式根島・神津島については、提出日・受付時間が異なります。 以下の窓口までお問合せください。 ●利島にお住まいの方: 大島出張所 ●新島、式根島にお住まいの方: 新島支所 ●神津島にお住まいの方: 神津島支所	有料
感染症検査	匿名でHIV抗体検査、性感染症(梅毒、クラミジア、淋病)の検査が受けられます。	大島出張所で行っています。各支所では行っておりません。 検査は予約制です。 事前に保健指導担当に御相談ください。	無料
健康相談	健康に関する相談を無料でお受けしています。	御来所いただく際は、事前にお電話にて御連絡ください。	無料

島しょ保健所大島出張所のホームページでは、毎週大島管内(大島・利島・新島・式根島・神津島)での感染症発生状況を感染症週報として発行しています。感染症の知識や予防に関する情報等も記載していますので、御覧ください。

(大島・利島) ▶ 東京都島しょ保健所大島出張所 東京都大島町元町字馬の背275番4 TEL. 04992-2-1436 / FAX. 04992-2-1740	(神津島) ▶ 東京都島しょ保健所大島出張所神津島支所 東京都神津島村1088番地 TEL. 04992-8-0880 / FAX. 04992-8-0882
(新島・式根島) ▶ 東京都島しょ保健所大島出張所新島支所 東京都新島村本村六丁目4番24号 TEL. 04992-5-1600 / FAX. 04992-5-1649	(医療機関案内サービス) ▶ 東京都保健医療情報センターひまわり TEL. 03-5272-0303

LINE東京都公式アカウントを開設しました



島しょ保健所ホームページ

<https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/tousyo/index.html>

春号

令和6年
(4・5・6月)

登録(4)1号

保健所だより

発行: 島しょ保健所 大島出張所 新島支所 神津島支所



食事をおいしく、バランスよく食べよう

A ご飯、パン、
麺類などの穀類
主に炭水化物の供給源

C 野菜、海藻などのおかず
主にビタミン・ミネラル・
食物繊維の供給源

B 肉、魚、卵、豆腐などの
メインのおかず
主にたんぱく質の供給源

D 野菜や海藻などを
たくさん使って具だくさんに

バランスのいい食事 =



間食は、なるべく1日の栄養素の不足が補えるような食品、例えばカルシウムを補給する牛乳・乳製品、ビタミンや食物繊維を多く含む果物がおすすめです。

中食を上手に活用しましょう

毎食調理するのが大変……。そんな時は、スーパーの弁当や惣菜、テイクアウト等の中食を上手に活用しましょう。その場合も、主食・主菜・副菜がそろえられるメニュー選びをすることがポイントです。また、全て市販の惣菜等にすることはなく、家庭食と組み合わせるとバランスがより良くなります。

(例)

主食	主菜	副菜①	汁物or副菜②
おにぎり	卵焼き	ひじき煮	みそ汁
牛丼	カット野菜(サラダ用)	キムチ	

1日3食しっかりと

生活リズムを整えるためには、朝食・昼食・夕食の3食をしっかり食べて、規則正しい生活を心がけることが大切です。特に朝食は、体温の上昇効果・エネルギー源や栄養素の補給・便秘の予防等、身体が活動するための準備を整える大切な役割を担っています。

毎年6月は食育月間です!

食育月間では、食育推進全国大会が開催されるほか、全国各地で食育をテーマとした多くの取組やイベントが実施されます。食育月間イベントに参加したり、食育の取組を実践してみたいかがでしょうか。

音声コード
専用の読み上げ装置で内容を
音声で聞くことができます。

参考: とうきょう健康ステーション
<https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/kensui/>

必ず受けよう！狂犬病予防注射

～ 毎年、4月・5月・6月は、狂犬病予防注射月間です ～

狂犬病は、狂犬病ウイルスに感染している動物に咬まれることで人に感染し、一度発症すると、効果的な治療方法はなく、ほぼ100%死亡する恐ろしい感染症です。恐ろしい狂犬病からあなたの犬を守るためだけでなく、家族を、そして社会を守るために、犬の飼い主は飼い犬に必ず狂犬病予防注射を受けさせましょう！

○狂犬病は昔の病気？

世界では、今でも毎年5万人以上の方が亡くなっています。特にアジア地域で多く、アメリカ、ヨーロッパ地域でも発生しています。海外に行く際は、むやみに動物に手を出さないようにしましょう。

○国内ではどのくらい発生している？

国内では、人は1956年を最後に発生はなく、動物では1957年の猫での発生を最後に発生していません。輸入感染事例では、狂犬病流行国で犬に咬まれ帰国後に発症した事例が過去に数件報告されています。近年では、2020年にフィリピンからの入国者で1例ありました。国境を越えた人や物の流通が盛んな現代では、日本に狂犬病が侵入する危険性は常に存在しています。

○犬の飼い主はどうすればいいの？

狂犬病予防法で定められている、犬の登録と年に1回の狂犬病予防注射を必ず行いましょう。万一、国内に狂犬病が侵入しても、犬に予防注射をしていれば、感染の拡大を防ぐことができます。また、登録時に交付される鑑札は、狂犬病予防注射済票とともに、必ず犬の首輪につけてください。これらは、万一、迷子になって保護されたときには犬の迷子札としての役目も果たします。

○飼い犬が人を咬んでしまったら…

- ①ケガの手当てをするなどして、誠意をもって対応しましょう。
- ②直ちに再発防止を図りましょう。
- ③24時間以内に事故の発生届を出しましょう。
- ④48時間以内に獣医さんに狂犬病の検診をしてもらいましょう。

※島しょ地域で事故が発生した場合には、管轄の保健所に速やかに連絡してください。

犬の狂犬病予防注射は、各町村主催の集合注射会場や動物病院で受けることができます。詳細は各町村にご確認ください。

初夏から注意！熱中症の対策を！

ここ数年は初夏に急に暑くなることがあります。体が熱に慣れていないときは、熱中症になりやすいため、今のうちから、対策をしっかりとりましょう。周りの高齢者や子どもたちの様子も気にかけて、島民皆で熱中症に注意していきましょう。

対策のポイントをチェックしてみましょう

- こまめに水分・塩分を補給している
- エアコン・扇風機を上手に使用している
- 部屋の温度を測っている
- 部屋の風通しを良くしている
- シャワーやタオルで体を冷やしている
- 暑い時に無理をしていない
- 涼しい服装をしている
- 外出時には日傘、帽子を着用している

水分補給のポイント

のどが渴いていなくても、こまめに水分・塩分を補給しましょう

1日当たり**1.2L**が目安

1日でコップ約**6杯**。1時間ごとにコップ1杯

入浴前後や起床後もまず水分・塩分補給しましょう



！注意！
畑仕事や海遊び
でも対策を

熱中症の症状

めまい、立ちくらみ、生あくび、大量の発汗、筋肉痛、筋肉のこむら返り

症状が進むと

頭痛、嘔吐、倦怠感、判断力低下、集中力低下、虚脱感

熱中症が疑われたら（主な応急処置）

- エアコンが効いている室内などの涼しい場所へ避難しましょう
- 衣類をゆるめ、首の周り、脇の下、足の付け根などを冷やしましょう
- 水分・塩分を補給しましょう
- 重症の場合は医療機関を受診しましょう

クールシェアしましょう

エアコンの使い方を見直し、涼しい場所を分かち合うのがクールシェアです。詳しくは下記サイトをご覧ください。



参考：東京都熱中症ポータルサイト

