

フレイルを予防して健康寿命をのばしましょう!

お口のささいな変化を見逃さず、
しっかり噛んで、しっかり食べて、フレイル予防!

●「オーラルフレイル」とは?

口腔機能の低下のことで、身体の衰えの一つです。食べこぼしや滑舌が悪くなる、噛めない食品が増える、むせるなど口周りの機能のささいな衰えから始まります。放っておくと食べる機能が低下し、心身の機能低下にもつながる「負の連鎖」が生じます。



お口の健康から始めるフレイル予防

生活の中で口周りの機能を高めるポイントを紹介します。

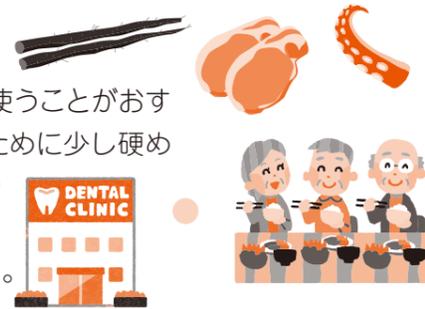
必要なのは「口周りの筋力アップ」です!

○普通の食事に**噛みごたえのある食品**を取り入れましょう。

ごぼうなどの根菜類や、肉類やたこなどの弾力性のある食品を適宜使うことがおすすめです。また、調理の際に食材を大きめに切ったり、歯ごたえを残すために少し硬めに仕上げると自然と噛む回数が増えます。

○定期的に歯科医院を受診しましょう。

○感染症対策に気をつけながら、積極的に家族や友人と会話をしましょう。



1・2・3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、3月の予定はありません。 *新型コロナウイルスなど感染症対応のため、御予約後でも中止になる事があります。中止の場合、延期の日程調整は行いませんので、ご了承ください。	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) 1月18日・2月15日・3月8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。 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

(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) ▶ 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

<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/tousyo/index.html>

冬号
令和2年
(1・2・3月)

登録(31)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

R100
古紙配合率100%

リサイクル適性A
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

新年のご挨拶

新年あけましておめでとうございます。

大島、利島、新島、式根島、神津島の皆様には良き新年を迎えられた事とお慶び申し上げます。また、日頃から島しょ保健所大島出張所、新島支所、神津島支所の事業等に多大なるご理解とご協力を賜り、心から感謝申し上げます。

昨年は全世界及び日本で、新型コロナウイルス感染症が流行し、いまだに収束が見えず、大変な年となりました。保健所では町村や医療機関等関係機関と協力して、感染症の発生や感染拡大防止に向けて全力を尽くしているところです。対策の一環として、本土で毎年開催していた「島しょ地域保健医療協議会」を书面開催とさせていただきます。

自然災害に対して戦前の物理学者・随筆家・俳人である寺田虎彦が「ものをこわがらな過ぎたり、こわがり過ぎたりするのはやさしいが正當にこわがることはなかなかむつかしい」と述べ、有事の際に「正しい知識を得て、状況を理解し対応する事」を示しています。新型コロナウイルス感染症の重症化リスクのある方は高齢者や基礎疾患(糖尿病・高血圧等)のある方々です。日頃からの生活習慣(バランスの取れた食生活、運動等)の見直し大切です。この機会に禁煙にチャレンジされることもお勧めです。

今後は、新型コロナウイルス感染症対策として、更なる感染予防、健康づくり、支え合う社会づくりの持続が必要不可欠と思われます。

本年も何卒、ご協力・ご支援の程よろしくお願い申し上げます。

令和3年 元旦



島しょ保健所長 木村博子

新年、明けましておめでとうございます。大島町、利島村、新島村、神津島村の皆様には、つつがなく新年を迎えられたことお慶び申し上げます。また、日頃より保健所の運営にあたり、ご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

さて、昨年は全世界で新型コロナウイルス感染症が流行し、島しょ地域においても感染者の発生がみられました。町村の皆様方においては感染症の予防、発生時の対応についてご協力いただきました。災害時の感染症予防対応も含め、今後とも協力のほどよろしくお願いいたします。

今年も島しょ保健所大島出張所職員が一丸となって、健康危機管理対応、健康づくり事業の推進、食品・環境衛生の向上に努めていきたいと考えておりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

結びに、本年が皆様にとりまして良い年でありますよう心から祈念申し上げ、年頭のご挨拶とさせていただきます。

令和3年 元旦



島しょ保健所大島出張所 副所長 坂上真紀

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。

予防しましょう! 新型コロナウイルス感染症とインフルエンザ

※11月末時点での情報になります。

新型コロナウイルス感染症の流行が継続しています。特に冬はインフルエンザの流行時期と重なりますので、一層の予防対策が必要です。新型コロナウイルス感染症もインフルエンザも基本的な予防対策は同じです。

(1) 感染予防をこころがけましょう。

新型コロナウイルス感染予防のために実施していただいている「新しい生活様式」(例えば、マスク着用、咳エチケットや手洗い、3密を避けるなどの対策。各種店舗やオフィスで行われている対策)は、インフルエンザなどの他の感染予防にも有効です。引き続き、新しい生活様式の徹底をお願いいたします。

(2) 症状が出たら医療機関を受診しましょう。

冬にはインフルエンザ等、発熱や咳を起こす感染症が流行しやすくなります。こうした感染症と新型コロナウイルス感染症の症状は非常に似ています。「筋肉痛があるからコロナではない」等自己判断せず、まずは身近な医療機関に電話で相談してください。

手洗いの5つのタイミング



正しい手の洗い方

手洗いの前に
 ・爪は短く切っておきましょう
 ・時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
 手の甲をのばすようにこすります。
 指先・爪の間を念入りにこすります。
 指の間を洗います。
 親指と手のひらをねじり洗います。手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

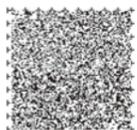
3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところでやりましょう



× 何をせずに咳やくしゃみをする
 × 咳やくしゃみを手でかさえる

●より詳しく知りたい方は「厚労省 コロナ Q&A」で検索ください。
 または、大島出張所・各支所にご相談ください。



感染症対策へのご協力をお願いします

みんなで防ごう! ノロウイルス食中毒!!!

ノロウイルスによる食中毒は一年を通じて発生しますが冬期がピークです。

流行期を迎え、「ノロウイルス食中毒予防の4原則」を確認・実行し、ご家族やお客様、従業員をノロウイルス食中毒から守りましょう!

1 持ち込まない!

嘔吐・下痢等の消化器症状のある方は、食品の取扱いを避けてください。
 また、ノロウイルス感染・発病から回復後も2週間程度ウイルス排出が続きます。普段以上の手洗いなど汚染防止対策を徹底しましょう。



2 つけない!

ノロウイルスは非常に小さく、手指のしわや爪の間にも入り込み、乾燥した嘔吐物中のウイルスは、空气中で長時間浮遊します。さらに、感染力が強く、10-100個程度で感染・発病します!食品につけないために、以下のような対策を徹底しましょう!!



- ・石けんを用いた手洗い ※手洗いの方法は、保健所だより2ページ参照。
- ・素手で食品に触れない、必要に応じた使い捨て手袋の着用
- ・調理器具等の洗浄・消毒 ※消毒液の薄め方は下図参照。



3 加熱する!

食材に汚染のおそれのある場合、特にカキ等の二枚貝は中心温度85~90℃で90秒以上の加熱が必要です。



4 ノロウイルスを広げない!

感染源となりやすいトイレの水洗レバー、便座、ドアノブ等は定期的に清掃、消毒しましょう。新型コロナウイルスの消毒に使用されているアルコールは、ノロウイルスにはあまり効果がありません。用途ごとに薄めた次亜塩素酸ナトリウムで適切に消毒しましょう。

◇◆◇次亜塩素酸ナトリウム溶液の薄め方(次亜塩素酸ナトリウム5%の場合)◇◆◇

用途	塩素濃度	希釈	希釈方法
調理器具等の消毒	0.02% (200ppm)	250倍	水500 mLに原液2 mL
嘔吐物や汚物の処理	0.1% (1000ppm)	50倍	水500 mLに原液10 mL

- ※日光で分解されてしまうため、使うたびに薄める。
- ※金属に使用した場合は腐食防止のため10分程度で水ぶきをする。
- ※薄めた消毒液は飲み物と間違えないようにラベルを貼る。

