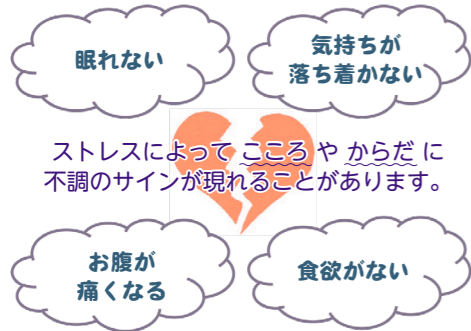




こころの健康 ～ストレスとの上手な付き合い方～

春は、気温や気圧だけでなく、入学、就職、昇進、異動、転職などの社会的環境の変化も多く、こうした変化がストレスとなり、心身の状態にも変化が起きやすくなります。



すべてのストレスをなくすことは難しく、ストレス反応は誰にでも起こります。不調のサインに早めに気づき、自分に合った方法でストレスに対処し、ストレスと上手に付き合っていくことが大切です。



★保健所事業案内★

ご相談は平日の8:30～17:00に
お電話及びご来所下さい。

肝炎

肝炎ウイルス検査 (B・C型) **有料** **無料**
要予約 (電話・来所・電子申請)
検査日時: 原則第2木曜日 11時30分から12時00分
※1月から4月は検査を実施しておりませんので、ご了承ください。

エイズ

エイズ (HIV抗体)・性感染症検査 **無料**
要予約 (電話・来所)
検査日時は肝炎ウイルス検査と同様です。

検便

検便 (細菌培養) 検査 **有料**
検査日
・4月15日 月曜日
・5月13日 月曜日
・6月10日 月曜日
午前9:00～12:00
容器は事前に取りに来てください

野菜を食べましょう!

野菜を350g以上食べることで、栄養素を十分に摂取できるだけでなく、高血圧や糖尿病の予防にも効果があることが報告されています。今回は野菜を350g食べるためのポイントについてご紹介します!

【Point1】1日3食しっかり食べよう!

1日に350gの野菜を食べるためには、朝・昼・夕3回の食事をしっかり摂ることが大切です。

【Point2】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することで、野菜摂取につながります。

【Point3】食べ方を工夫しよう!

野菜は、茹でる、煮る、炒める等の加熱調理をするとかさが減り、たくさんの量を食べることができます。

東京都保健医療局のHPではこのほかにも野菜を摂るためのポイントやレシピをご紹介します。ぜひご覧ください!

https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/kensui/ei_syo/yasai

編集後記

先日、メルマガの断捨離をしました。アカウント登録をしたり、ネットショップを利用したとき、つい「メルマガ購読」のチェックを外し忘れてしまうことはありませんか。メールは、いくら溜まっても置き場所に困りませんし、世の中に情報が溢れすぎていて読む気も起らないので、つい放置してしまうんですね。そうして、読みもしないのに毎日スマホに表示される着信通知、メールを開く度に見えてしまう未読〇〇〇件の表示に嫌気がさして、ついに断捨離に至りました。長い年月をかけて積み重なったメルマガ配信解除&アカウント退会手続きは地道な作業で大変でしたが、今は不要な情報から解放されてとてもスッキリしています。

令和6年(2024年)
春号
(4・5・6月)

八丈保健所だより

S1153604@section.metro.tokyo.jp
令和6年4月発行 第400号 登録番号(5)1 東京都島しょ保健所八丈出張所 〒100-1511 八丈町三根 1950-2 TEL.04996(2)1291

ペットに関する災害時の対応について備えましょう!

地震や台風といった災害に関しては、平常時からの準備が非常に重要となります。犬や猫等のペットを飼育している方はご自身だけではなく、ペットについても必要な防災用品や対策を確認し、災害に備えておきましょう。

①ペットのための防災用品

- ★ペットフードと水 (最低5日分)
- ★食器
- ★トイレ用品 (ペットシート・猫砂など)
- ★首輪とリード
- ★ケージ・キャリーバッグ
- ★ペットの情報や健康の記録
- ★ガムテープ、新聞紙 (ケージの補修等多用途に使用)
- ★ペットの写真 (迷子になった時のため) など



犬の場合

猫の場合

②しつけや健康管理

- ★素早い避難やペットのストレス軽減のためにも、平常時からしつけを行いましょう。
 - ・他の人や動物へ慣らしておく
 - ・ケージを怖がらないようにする など
- ★健康管理を普段から行いましょう。
 - ・狂犬病予防注射等のワクチン接種
 - ・ノミ、ダニ等寄生虫の駆除 など



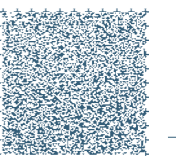
③親族や友人など協力し合える仲間作り

- ★災害発生時に求められる対応として、地域の人との助け合いである「共助」があります。
- ★親戚や友人など、飼い主と親しく、ペットもよくなついている預け先があれば安心です。いざというときに世話や預かりをお願いできる関係を築いておきましょう。



飼い犬に狂犬病予防注射を受けさせましょう!

飼っている犬に狂犬病予防注射は済ませましたか? 動物病院への受診や集合注射の機会を利用して、打ち忘れることがないようにしましょう!



— アタマジラミに注意しましょう —

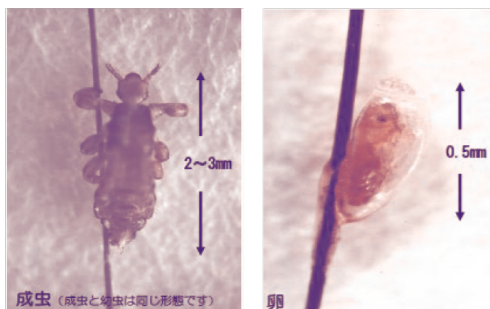
アタマジラミについて

アタマジラミは清潔かどうかに関係なく誰にでも寄生します。

成虫は羽がないので、飛ぶことも跳ねることもありません。人の体から離れると72時間程度しか生きられません。人の頭皮から吸血しますが、アタマジラミから病気がうつることはありません。

もし、お子さんの頭にアタマジラミを見つけたとしても、あわてることはありません。

正しい知識を持って適切に予防や駆除を行いましょ。



お子さんに以下のようなことがある場合は要注意！

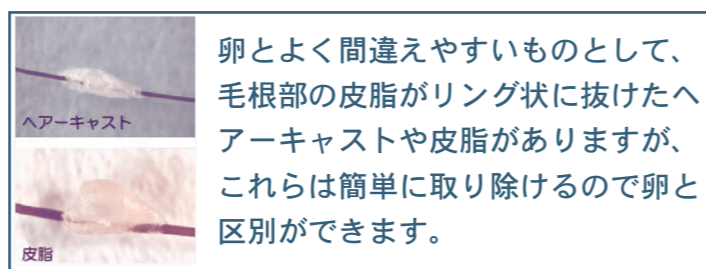
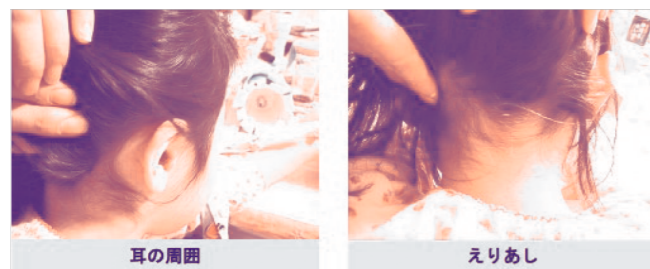
- ・髪を洗っているのに、よく頭を掻いている
- ・髪の毛に0.5mmくらいの白いものが固着して付いている
- ・頭に2mmくらいの小さな生き物がいる

アタマジラミの見つけ方

※髪に付着している卵を探しましょう。

卵は、耳の周囲からえりあしにかけて、髪の毛にしっかり固着させて産み付けられています。

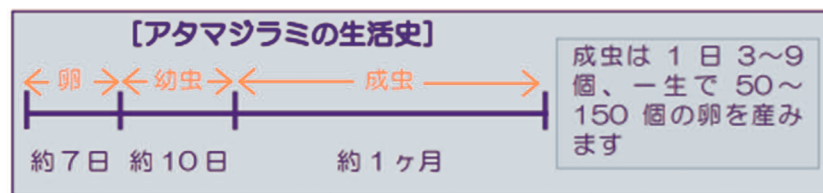
(成虫や幼虫は頭部を動き回るので、見つけにくいです。)



アタマジラミの対策

※10日間、丁寧に洗髪しましょう。

卵は洗髪では洗い流すことができませんが、1週間くらいで幼虫になりますので、10日間、シャンプーで洗髪すればアタマジラミは駆除できます。子ども自身での洗髪では洗い方が不十分になりやすいので、大人が洗髪してあげましょう。シラミ駆除用医薬品のシャンプーやローションの使用も効果的です。



アタマジラミを見つけたら、10日間続ける丁寧な洗髪が重要です！

シャンプーや薬で駆除できる期間

※身の回り品の共用を避けましょう。

クシ・タオル・帽子・マフラー・衣類・寝具などは専用のものとし、共用は避けましょう。

島しょ保健所八丈出張所の業務を紹介します

地域保健推進に関すること

1. 広報普及及び啓発

- ・保健所だよりの発行（年4回、全戸配布）など

感染症・精神保健・難病・健康診断などに関すること

1. 感染症・エイズ対策

感染症予防の普及啓発、感染症発生時の調査や保健指導を行っています。

- ・HIV検査・性感染症検査（梅毒・クラミジア・淋菌）：月1回、予約制、匿名、無料
- ・ウィルス肝炎検査（B型およびC型）：月1回、予約制

2. 結核対策

結核と診断された方への療養・服薬支援、服薬終了後の経過観察を行っています。必要に応じて、接触した方の健診等も行っています。

3. 精神保健福祉対策

心の健康に関する相談等を行っています。

4. 特殊疾病対策（難病対策）

在宅療養中の方が安心して療養生活を送るために、療養上のご相談等を行っています。

5. 母子保健

障害のあるお子さんの相談等を行っています。

6. 健康相談事業

労働安全衛生法などに定められた小規模事業所（従業員数50名未満）を対象とした健康診断を実施しています。

食品衛生・栄養・環境衛生・動物愛護などに関すること

1. 食品衛生

飲食によって発生する危害を防止し、地域住民の健康の保護を図ることを目的に業務を行っています。

- ・食品関係事業所（飲食店・食品製造施設・食品販売施設等）の営業許可に関する業務
- ・食中毒の調査及び検査など

2. 保健栄養

給食施設等における栄養管理・給食管理に関する指導・助言や、栄養表示に関する相談・指導を行っています。

3. 環境衛生

理・美容所、クリーニング所、公衆浴場、旅館業（住宅宿泊事業（民泊）を除く宿泊営業施設）等の生活衛生関係営業施設及び貯水槽水道等に関する届出・営業許可（開設・変更・廃止等）、衛生管理指導（監視）、相談対応を行っています。

4. 獣医衛生

と畜場における検査と施設の衛生管理に対する監視・指導、動物の適正な飼養や動物由来感染症に関する普及啓発や苦情・相談への対応等の動物愛護管理業務及び化製場法の許可施設に対する監視指導業務を行っています。（注意）飼い犬の登録及び狂犬病予防注射に関する業務は各町村の業務になっています。

医事・薬事などに関すること

1. 医事衛生

- ・診療所・施術所等の許可・諸届の事務及び立入検査
- ・医師・歯科医師・薬剤師・看護師などの医療資格者の免許申請及び諸届の事務を行っています。

2. 薬事衛生

- ・薬局・医薬品販売業・医療機器販売業等の許可・諸届の事務及び立入検査
- ・毒物劇物販売業等の登録・諸届の事務及び立入検査 などをしています。

