

八丈保健所だより

令和3年1月発行 第388号 印刷番号(2)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

S0000327@section.metro.tokyo.jp

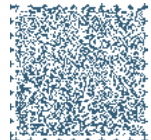
自然災害に対して戦前の物理学者・随筆家・俳人である寺田虎彦が「ものをこわがらな過ぎたり、こわがり過ぎたりするのはやさしいが正當にこわがることはなかなかむづかしい」と述べ、有事の際に「正しい知識を得て、状況を理

解し対応する事」の大切さを示しています。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)の見直しも大切。この機会に禁煙にチャレンジされることもお勧めです。

今年も何卒、ご協力・ご支援の程よろしくお願ひ申し上げます。

令和3年 元旦

島しょ保健所長 木村 博子



携帯電話対応2次元バーコード「音声コード(Uni-Voice)」を音声コード対応の携帯電話、スマートフォンなどで読み取ると、音声コード内に収められた情報を音声で読み上げます。



1・2・3月の事業案内

1月		日	月	火	水	木	金	土
							1	2
3	4	5	6	7	8	9		
10	11	12 デイクア アルコール	13	14	15	16		
17	18 検便	19	20	21	22	23		
24	25	26	27 肝炎 エイズ	28	29	30		
31								

2月		日	月	火	水	木	金	土
	1 検便	2	3	4	5	6		
7	8	9 デイクア アルコール	10	11	12	13		
14	15	16	17	18	19	20		
21	22	23	24 肝炎 エイズ	25	26	27		
28								

3月		日	月	火	水	木	金	土
	1 検便	2	3	4	5	6		
7	8	9 デイクア アルコール	10	11	12	13		
14	15	16	17	18	19	20		
21	22	23	24	25	26	27		
28	29	30	31					

- 肝炎** 肝炎ウイルス検査(B・C型) 要予約、事前にご連絡ください **有料** 無料
- エイズ** エイズ(HIV抗体)・性感染症検査 午後2:30~3:00 要予約、匿名で受診できます **無料**
- デイクア** 精神デイクア 午前9:30~12:00 事前にご相談ください **無料**
- アルコール** アルコールミーティング 午後2:00~3:30 事前にご相談ください **無料**
- 検便** 検便(細菌培養)検査 午前9:00~12:00 容器は事前に取りに来てください **有料**

医療従事者の皆さんへ

医師法等により12月31日現在の届出が必要です。医師・歯科医師・薬剤師は届出票を、保健師・助産師・看護師・准看護師・歯科衛生士・歯科技工士は業務従事者届を提出して下さい。

締切/1月15日(金曜日)
問合せ、届出用紙配布及び提出先
島しょ保健所八丈出張所(庶務担当) 2-1291

「調理師業務従事者届」を提出しましょう。

令和2年12月31日現在で①~③の条件を全て満たす方は、調理師法に基づき2年に一度の届出が必要です。

- ①調理師免許を持っている
 - ②都内の施設に勤務している(パート・アルバイトを含む)
 - ③調理業務に従事している
- ★届出期限：令和3年1月15日(金)
※届出用紙は保健所で配布しているほか、東京都のホームページからダウンロードできます。

編集後記

早いもので、気づくと1月になってしまいました。本当に一年経つのがあっという間です。赴任2年目の八丈ももう終わりを迎えます。内地では知り合えないような方たちと出会い、いろいろな経験ができました。あとどれくらい八丈に居られるかはわかりませんが、最後の1日まで島の生活を公私ともに謳歌していきたいと思います。

保健マンガ はちとジョー by・たかまつやよい vol.61



医療機関案内サービス「ひまわり」 ☎03-5272-0303 24時間電話とインターネットで医療機関をご案内します。

[URL] <http://www.himawari.metro.tokyo.jp/> [携帯] <http://www.himawari.metro.tokyo.jp/kt/>
24時間医療機関案内(コンピュータによる自動応答サービス) 保健医療福祉相談 平日：午前9:00~午後8:00

あなたの心、疲れていませんか？～コロナ疲れに負けないために、大切なこと～

新型コロナウイルス感染症の影響で普段通りの生活ができないこと、日々流れる刺激的なニュースによって、私たちはストレスや不安、時には孤独や恐怖を感じることがあります。こうした気持ちになるのは自然のことですが、長時間続くと心の健康が崩れてしまいます。心の健康を保つために自分自身を十分いたわる必要があります。

※自分自身をいたわるためにできること※

- ①自分が心地よいと思う環境を整え、心と体を休める時間を作りましょう。
好きな音楽を聴く、ストレッチ、深呼吸等が効果的です。
- ②新型コロナウイルスに関する情報やニュースから、距離を置く時間を作ることも大切です。
- ③感情をありのままに受け止め、自分の心の状態や今必要なことは何か、自分自身と対話する時間を持ちましょう。安心できる相手に自分の気持ちを話すことも大切です。
一人で抱え込んでしまう時は医療機関や相談機関に相談してみましょう。



保健所ではこころとからだの相談をお受けしています。まずはご相談ください。



八丈町 女性のがん検診のお知らせ

※詳細は広報はちじょう1月号に掲載しています。

八丈町では子宮頸がん、乳がん検診を実施します。

検診日：令和3年3月12日～3月16日午前

予約受付期間：令和3年1月4日～1月28日

対象者：子宮頸がん — 20歳以上の偶数年齢の方
乳がん — 40歳以上の偶数年齢の方
※年齢は令和3年4月1日時点

費用：無料 会場：八丈町保健福祉センター

その他：今年度対象年齢以外の方も、実費で検診を受け付けます。予約枠がなく受診出来ない場合もありますので一度問い合わせください。

対象外の方 予約受付期間：令和3年1月29日から2月4日まで

予約・問合せ：八丈町福祉健康課保健係 電話：2-5570

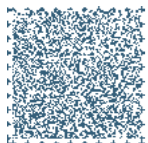


令和3年度 小規模企業健診 予約受付のお知らせ

保健所では、労働安全衛生法に基づく事業所の定期健康診断を、事業主の依頼を受けて実施しています。例年、随時予約を受け付けておりましたが、令和3年度より、以下のように変更いたします。

- 3月末から4月上旬に、令和3年度の一括予約を受け付けます。
- 希望日時を事業者と調整し、実施日を確定します。

※令和3年度は経過措置として、一括予約に漏れた事業所は別途ご相談ください。ただし、予約状況により、お断りすることがあります。予約方法変更について、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



HACCP (ハサップ) に取り組んでいますか!?

原則すべての食品関係事業者に「HACCP(ハサップ)に沿った衛生管理」を義務化

令和2年6月1日から手洗いの実施やトイレの洗浄・消毒といった一般的な衛生管理を基本として、各事業者団体が作成した手引書を参考に衛生管理を行うことが義務化されました。令和3年6月1日が猶予期間の期限となります。食品関係事業者は具体的に以下の3点について、取り組んでいく必要があります。

1 衛生管理計画の作成

一般的な衛生管理と各品目の製造・調理に応じた注意点を衛生管理計画として文書化します。

- 一般的衛生管理の例 (トイレの清掃)
トイレの清掃を毎日、終業後に実施し、汚れがひどい場合は洗剤で繰り返し洗浄する。
- 各品目の製造・調理に応じた注意点の例 (鶏のから揚げ)
内部まで火が通る火の強さと時間を検証し、設定した火の強さと時間を遵守する。

2 計画に基づく実施

衛生管理計画に基づき、日々の衛生管理を実施します。



3 記録・確認

実施状況を記録し、保存します。また、必要に応じて衛生管理計画の見直しを行います。

東京都では一般飲食店におけるHACCPの取組を支援するため、「食品衛生管理ファイル」を作成しました。「衛生管理計画」の作成に是非ご活用ください。保健所で配布している他、福祉保健局ホームページ「食品衛生の窓」(右下QRコード)からもダウンロードができます。



<そのほか詳細は>

HACCP 厚生労働省



又は以下担当まで
島しょ保健所八丈出張所
生活環境担当 (☎04996-2-1291)

カンピロバクター食中毒による後遺症の恐怖

カンピロバクターによる食中毒の原因の多くが、鶏肉を中心とした肉類の加熱不足です。「新鮮であれば大丈夫」と思うのは間違いで、カンピロバクターは新鮮な肉ほど多く付着している可能性があります。新鮮=安全ではないので、中心部まで十分に加熱されるよう注意してください。また、カンピロバクター食中毒は、通常数日間の下痢等の症状で回復しますが、一部で「ギランバレー症候群」を誘発し、後遺症が残る場合があります。

生焼けの鶏もも肉を食べたAさんの症状とその後・・・

ある日、夕食をとろうと箸を持った時に、手に力が入らず、また、歯を磨こうとすると水の入ったコップが持ち上がらなかった。次の日、症状はさらに悪化し、布団から起き上がれず、家族に支えられ病院へいくと、「ギランバレー症候群」と診断された。原因は、2週間前に食べた鍋の「鶏もも肉」により、カンピロバクター食中毒にかかったことだった。

発症から3年たった現在も闘病生活は続き、携帯の操作や財布の小銭を取り出すといった指先の細かい動作がうまくできないなど、日常生活のさまざまな場面に支障が及び、苦しんでいる。

