

保健所からのお知らせ



日頃の感染対策は大切です！

手洗いやうがい、咳エチケットなど、日頃から感染症対策をすることはとても大切です。自分を守る、家族を守る、身近な人を守るために、感染症対策を今一度見つめなおしましょう。

マスク着用	手指の消毒	定期的な換気
消毒	距離の確保	手洗い

★保健所事業案内★

肝炎

肝炎ウイルス検査 (B・C型) **有料** **無料**  
要予約、事前にご連絡ください

エイズ

エイズ (HIV抗体) ・性感染症検査 **無料**  
要予約、匿名で受診できます

検便

検便 (細菌培養) 検査 **有料**  
午前9:00~12:00  
容器は事前に取りに来てください  
検査日  
・4月11日 月曜日  
・5月23日 月曜日  
・6月13日 月曜日

看護師募集

勤務場所：東京都島しょ保健所八丈出張所  
勤務期間：令和4年4月1日～令和5年3月31日  
勤務日数：月2～3日 半日又は一日  
勤務内容：健康診断の補助業務  
資格：看護師免許を有する方  
賃金等：東京都の規定により支給  
応募方法：下記までご連絡ください、面接の上決定します。

<連絡先>  
電話2-1291 保健所保健師まで

編集後記

コロナ禍で自宅に籠ることが多くなったこのご時世、私はせっかくの機会だと思い、ギターを始めました。ギターはテレビで見かけることが多く、いとも簡単そうに演奏されていますが、実際にやってみると、なかなかどうして上手くできません。指が全く動かないのです。ですが、3か月半経った今、少し指が動くようになってきて、簡単なコードなら押さえられるようになりました。継続は力なり、30歳になって、改めて続けることの大切さを実感する今日この頃です。

保健マンガ はちとジョー by たがまつやよい vol.66

令和4年(2022年) 春号 (4・5・6月)

八丈保健所だより

令和4年4月発行 第392号 印刷番号(3)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

犬を飼うときのポイント

散歩をするときは

必ずリードでつなぐ

フンは必ず持ち帰る

オシッコは水で流す



犬を放すことは、東京都の条例により禁止されています。よくしつけられた犬や小型犬であっても、必ずリードでつないで下さい。

飼い犬が人を咬んでしまったら

- ①ケガの手当てをする、救急車を呼ぶなど、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時間以内に保健所へ発生届を出しましょう。
- ④48時間以内に獣医さんに受診し、狂犬病の検診をしてもらいましょう。

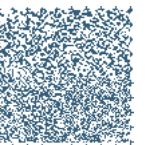


狂犬病予防注射を受けましょう



狂犬病は、現在の日本では発生はしていないものの、日本の周辺国を含む世界のほとんどの地域で依然として発生しており、日本は常に狂犬病侵入の脅威に晒されていると言えます。狂犬病の侵入とまん延を防ぐためには、飼い犬に対する狂犬病予防注射の実施が非常に大切です。

毎年の予防注射は欠かさず受けさせましょう。八丈町と青ヶ島村では集合注射も行っております。集合注射の詳細は、町村の広報誌等でご確認ください。注射済票は、鑑札と一緒に、首輪に装着しましょう。



## あなたのお酒の飲み方は??

～からだにムリをかけていないかチェックしてみましょう～

ビールや焼酎、ワインなどのお酒をみんなで楽しく飲む、一人でじっくり飲む等お酒の楽しみ方は様々です。飲み方によっては身体に負担をかけ、健康や日常生活に影響を及ぼすこともあります。日頃のご自身の飲み方をチェックしてみましょう！

以下の10の質問でご自身にもっとも近い回答を選んでその番号を記入し、最後に数字を合計してください。

1. あなたはお酒をどのくらいの頻度で飲みますか？

- ① ない
- ② 1か月に2～4度
- ③ 1週間に2～4度
- ④ 1週間に4度以上



6. 過去1年間に、深酒の後、体調を整えるために朝迎え酒をせねばならなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか？

- ① 1か月に1度未満
- ② 1か月に1度
- ③ 1週間に1度
- ④ 毎日あるいはほとんど毎日



2. 飲酒するときには通常、どのくらいのアルコールを飲みますか？

ビール中瓶1本=20g、日本酒1合=22g、ウイスキーダブル(60ml)=20g、焼酎一合=36g、ワイン1杯(120ml)=12g

- ① 10～20g
- ② 30～40g
- ③ 50～60g
- ④ 70～90g
- ⑤ 100g以上



7. 過去1年間に、飲酒後、罪悪感や自責の念にかられたことが、どのくらいの頻度でありましたか？

- ① 1か月に1度未満
- ② 1か月に1度
- ③ 1週間に1度
- ④ 毎日あるいはほとんど毎日



3. 1度に純アルコール換算で60g以上飲酒することがどのくらいの頻度でありますか？

- ① 1か月に1度未満
- ② 1か月に1度
- ③ 1週間に1度
- ④ 毎日あるいはほとんど毎日



8. 過去1年間に、飲酒のため前夜の出来事を思い出せなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか？

- ① 1か月に1度未満
- ② 1か月に1度
- ③ 1週間に1度
- ④ 毎日あるいはほとんど毎日



4. 過去1年間に飲み始めると止められなかったことがどのくらいの頻度でありましたか？

- ① 1か月に1度未満
- ② 1か月に1度
- ③ 1週間に1度
- ④ 毎日あるいはほとんど毎日



9. あなたの飲酒のために、あなた自身がケガをしたり、あるいは他の誰かに怪我を負わせたことはありますか？

- ① ない
- ② あるが、過去1年間になし
- ④ 過去1年間にあり



5. 過去1年間に、普通だと思えることを飲酒していたためにできなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか？

- ① 1か月に1度未満
- ② 1か月に1度
- ③ 1週間に1度
- ④ 毎日あるいはほとんど毎日



10. 肉親や親戚、友人、医師、あるいは他の健康管理に携わる人が、あなたの飲酒について心配したり、飲酒量を減らすように勧めたりしたことがありますか？

- ① ない
- ② あるが、過去1年間になし
- ④ 過去1年間にあり



1～10の点数を合計しましょう 合計： 点

合計点の見方は次の通りです

7点以下・・・いまのままお酒と上手に付き合ってください。

8点から14点・・・いまの飲み方を続けていると、あなたの健康や社会生活に影響が出るおそれがあります。週に2日は休肝日をつくりましょう。

15点以上・・・アルコール依存症の疑いがあります。思い切ってお酒をやめることが必要と思われます。飲酒の悪影響は、健康だけでなく、家庭や職場での生活にもおよびます。一度、保健所などの専門相談機関にご相談されることをお勧めします。

ご自身のお酒の飲み方を変えたいと思っている方、家族のお酒の飲み方で困っている方は、保健所にぜひご相談ください。保健所：2-1291

参考文献 厚生労働省/保健指導におけるアルコール使用障害スクリーニング(AUDIT)とその評価結果に基づく減酒支援(ブリーフインターベンション)の手引き

## 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

感染症法や労働安全衛生法などに定められた公的な健康診断を、予約制で実施しています。

申込み・問合せは、健診担当まで事前にご連絡をください。(令和4年度の申し込みは終了しました。)

・小規模事業所(従業員数50名未満)を対象とした集団健診：予約制

### 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の発生を防止し、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

給食施設等に対する栄養管理・給食管理に関する指導・助言や、健康に関する個別相談等を行っています。

3. 環境衛生

生活に係る衛生管理が必要な施設に関する届出・許認可(開設・変更・廃止等)、衛生管理指導(監視)、相談対応、健康危機対応等を行うと共に、環境衛生に関する一般相談等も行っています。

・理美容所、クリーニング所、公衆浴場、旅館業(民宿、旅館、ホテルなど人を宿泊させる施設)、貯水槽、水道施設等

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などを行っています。

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行っています。