

被災するのは  
人間だけではありません!






# 備えよう!ペットの災害対策

地震、噴火、台風、集中豪雨など、災害はいつ発生するかわかりません。発災時、まずは自身の安全を確保しましょう。そのうえで、飼い主にはペットを守り、他者に迷惑をかけないように適正に飼養管理する責務があります。ペットの災害対策について日頃から考え、備えておきましょう。

## ○災害時に発生するペット関連の問題

<b>発災時に</b> ・驚いた犬が逃げ出した。 ・猫が怯えて隠れてしまい、避難が遅れた。 ・割れたガラスでペットが怪我をした。		<b>避難先で</b> ・犬が吠えてしまい、避難所に入れなかった。 ・ペットの預け先が見つからず苦労した。 ・いつもと違う餌を食べてくれなかった。
---	---	--

## ○ペットの災害対策チェックリスト

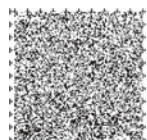
安全確認	住まいや普段ペットがいる場所の安全について確認しましょう。 <input type="checkbox"/> 家具やケージの固定をする <input type="checkbox"/> 脱走の危険性がないか確認する <input type="checkbox"/> 飼育場所はブロック塀やガラス窓の近くなど、危険な場所を避ける <input type="checkbox"/> 避難所がペット受入れ可能かどうかあらかじめ確認する	
防災用品	災害時にはペット用品が手に入りにくくなります。日持ちする餌などは備蓄を兼ねて日頃から多めに買い置きし(ローリングストック)、すぐに持ち出せるようにしておきましょう。 <input type="checkbox"/> 餌、水(目安:1週間分) <input type="checkbox"/> 常備薬、療法食 <input type="checkbox"/> 食器 <input type="checkbox"/> トイレ用品(ペットシート、猫砂など) <input type="checkbox"/> ケージ、キャリーバッグ <input type="checkbox"/> 首輪やリード <input type="checkbox"/> ワクチン接種歴や既往歴の記録 <input type="checkbox"/> ペットの写真(携帯電話にも保存) <input type="checkbox"/> その他:おもちゃ、新聞紙、ゴミ袋、ガムテープなど	
健康管理	避難先では多くの人や動物と過ごすことになります。感染症のまん延を防ぎ、ペットの健康を守るためには、日頃の健康管理が大切です。 <input type="checkbox"/> 狂犬病予防注射(犬)、各種ワクチンを接種している <input type="checkbox"/> ノミやダニなどの外部寄生虫を駆除している <input type="checkbox"/> 不妊去勢を行っている	
表示元	突然の災害にペットが驚いて逃げてしまったり、はぐれてしまった時に役立ちます。 <input type="checkbox"/> 首輪と迷子札 <input type="checkbox"/> マイクロチップ <input type="checkbox"/> 鑑札、狂犬病予防注射済票(犬)	
しつけ	速やかに避難するためには飼い主がペットをコントロールできることが大切です。ケージやキャリーバッグに入ることに慣れていれば、避難時のペットのストレスを軽減できます。 <input type="checkbox"/> ケージに入ることに慣れている <input type="checkbox"/> 人や動物を怖がらない <input type="checkbox"/> 決められた場所で排泄ができる <input type="checkbox"/> 不必要に吠えない(犬) <input type="checkbox"/> 「待て」など飼い主の号令にしたがう(犬)	

## お知らせ

- ◆ 小規模事業所の健康診断の申し込み期間は前年度の2月です。令和6年度の小規模企業健診の申し込みは締め切りました。新規に申し込みをお考えの事業者様は、電話等でご相談ください。
- ◆ 肝炎ウイルス検査、HIV抗体検査、性感染症検査(梅毒・クラミジア)を無料で行っています。原則第2水曜日、14時~14時30分 事前に保健師にご相談ください。
- ◆ 便検査(赤痢菌・チフス菌・パラチフス菌・その他サルモネラ菌・腸管出血性大腸菌O157) 4月8日(月)・22日(月) / 5月13日(月)・20日(月) / 6月3日(月)・17日(月) ※検査は有料です。

【連絡先】 島しょ保健所三宅出張所 TEL 04994-2-0181 FAX 04994-2-1009  
月~金曜日8時30分から17時00分(祝・休日は除く)

※石油系溶剤を含まないインクを使用しています。



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。



2024年  
春号  
No.355

# 保健所だより

登録(05)1号

東京都島しょ保健所三宅出張所

〒100-1102 東京都三宅島三宅村伊豆1004番地  
TEL. 04994 (2) 0181 FAX. 04994 (2) 1009

## 毎日を 楽しく健康に 過ごしましょう!

### 4/7 世界保健デー

1948年に世界保健機関(WHO)が設立された日です。「すべての人に健康を」

### 4/11 ペットの日(アメリカ)

ペットに愛と感謝を伝えましょう。ちなみに日本の動物愛護週間は9/20~26です。

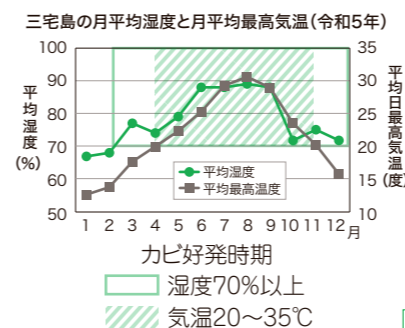
4ページ 備えよう! ペットの災害対策

### 5/26 風呂カビ予防の日

日本気象協会の調査でこの日を境にお風呂のカビが発生しやすくなるため制定。

- カビの発生には、
- ①水分(湿度70%以上)
  - ②温度(20℃~35℃)
  - ③栄養(ほこり、汚れ、汗等)が必要。

三宅島・御蔵島はどうしても一年中湿度が高くカビが発生しやすいので、除湿や通気など対策しましょう。



### 6/10 こどもの目の日

令和5年に制定、由来を是非調べてみてください!

健康は日々の行動の積みかさね

### 毎月の目標を立ててみませんか

#### 4月の目標:

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

禁煙の日: 29  
昭和の日: 29

#### 5月の目標:

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

憲法記念日: 3  
みどりの日: 4  
こどもの日: 5  
振替休日: 6  
呼吸の日: 9  
高血圧の日: 17  
禁煙の日: 22  
難病の日: 23

#### 6月の目標:

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

虫歯予防デー: 10  
禁煙の日: 29

### 毎月22日は禁煙の日

「2」は白鳥(スワン)に見えるので、タバコを「吸わん」日

### 5/31 世界禁煙デー

WHOが1989年に制定。「たばこか健康か」  
・たばこの健康影響を知りましょう!  
・受動喫煙のない社会を目指しましょう。

### 6/1~30 東京都HIV検査・相談月間

保健所での無料匿名検査は原則毎月第2水曜日、要予約。相談は随時受け付けています。

### 6月は食育月間

栄養成分表示を  
活用してみませんか?



2ページ

### 6/4~10 歯と口の健康週間

歯みがきで  
心と体を 健やかに  
手に入れよう  
長生きチケッ ト 歯みがきで

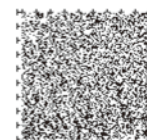
### 6/4~7/4 ムシナシ月間

害虫駆除を。  
蚊対策もお忘れなく



吸血害虫  
「トコジラミ」に要注意!

3ページ



# 栄養成分表示を活用してみませんか？

## ■栄養成分表示とは・・・

栄養成分表示とは、加工食品のパッケージに必ずついている表示(\*)のことです。表示を見ることで、含まれているエネルギーと栄養成分の量が分かります。栄養成分表示は、健康づくりに役立つ重要な情報源になります。

(※)一部、栄養成分表示を省略できる又は要しない食品があります。



栄養成分表示 1本(200ml)当たり		表示の単位
エネルギー	137kcal	必ず表示される5項目
たんぱく質	6.8g	
脂質	7.8g	
炭水化物	9.9g	
食塩相当量	0.2g	

## ■具体的にどのように活用したらいいの？

### POINT 表示の単位をチェックする！

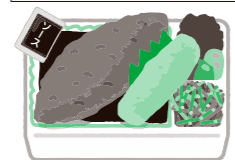
栄養成分表示には100g、100ml、1個当たりなど、それぞれの単位当たりの栄養成分の含有量が記載されています。どの単位を用いるかは商品によって異なるため、商品を選ぶ際には、表示の単位をよく確認しましょう。

### POINT エネルギーと栄養成分、食塩相当量の数値を確認する！



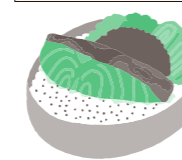
健康診断で、1日の摂取エネルギーを減らすように言われたな…。最近、血圧も高いから塩分にも気を付けたい。

A ミックス盛りのり弁当



栄養成分表示 1包装当たり	
エネルギー	888kcal
たんぱく質	27.7g
脂質	38.7g
炭水化物	110.8g
食塩相当量	4.4g

B 焼鮭幕の内弁当



栄養成分表示 1包装当たり	
エネルギー	627kcal
たんぱく質	23.0g
脂質	19.8g
炭水化物	92.1g
食塩相当量	2.9g

ここをチェック

\*数値は目安です。

栄養成分表示の活用についてもっと知りたい方はこちらをご覧ください。(消費者庁リーフレット)



この場合はエネルギー、食塩相当量に注目しましょう。数値を見比べると、上記のBはエネルギー及び食塩相当量の値がAよりも小さいことが分かります。よって、Bを選ぶと良いですね！

また、必ず表示される5項目以外にも食物繊維やビタミン、ミネラルの量が表示されていることもあります。

日々の健康づくりのために、主食、主菜、副菜を基本とした食事のバランスとともに、栄養成分表示も上手に活用しましょう。



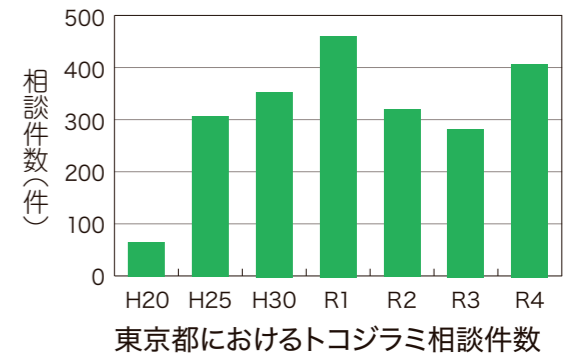
## 今年は 島しょも 要注意！

# 難防除害虫「トコジラミ」



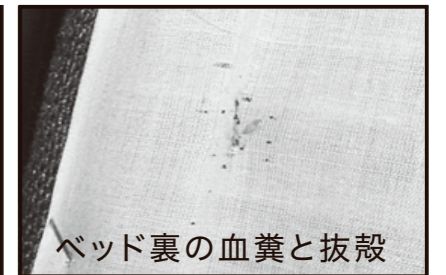
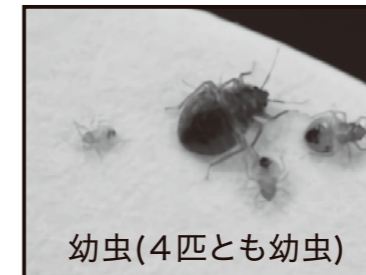
トコジラミは、カメムシの仲間の吸血昆虫で、以前はナンキンムシと呼ばれていました。新型コロナウイルス感染症の感染症法5類への移行等に伴い、海外旅行者や国内移動者が増加するに伴い、トコジラミに関する被害・相談も増加しています。

トコジラミは、その生態や薬剤への耐性などから、一度住み着いてしまった場合、駆除が非常に厄介な害虫です。トコジラミのことを知り、早期発見・早期駆除に努めましょう！



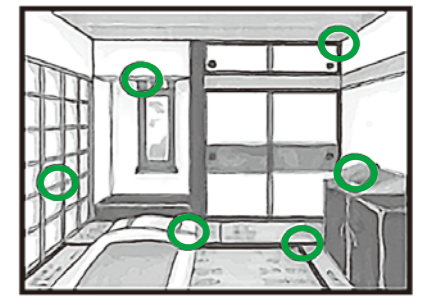
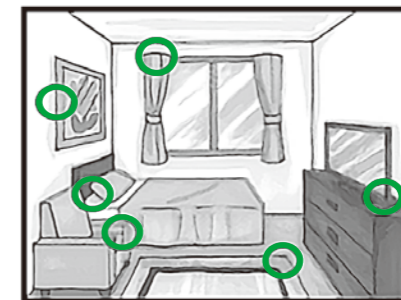
## トコジラミについて知ろう！

- **体長と色** 卵や幼虫は発見困難
  - ・卵：約1～2mm 乳白色
  - ・幼虫：約2～5mm 薄褐色
  - ・成虫：約5～8mm 褐色
- **体の特徴** 扁平で薄いけど固い  
翅(はね)は無いけど動き素早い
- **エサ** 人や動物の血液のみ。  
雌雄共に幼虫～成虫の全期間で吸血する。糞も血糞となる。  
**成虫は吸血せず1年も生きる。**
- **被害** 刺されることによる痒み(非常に痒い)。駆除が非常に困難。  
宿泊施設では経済的被害も。



## トコジラミの生息場所

主に夜間にヒトを吸血するため、寝室、布団、ベッドの周りの狭い場所、暗くて暖かい場所を好みます。生息場所には、血糞という黒いシミが見られます。右図の丸の場所のような「隙間や裏」に血糞等がないか確認しましょう。



エサ(人)の近くの間隙に要注意！

## もしトコジラミを発見したら

トコジラミは、一般的な殺虫剤(ピレスロイド系)が効かない場合が多く、逆にトコジラミが隣室等へ散り、被害が拡大する場合があります。近年はトコジラミにも効果がある殺虫剤(カルバメート系、オキサジアゾール系)も発売されていますが、**完全な駆除が難しい場合が多く**、必要に応じトコジラミ駆除の専門業者に相談しましょう。

幸い、島しょ地域では、まだトコジラミは定着しておらず、島外から人や物を介して持ち込まれる例がほとんどです。このため、特に島外からのお客様が多い宿泊施設等では、日頃からトコジラミを意識して掃除・点検を行いましょう。

東京都作成リーフレット等  
掲載ページ ▶

東京都 トコジラミ

で 🔍 検索

