

お酒の美味しい季節…
でもその前に!

お酒との賢い付き合い方

新年明けましておめでとうございます。すっかり冬になりました。

寒い冬は家で過ごす時間が増え、ましてやコロナでついつい自宅でお酒を飲みすぎてしまうことはありませんか?今回は、お酒との賢い付き合い方について話をしたいと思います。

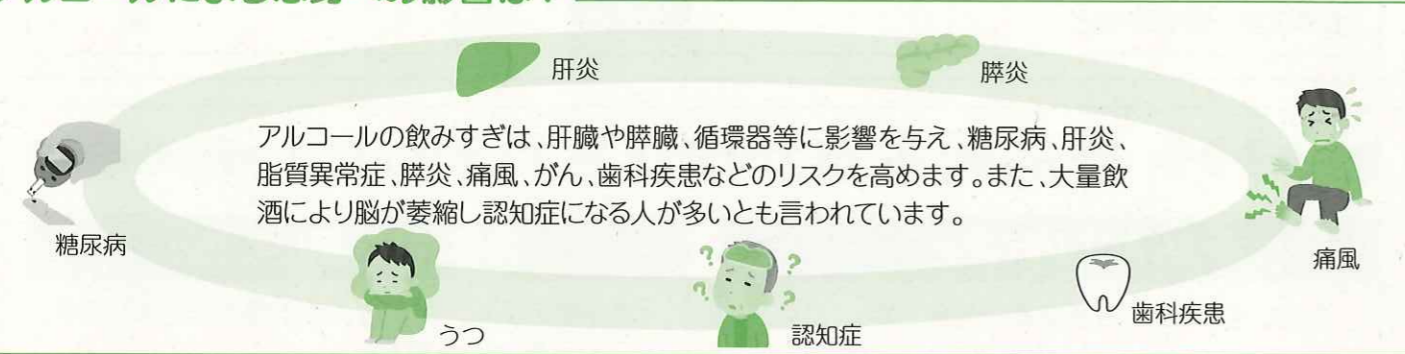
お酒を飲む際は、ご自身の体を大切にしながら、楽しく飲みましょう。

1日にどれだけお酒を飲んでいいの?

1日の適正飲酒量といわれる純アルコール量は20gと言われています。各種お酒に換算すると下のイラストのようになります。「これしかダメなの!?’と思った方もいるのではないのでしょうか。飲酒量が多い生活を続けると生活習慣病のリスクを高めます。



アルコールによる心身への影響は?



体に負担をかけにくいお酒の飲み方

- ◆ お酒を飲まない日を週2回以上設ける
- ◆ お酒の前に食事をして、飲みすぎを防ぐ
- ◆ お酒を食事の代わりにしない
- ◆ 寝酒は控える(寝つきは早くなりますが、眠りが浅くなります。)



こんな時は保健所へご相談を!

- お酒を飲まないと言えない…
- お酒にまつわる失敗を繰り返してしまう…
- 家族や職場にお酒に関する注意をされた…
- お酒を飲む家族から怒鳴られたり、暴力をふるわれ困っている
- 家族がお酒のために、借金をしたり、嘘をつくことがあり困っている

保健所では保健師によるお酒に関するご相談をお受けしています。
お気軽にご相談ください。



お知らせ

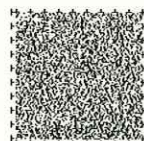
- ◆ 小規模事業所の健康診断を実施しています。
予約制になっておりますので、事前に電話等でご相談ください。
- ◆ 肝炎ウイルス検査、HIV抗体検査、性感染症検査(梅毒・クラミジア)を無料で行っています。
事前に保健師にご相談ください。
- ◆ 便検査(赤痢・チフス菌・パラチフス菌・その他サルモネラ菌・腸管出血性大腸菌O157)
1月4日(月)・18日(月) / 2月1日(月)・15日(月) / 3月1日(月)・15日(月) ※検査は有料です。

【連絡先】 島しょ保健所三宅出張所
月～金曜日8時30分から17時00分(祝・祭日は除く)

TEL 04994-2-0181

FAX 04994-2-1009

※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。

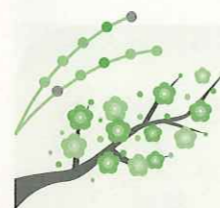


2021年
新年号
No.342

登録(02)1号

保健所だより

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



新年のご挨拶



新年あけましておめでとうございます。

三宅村、御蔵島村の皆様にはよ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三宅出張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。

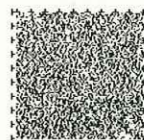
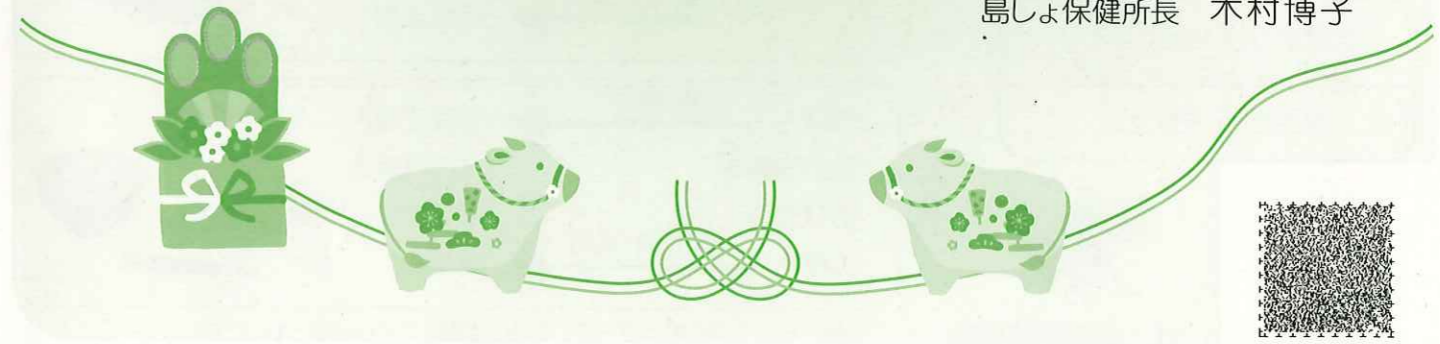
自然災害に対して戦前の物理学者・随筆家・俳人である寺田虎彦が「ものをこわがらな過ぎたり、こわがり過ぎたりするのはやさしいが、正当にこわがることはなかなかむつかしい」と述べ、有事の際に「正しい知識を得て、状況を理解し対応する事」の大切さを示しています。新型コロナウイルス感染症の重症化リスクのある方は高齢者や基礎疾患(糖尿病・高血圧等)のある方々です。日頃からの生活習慣(バランスの取れた食生活、運動等)の見直し大切です。この機会に禁煙にチャレンジされることもお勧めです。

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



「フレイル」を予防して健康長寿



●フレイルとは？

「加齢によって身体や心の活力が低下した状態」のことです。この状態をそのまま放置しておくと、要介護状態になる可能性があります。フレイルを予防するためには、栄養バランスのとれた食事や継続的な運動、社会参加をすることが大切です。

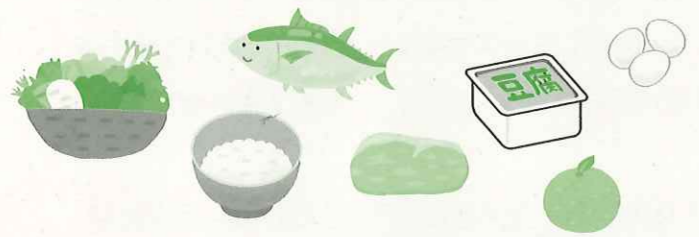
フレイル予防のための食事のポイント

★ポイント① 3食しっかりととりましょう

★ポイント② 1日2回以上、主食・主菜・副菜を組み合わせ食べてみましょう



★ポイント③ いろいろな食品を食べましょう



とくに大切なのは…たんぱく質

たんぱく質の摂取量が少なくなると、筋肉の量が減少します。加齢とともに筋たんぱく質の合成が遅くなるため、高齢の方はより一層たんぱく質を含む食品をとることが大切です。

ちょっとした工夫で、食事のたんぱく質アップ

★たんぱく質は、肉や魚、卵、豆類等に多く含まれています。

朝食

トースト	+ ハム・チーズ	→	ハムチーズトースト
野菜サラダ		→	野菜サラダ
コーンスープ		→	コーンスープ
	+ ヨーグルト	→	ヨーグルト

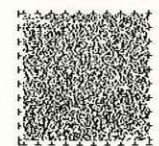
昼食

ごはん		→	ごはん
鶏肉のからあげ		→	鶏肉のからあげ
きんぴらごぼう		→	きんぴらごぼう
酢の物		→	酢の物
	+ えだまめ	→	えだまめ

夕食

ごはん	+ 納豆	→	納豆ごはん
鮭の塩焼き		→	鮭の塩焼き
おひたし		→	おひたし
味噌汁	+ 豚肉・豆腐	→	豚汁

お問合せは下記担当まで
島しょ保健所三宅出張所
庶務担当(栄養士)



※たんぱく質の摂取量について医師から何らかの指示が出ている場合には、そちらに従ってください。

家庭でのノロウイルス食中毒に要注意!

新年、これから1年が始まる時に、家庭での食事が原因で体調不良ということにならないためにも、以下の3点に注意し、安全な食生活を送りましょう。

1 手洗いの徹底!

ノロウイルス食中毒の主な要因は手指で食品を汚染してしまうことです。

- 次のタイミングで、ゆっくり30秒洗いをしましょう!
- ・トイレの後
 - ・調理の前
 - ・サラダなど未加熱品の盛り付け前
 - ・食事の前・帰宅時 など



2 しっかり加熱!

ノロウイルスを体内に蓄積していることがあるカキなどの二枚貝は、中心部までしっかり加熱しましょう。

- ・加熱の目安は、90℃90秒間です!
- ・生で食べる時は、生食用のものを!



3 調理器具の消毒!

二枚貝の調理に使用したまな板や包丁などは、ノロウイルスに汚染されている可能性があるため、きちんと消毒しましょう。

- ・熱湯消毒(85℃1分以上)
- ・塩素系漂白剤(0.02%消毒液)



食品衛生法が改正されました!

HACCP制度化

原則、全ての食品等事業者が対象です!

時期: 令和2年6月1日施行
(1年間の猶予期間を経て、令和3年6月1日完全施行)



何をしなければいけないの?

- STEP 1** 各事業者団体が作成した手引書を基に、衛生管理計画を作成する。
- STEP 2** 作成した計画を日々実施する。
- STEP 3** 実施したことを記録に残す。



※詳しくは、保健所までお問い合わせください。

営業許可・届出制度

食中毒のリスクや、過去の食中毒の発生状況等を踏まえて、業種が再編されました。

時期: 令和3年6月1日施行

- 内容:
- ① 新たな許可業種を指定 (漬物製造業、水産製品製造業等)
 - ② 業種の統合 (例: 菓子、あん類 → 菓子製造業)
 - ③ 許可から届出へ移行 (乳類、包装品のみ扱う食肉販売業等)
 - ④ 届出業種の指定 (集団給食、野菜果物販売業等)



※詳細は東京都HP「食品衛生の窓」を参照。
※手続きについては、保健所から適宜ご案内いたします。

「調理師免許証」をお持ちの方へ

令和2年は、調理師法に定める「調理師業務従事者届」の該当年です。次の要件全てに該当する方は届出が必要になりますので、保健所までご連絡ください。

- ① 調理師免許をお持ちの方
- ② 東京都内の施設に勤務されている方
- ③ 調理業務に従事している方(学校等で教職に就いている方は対象外です。)

