

行ってみよう!「野菜メニュー店」



成人の野菜摂取目標量は**1日350g以上**です。野菜は、ビタミンやミネラル・食物繊維を多く含んでおり、野菜を多く食べる人は、脳卒中や心臓病、ある種のがんにかかる確率が低いという結果が多くの研究で出ています。野菜メニュー店は、**1食あたり、その約1/3量(120g)以上の野菜を使用したメニューがあるお店**です。外食の際は、お近くの野菜メニュー店に行かれてみてはいかがでしょうか。



このステッカーが目印です!

- 大島 伊豆大島漁業協同組合食堂 (大島町岡田5 岡田港 観光協会内)
- 大島 和風レストラン海風 シーウィンズ (大島町岡田字平浜53-75)
- 大島 成田屋 (大島町波浮港17)
- 大島 喫茶 押し花 (大島町差木地沖の根)
- 新島 夕浜亭 (新島村本村6-1-5)
- 神津島 温泉保養センターレストラン 錆崎 (神津島村字錆崎1-1)
- 神津島 さわやコルドンブルー (神津島村676)
- 神津島 Guest House & Caféのら (神津島村字秩父山44-1)

東京都
ホームページ



飲食店の皆様へ 「野菜メニュー店」への登録をお待ちしております!

島民の健康づくりのために、お店で提供している、またはこれから提供予定の野菜たっぷりメニューで「野菜メニュー店」に登録しませんか?

お申込みは、所管の保健所でお受けします。登録後は、お店に掲示するステッカーの配布や、東京都ホームページに店名・メニュー写真等の掲載をいたします。

申込方法は
こちら!



※ここでいう野菜とは、いも類、きのこ類及び海藻類を含めない緑黄色野菜及びその他の野菜をいいます。

7・8・9月の事業案内

事業	内容	予約・お問い合わせ窓口	費用
小規模企業健診	大島島内の小規模事業者を対象とした、労働安全衛生法に基づく定期健康診断を実施しています。	事前予約制です。実施予定日は 9月5日・6日・7日 / 11月1日・2日・28日・29日 *感染症対応などのため、御予約後でも中止になることがあります。 中止の場合、延期の日程調整は行いませんので、御了承ください。 *健診実施はR5年11月までを予定しております。 R5年度の健診の申込期限は11月20日までとなります。	有料
便検査 (細菌培養検査)	大島出張所では以下の便培養検査を行っています。 赤痢菌 サルモネラ菌(チフス菌・パラチフスA菌) 腸管出血性大腸菌O157	●大島にお住まいの方 大島出張所で事前に容器をお受け取りください。 (提出日) 7月10日 / 8月21日 / 9月11日 (受付時間) 9:00~11:00 ●利島・新島・式根島・神津島については、提出日・受付時間が異なります。 以下の窓口までお問合せください。 ●利島にお住まいの方: 大島出張所 ●新島、式根島にお住まいの方: 新島支所 ●神津島にお住まいの方: 神津島支所	有料
感染症検査	匿名でHIV抗体検査、性感染症(梅毒、クラミジア、淋病)の検査が受けられます。	大島出張所で行っています。各支所では行っておりません。検査は予約制です。事前に保健指導担当に御相談ください。	無料
健康相談	健康に関する相談を無料でお受けしています。	御来所いただく際は、事前にお電話にて御連絡ください。	無料

島しょ保健所大島出張所のホームページでは、毎週大島管内(大島・利島・新島・式根島・神津島)での感染症発生状況を感染症週報として発行しています。感染症の知識や予防に関する情報等も記載していますので、御覧ください。

(大島・利島) ▶ 東京都島しょ保健所大島出張所 東京都大島町元町字馬の背275番4 TEL. 04992-2-1436 / FAX. 04992-2-1740	(神津島) ▶ 東京都島しょ保健所大島出張所神津島支所 東京都神津島村1088番地 TEL. 04992-8-0880 / FAX. 04992-8-0882
(新島・式根島) ▶ 東京都島しょ保健所大島出張所新島支所 東京都新島村本村六丁目4番24号 TEL. 04992-5-1600 / FAX. 04992-5-1649	(医療機関案内サービス) ▶ 東京都保健医療情報センターひまわり TEL. 03-5272-0303

LINE東京都公式アカウントを開設しました



島しょ保健所ホームページ

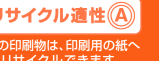
<https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/tousyo/index.html>

夏号
令和5年
(7・8・9月)

登録(4)1号

保健所だより

発行: 島しょ保健所 大島出張所 新島支所 神津島支所



台風シーズンが来ます 今から! 準備しましょう

災害はいつどこで起こるかわかりません。台風シーズンを迎え自然災害も発生しやすい時期になりました。まずは、自分が住んでいる地域のハザードマップを見て避難ルートを確認しておきましょう。

防災用品を準備しましょう

<家の備蓄> 断水や停電に備えて、家族全員の1週間分を目安に備蓄しておきましょう。

- 水
- カセットコンロなどの燃料
- 災害用の簡易トイレ
- 食料 (食料はなるべく普段食べ慣れている食材や加工品を準備しましょう) 等

<非常用バッグ> 市町村の備蓄品には限りがあるため、避難の際に持参しましょう。

- マスク
- 消毒液
- 体温計
- ウェットティッシュ、ペーパータオル
- 母子健康手帳
- 生理用品
- ミルクセット、ベビーフード
- おむつ替えセット
- 食料、水
- 服薬中の薬
- お薬手帳
- 懐中電灯
- 携帯ラジオ
- 携帯電話用充電器
- 携帯トイレ
- 軍手
- 現金、通帳、印鑑 (大切なものはまとめてファスナー付ビニールケースに入れる) 等

参考資料: 防災ブック「東京防災」



女性視点の防災ブック「東京暮らし防災」



避難所での熱中症にも注意しましょう!

災害時には、慣れない環境や作業で熱中症のリスクは高くなりますので、お互いに声をかけながら、十分に注意しましょう。

①暑さを避けましょう

涼しい服装、日傘や帽子、エアコンの活用をしましょう。

②のどが渇いていなくてもこまめに水分をとりましょう

人間は、軽い脱水状態のときにはのどの渇きを感じません。そこで、のどが渇く前あるいは暑いところに出る前から水分を補給しておくことが大切です。

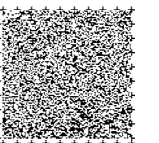
③屋外ではマスクを外しましょう。

周囲の人との距離を十分にとれる場所で、マスクを一時的にはずして休憩することも必要です。また、マスクの着用は個人の判断に委ねることが基本とされていますが、避難所屋内においては、高齢者等重症化リスクの高い者への感染を防ぐため、マスクの着用を推奨します。

参考資料: 厚生労働省 熱中症予防のための情報・資料サイト



音声コード
専用の読み上げ装置で内容を
音声で聞くことができます。



家庭でできる食中毒予防

食中毒というと、レストランや旅館などでの食事が原因と思われがちですが、家庭での食事でも発生しています。家庭内にも発生する危険性がたくさん潜んでいます。これからご紹介する6つのポイントに気を付けることで、食中毒を防ぐことができます。

ポイント1 購入

- ・消費期限等の表示を確認しましょう。
- ・肉や魚等の水分が漏れないようにビニール袋にそれぞれ分けて包みましょう。
- ・冷蔵や冷凍の必要な食品は、最後に購入し、早めに持ち帰りましょう。



ポイント2 保存

- ・帰ったらすぐに冷蔵庫、冷凍庫に入れましょう。
- ・冷蔵庫は詰め込みすぎないようにしましょう。
- ・冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下を維持しましょう。
- ・肉、魚は汁が漏れないようにビニール袋に包んで保存しましょう。



ポイント3 準備・片付け

- ・作業前に手を洗いましょう。
- ・解凍は冷蔵庫の中や電子レンジで行いましょう。
- ・包丁、まな板は下処理用と調理済用で分けましょう。
- ・包丁やまな板、ふきん等は調理後にしっかり洗って消毒しましょう。



ポイント4 調理

- ・調理中もこまめに手を洗いましょう。特に肉、魚を扱った後は念入りに。
- ・十分に加熱をしましょう。食品の中心部の温度が75℃で1分間以上加熱しましょう。めやすとして肉は中心部の色が変わるくらいしっかりと。
- ・肉、魚の汁が、サラダ等の生で食べる物や調理の済んだ食品にかからないようにしましょう。
- ・調理を途中でやめる時には、一旦冷蔵庫に入れましょう。

ポイント5 食事

- ・食事の前には手を洗いましょう。
- ・清潔な器具、食器を使いましょう。
- ・調理後の食品は、室温に長く放置しないようにしましょう。



ポイント6 残った食品

- ・清潔な容器で保存しましょう。
- ・早く冷えるように浅い容器に小分けしましょう。
- ・温め直す時も十分に加熱しましょう。
- ・時間が経ちすぎたり、ちょっとでも怪しいと思ったら、口に入れずに捨てましょう。



湿気対策でカビ・ダニ予防をしましょう

島しょ地域は周囲を海で囲まれ、年間を通じて湿度が高い傾向があります。春から夏にかけて湿度が上昇してくると、「カビ・ダニ」などのアレルゲンが発生しやすくなります。

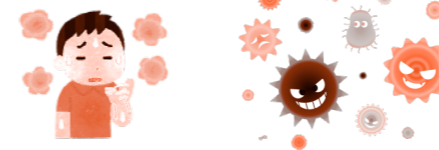
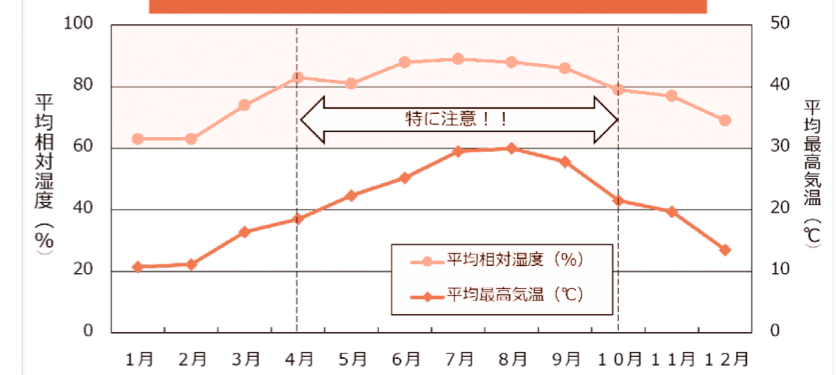
カビは、衣類や家具を傷めるだけでなく、喘息などのアレルギー症状を引き起こします。また、ダニが室内に発生すれば、カビ同様アレルギー症状の原因となり、かゆみや腫れを引き起こします。

カビ・ダニの発生を完全に防ぐことは困難ですが、室内の湿気をコントロールすることで発生を予防することができます。湿気対策のポイントを知り実践してみましょう。

カビ・ダニの好む環境

- ①温度：20℃～35℃前後
- ②湿度：60%以上
- ③栄養源
カビ：アカ、ホコリ、石鹸カスなど
ダニ：アカ、カビ、食べこぼしなど

大島の平均最高気温および平均相対湿度（令和4年）



屋内の湿気対策

～室内の相対湿度は60%以下を目指しましょう～

①居間（リビングルーム）

- ・除湿器、エアコンのドライ機能を使用する。
- ・家具と壁のすきまを5センチメートル以上空け、空気の流れを作る。
- ・ほこりやゴミの除去をこまめにする。

③収納棚（タンス・押し入れ・クローゼット等）

- ・物をたくさん詰め込みすぎない。
- ・スノコを利用して空気の通り道を作る。

②風呂場、洗面所

- ・浴槽のお湯は使用後速やかに抜く。
 - ・浴室の壁、流し、洗面所周りの水滴はふき取る。
- ※石鹸アカや髪の毛はこまめに除去しましょう。カビの発生対策となります。

適度な換気も除湿に有効です！

室内の換気を効率的に行うためには、窓を2か所以上開けるなどの方法が有効です。また、部屋に設置されている換気用の給気口は、家具でふさがないようにしましょう。

○よい例 △悪い例

