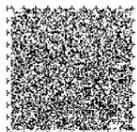


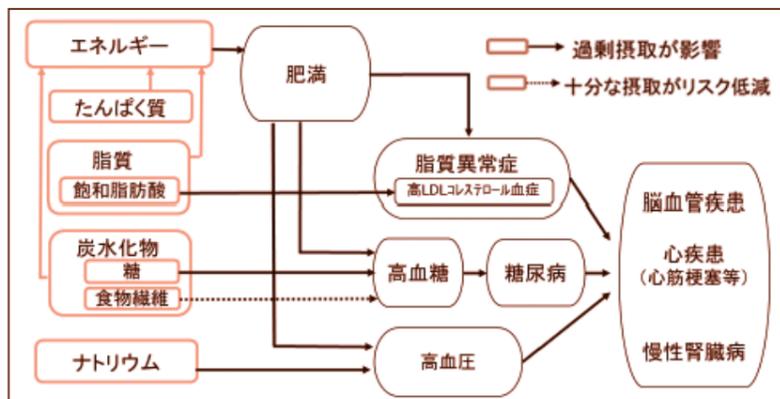
# 栄養成分表示を見よう



食品のパッケージには、栄養成分の量及び熱量の表示（栄養成分表示）があることを知っていますか？

栄養成分表示は健康づくりに役立つ重要な情報源です。栄養成分表示を見れば、気になる栄養成分が、どのような食品に多いのか少ないのか、どのくらいの量が含まれているのかを知ることができます。その食品にどのような栄養的な特徴があるのかを知り、健康づくりに役立てることができます。エネルギー、たんぱく質、脂質及び炭水化物を過不足なく摂取すること、ナトリウム（食塩）をとり過ぎないことで、生活習慣病を防ぐことができます。

## 【栄養素摂取と主な生活習慣病の関連について特に重要なもの】



| 栄養成分表示<br>100g当たり |       |
|-------------------|-------|
| 熱量                | ○kcal |
| たんぱく質             | ○g    |
| 脂質                | ○g    |
| 炭水化物              | ○g    |
| 食塩相当量             | ○g    |

「栄養成分表示を活用しよう① 栄養成分表示ってなに？」  
(消費者庁) を加工して作成  
([https://www.caa.go.jp/policies/policy/food\\_labeling/health\\_promotion/pdf/food\\_labeling\\_cms206\\_20191126\\_06.pdf](https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/health_promotion/pdf/food_labeling_cms206_20191126_06.pdf))

## 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。<br>令和6年度の実施予定日は<br>9月4日・5日・24日・26日<br>10月30日・31日 です。<br>*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、ご了承ください。<br>*令和6年度の健診は10月までを予定しております。<br>健診の申込期限は10月17日までとなります。                           | 有料 |
| 便検査<br>(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。<br>赤痢菌<br>サルモネラ菌(チフス菌・パラチフスA菌)<br>腸管出血性大腸菌O157 | ●大島にお住まいの方<br>大島出張所で事前容器をお受け取りください。<br>(提出日) 7月8日/8月19日/9月9日<br>(受付時間) 9:00~11:00<br><br>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。<br>以下の窓口までお問合せください。<br>●利島にお住まいの方：大島出張所<br>●新島、式根島にお住まいの方：新島支所<br>●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受け付けています。  | 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<br>東京都大島町元町字馬の背275番4<br>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<br>東京都神津島村1088番地<br>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<br>東京都新島村本村六丁目4番24号<br>TEL. 04992-5-1600 / FAX. 04992-5-1649 | (医療機関案内サービス)<br>▶ 東京都保健医療情報センターひまわり<br>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.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/tousyo/index.html>

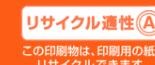
夏号

令和6年  
(7・8・9月)

登録(6)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



## 9月1日は防災の日 9月は防災月間 普段から備えておきましょう

島しょでは、本土からの人員や物資の輸送手段が限られ、孤立するおそれや、ライフラインが復旧するまでに長期間を要するおそれがあるため、**普段からの備え**が大事です。

### 1 近所と助け合える関係作り

家族や親戚、近隣の人、支援者の方々とコミュニケーションをとり、協力できる関係を作っておきましょう。



### 2 防災マップや避難のタイミング、避難方法や避難先の確認

身の回りで起こり得る浸水や土砂災害などの危険度や避難経路、避難場所を確認しましょう。  
「大島町土砂災害ハザードマップ」、「利島村土砂災害ハザードマップ」、「利島津波浸水ハザードマップ基本図」、「新島村ハザードマップ」、「神津島村防災マップ」など  
高齢者や障害のある方などは、誰が支援して、どこへ避難するのか、どのような配慮が必要になるかなど、災害時の対応について、話し合っておきましょう。(「個別避難計画」の作成)



### 3 体調管理のための備え

飲んでいる薬は7~10日分の予備をもっておきましょう。お薬手帳をいつでも持ち出せるようにしておきましょう。  
通院中や人工透析をしている場合は、もしものときにどのように対応したらよいか、主治医に相談しておきましょう。また、自分が受けている治療について、初めて担当する医師にも適切に伝えられるようにしておきましょう。  
電動の医療機器(酸素吸入器、喀痰吸引器など)や介護用品(ベッドなど)を使用している場合は、停電に備えて、普段から充電し、バッテリーなどを準備しておきましょう。



### 4 日常備蓄と非常用持出し袋の準備

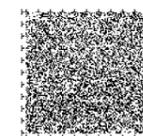
日常備蓄  
生活するうえで必要な食料品や生活必需品を、常に少し多め(1週間分を目安)に備えておきましょう。  
非常用持出し袋  
避難した際に当面必要となる最小限の物を納め、玄関の近くや寝室、車の中などに置いておきましょう。基本の防災グッズに、自分が必要となるものも加えましょう。



【参考】  
東京都発行『東京くらし防災』(改訂版2023)、東京都発行『東京防災』(改訂版2023)  
(令和5年11月から令和6年3月までの間、都内各世帯に配布されています)  
【「東京くらし防災」「東京防災」QRコード】



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。



## お肉を安全に食べるために 「新鮮だから生でも安全」は間違いです！

牛レバーや豚肉（内臓を含む）の生食用としての提供・販売は禁止されています。また近年、加熱不足の鶏肉を原因とした食中毒が多発しています。ご家庭でもお肉の取扱いに注意し、安全に美味しく喫食しましょう。



### 1 中心部までしっかり加熱しましょう

お肉や食肉調理品（メンチカツやハンバーグ等）は、お肉の中心部の色が完全に変わるまで、しっかり加熱しましょう。

（加熱目安：中心部温度75℃・1分以上）

### 2 調理器具を使い分けましょう

お肉を焼くときは専用のトングや箸を使いましょう。サラダなどのそのまま食べる食品に使う器具と、お肉に用いる器具は使い分けましょう。

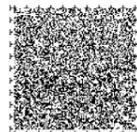
### 3 生肉に触れたら、洗浄・消毒しましょう

お肉を扱った手指や調理器具はその都度洗浄・消毒しましょう。

トイレの後、調理の前、食事の前には、十分な手洗いを行いましょう。

#### お肉と関係の深い主な食中毒菌・ウイルス

| 菌・ウイルス   | 主な症状              | 発症までの時間 | 原因となりやすいお肉   |
|----------|-------------------|---------|--------------|
| 腸管出血性大腸菌 | 激しい腹痛、下痢（血便を含む）   | 4～8日    | 牛肉           |
| カンピロバクター | 下痢、吐き気、腹痛、発熱      | 1～7日    | 鶏肉、牛肝臓（レバー）  |
| サルモネラ属菌  | 下痢、腹痛、嘔吐、発熱       | 6～72時間  | 鶏肉、牛肉、豚肉     |
| E型肝炎ウイルス | 発熱、悪心、腹痛、肝機能悪化、黄疸 | 3～8週間   | 豚肉、イノシシ肉、シカ肉 |

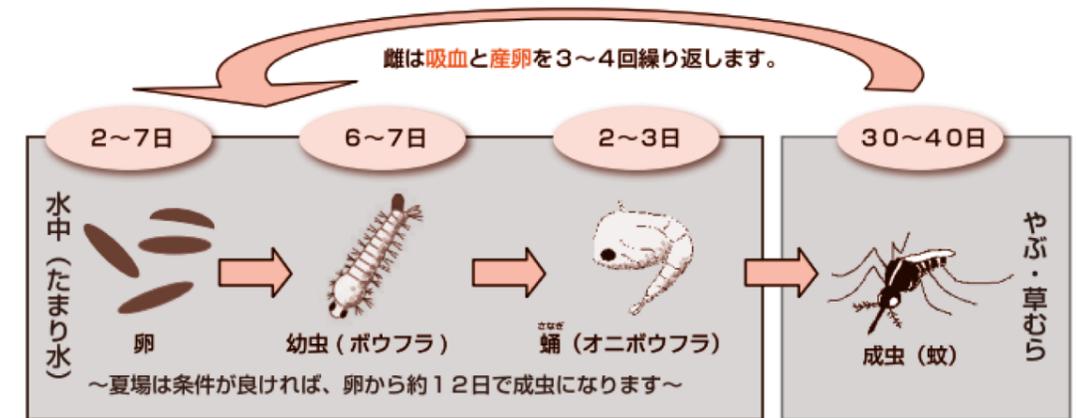


## 蚊の季節がやってきた！～家庭でできる蚊対策～

夏は、海や山でのバーベキュー、キャンプ、アウトドアスポーツと屋外で楽しめるイベントがたくさんある季節です。一方で、蚊が発生しやすい時期でもあります。ウイルスを持った蚊に刺されるとかゆくなるだけでなく、デング熱やジカウイルス感染症などの病気になる可能性があります。家庭でできる蚊対策を正しく行い、快適に夏を過ごしましょう！

### 対策は「幼虫（ボウフラ）対策」と「成虫対策」

蚊は卵→幼虫（ボウフラ）→蛹（さなぎ）→成虫の順に成長する昆虫です。成虫は、飛翔するため駆除が難しいことから、蚊を減らすためには、水中にいる幼虫（ボウフラ）を退治することが重要です。



#### ☑ 「幼虫（ボウフラ）対策」は、身の周りの水たまりをなくす！

- ・空缶、ペットボトルなどを片付ける。
- ・古タイヤを撤去する。
- ・植木鉢の受け皿は、使わない時には片づける。
- ・つまった雨どいや側溝は、定期的に清掃する。



#### ☑ 「成虫対策」は、刺されないこと！

- ・肌の露出を控え、虫よけ剤を使用する。
- ・窓を開けるときは網戸を使用する。
- ・網戸の整備や補修を行う。
- ・樹木の剪定や草刈りを行い、風通しを良くする。



### 関連情報（東京都ホームページ）

#### ☑ 感染症媒介蚊対策について（東京都保健医療局）

<https://www.hokeniryu.metro.tokyo.lg.jp/kankyo/eisei/baikaikataisaku/index.html>

