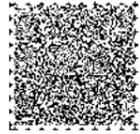


## もしもの備えに! 家庭の食品備蓄を見直してみましょう



大きな災害が起きると、物流が止まり、食品が手に入りにくくなります。家庭にある食品をチェックし、栄養バランスを考え、家庭の人数や好みに応じた備蓄内容や量を検討しましょう。

最低でも3日分、できれば1週間分



### ~大人2人・1週間分の家庭備蓄の例~

備蓄品	目安量	分類
水2L	6本×4箱	必需品
カセットコンロ	1台	
ボンベ	12本	
肉・野菜・豆などの缶詰	18缶	主菜
牛丼の素やカレーの素などのレトルト食品	18個	
パスタソースなどのレトルト食品	6個	
米2kg	2袋	主食
カップ麺類	6個	

備蓄品	目安量	分類
パックご飯	6個	主食
乾麺(①そうめん300g、②パスタ600g)	①2袋 ②2袋	
梅干し、漬物、日持ちする野菜類	—	副菜・果物
野菜の缶詰、野菜ジュース	—	
りんごやみかん、柿など日持ちのする果物	—	
果物の缶詰	—	
果物のジュース	—	
ドライフルーツ	—	

出典：政府広報オンライン (<https://www.gov-online.go.jp/useful/article/202103/2.html>)

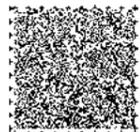


## 10・11・12月の事業案内

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。 令和6年度の実施予定日は10月30日・31日です。 *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。 *令和6年度の健診は10月までを予定しております。 <b>健診の申込期限は10月17日までとなります。</b>	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) 10月7日(月)/11月11日(月)/12月9日(月) (受付時間) 9:00~11:00 <b>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。</b> <b>以下の窓口までお問合せください。</b> ●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、ご覧ください。

(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
(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
(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
(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

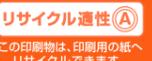
<https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/tousyo/index.html>

秋号  
令和6年  
(10・11・12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



## 冬の感染症に気を付けましょう!

### ▼感染症とは

- ・病原体(細菌やウイルスなど)が体に侵入して、症状が出る病気のことをいいます。
- ・感染及び発症するかどうかは、病原体の感染力と体の抵抗力とのバランスで決まります。



### ▼冬の代表的な感染症

#### 1. 季節性インフルエンザ

- ・咳や鼻水のほかに、38度以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛などの症状が比較的急速に表れることが特徴です。
- ・感染した人の咳やくしゃみのしぶき(飛沫)に含まれるウイルスを吸い込んだり(飛沫感染)、ウイルスが付着した手で口や鼻に触ることで、間接的にウイルスに接したりすること(接触感染)で感染します。
- ・予防には、手洗いや手指の消毒、咳エチケットが有効です。
- \*咳エチケット：感染症を他人に感染させないために、マスクやハンカチ、上着の袖などで口や鼻をおさえることです。

#### 2. ノロウイルス

- ・感染から24~48時間のうちに、下痢、吐き気、おう吐、腹痛、発熱などの症状が出ます。
- ・ウイルスの蓄積した加熱不十分な二枚貝などを食べたり(経口感染)、ウイルスが付着した手で口や鼻に触ることにより、間接的にウイルスに接したりすること(接触感染)で感染します。
- ・予防には、手洗いのほか、食品の十分な加熱、調理器具や調理台の消毒が重要です。
- \*ノロウイルスにはアルコールが効きません。おう吐物などの処理には適切な濃度に薄めた次亜塩素酸ナトリウムを利用しましょう。

### ▼予防接種について

季節性インフルエンザなど、一部の感染症には予防接種(ワクチン)があります。予防接種には、病原体がからだに侵入しても、病気にならない、または病気になっても症状が軽くすむという効果があります。お住まいの町村や医療機関等にお問い合わせください。

### ▼感染症発生動向調査

大島出張所では、管内の町村(大島町・利島村・新島村・神津島村)で発生した季節性インフルエンザなどの感染症の発生状況を集計し、週1回お知らせしております。感染症にかかわる情報も発信しておりますので、ぜひご覧ください。  
\*インフルエンザ、ノロウイルスについて、詳しくはこちら



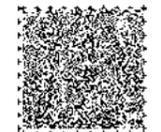
インフルエンザ  
(東京都感染症情報センター)



ノロウイルス  
(東京都保健医療局「食品衛生の窓」)



管内感染症発生情報  
(島しょ保健所大島出張所)  
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。



# 知っていますか？トコジラミ

トコジラミ(ナンキンムシ)は、戦後しばらくよく見られる害虫でしたが、生活環境の改善や殺虫剤の使用により、被害は減少しました。しかし、近年、保健所などに寄せられるトコジラミに関する相談が増えています。トコジラミによる被害に遭わないために、トコジラミのことを知しましょう。

## トコジラミとは

特徴: 5mm~8mm (成虫)、褐色、丸く扁平

- \* 夜、部屋の隙間等から出てきて活動する。
- \* 人や動物の血液だけをエサとして生活し、吸血しなくても長期間生きることができる。
- \* 成虫は、3~4か月生きている。



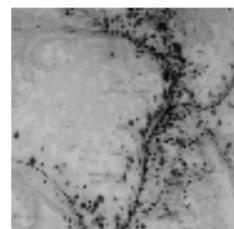
## 非常に強いかゆみの症状

- ・刺された部位には、個人差はありますが、強いかゆみの症状がでます。
- ・このかゆみによって、不眠など体調に不調をきたすことがあります。

## 発生原因や生息場所

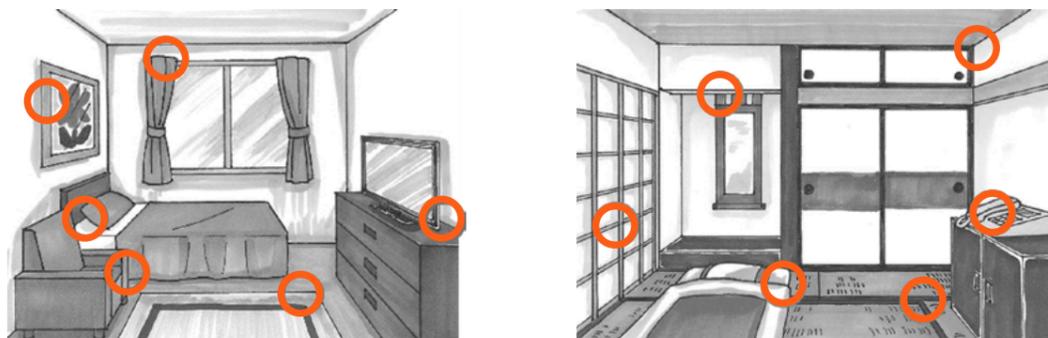
- ・家庭等で発生する要因は、荷物等と共に外から持ち込まれることと考えられています。
- ・夜間に吸血するため、寝室に生息していることが多く、風呂場や台所にいることは通常ありません。
- ・生息している場所には、血糞という黒いしみが多く見られます。

血糞



### <生息場所の例>

ベッドの隙間や裏、カーテンの折り目の間、家具と壁の間、床・柱・壁・天井の隙間、電化製品の裏や内部など

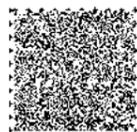


## 早期発見、早期駆除が大切ですが、自身で駆除することは困難

トコジラミが家に持ち込まれると、比較的短期間で数が増え、家の中に広がるため、早急に駆除する必要があります。

一般的な殺虫剤は、トコジラミに効果がない場合もあります。また、くん煙殺虫剤を使用することで、かえって生息範囲が広がってしまうこともあります。**家庭での対策だけで駆除することは困難**です。

虫刺されによるかゆみがあり、血糞やトコジラミの特徴を持った虫が見つかった場合には、トコジラミが生息している可能性があります。**早急に専門業者に見てもらい駆除**を行いましょう。



# 犬と散歩をするときのルール

愛犬との散歩は、とても楽しいものです。犬にとっても、散歩は運動になるだけでなく、ほかの犬の匂いを探したり、風を感じたり、豊かな暮らしのための刺激になります。近隣の方も飼い主の方もお互いに気持ちよく過ごせるよう、ルールを守って散歩をしましょう。



## リードでつながしましょう

公園や砂浜で、犬を思い切り走らせてあげたい!とリードを外していませんか?犬を放すことは、東京都の条例により禁止されています。「誰もいないから…」「うちのコは大丈夫」はリードを外してもよい理由にはなりません。犬が急に道に飛び出して車にはねられてしまったり、車の急ハンドル・急ブレーキが重大事故につながるおそれもあります。

「犬が苦手」、「犬がこわい」と思っている人もいます。よくしつけられた犬や小型犬であっても、犬は必ずリードでつないでください。

また、散歩時の犬のとっさの行動にも対処できるよう、リードは短めに持ちましょう。散歩前に、首輪やハーネスの緩み、リードの点検もお忘れなく。

## トイレは散歩前に家ですませましょう

もし、路上や電柱などにオシッコをしてしまった場合は、直ぐに水で流すほか、ペットシートを持参したり、マナーベルト(オムツ)をつけたりすることも、飼い主としてのマナーです。

外での散歩のときしか排せつしないという犬もいるかもしれませんが。家の中で上手に排せつできるよう、トレーニングを始めてみましょう。家の中で排せつができると、悪天候や体調不良といった理由で外出が困難な日でも、飼い主も犬も困りません。

## フンは必ず持ち帰りましょう

地域環境を清潔に保つためにも、散歩中にした犬のフンは、自宅まで持ち帰ってください。

伸びるリードを使っている場合、長過ぎるとフンをしたことが分かりにくいものです。犬をコントロールできず危険な場合もありますので、適切な長さで散歩させましょう。また、夜間の散歩ではフンが見えにくくなるため、拾い忘れがないよう気をつけましょう。

最期まで愛情と責任をもって飼うための情報をお届けしています!

<https://wannyan.metro.tokyo.lg.jp>



参考:ワンニャンとうきょう

