

## 7・8・9月の事業案内

<b>健診・健康相談</b>	健康に関する相談を無料でお受けしています。ただし、健診および診断書の発行は有料です。 7月5日・7日・26日 8月2日・4日                      9月7日・28日	健康相談のため来所される方は、事前にご連絡ください。また、健診・検査は大島出張所にて予約制で実施します。
<b>エイズ・性感染症検査</b>	無料・匿名でHIV、梅毒、性器クラミジア感染症、淋菌感染症の検査が受けられます。	
<b>検便(細菌培養検査)</b>	7月11日・8月15日・9月12日 受付時間：9:00～10:30(大島) 新島・式根島・神津島についてはお問い合わせください。	事前に容器を取りに来てください。(大島出張所・新島支所・式根島観光協会・神津島支所まで)。なお、利島にお住まいの方は大島出張所までご連絡ください。



### 夏の食生活のヒント ～元気に夏を乗り切るために！～



これから暑い夏の季節を迎えます。暑さによって、食欲が低下し、食生活が乱れてしまう方も多いのではないでしょうか？3食きちんと食べて、栄養不足にならないように心がけ、夏を乗り切りましょう！

#### ☀️ ビタミンB1をたっぷりとりよう！

夏はビタミンB1の消耗が激しくなり不足しがちです。ビタミンB1不足は、疲労感・脱力感を生じ、さらに消化・吸収能力が低下、食欲が落ちて、夏バテになってしまいます。ビタミンB1を豊富に含む食品は、豚肉、うなぎ、大豆、玄米などがあります。

#### ☀️ 夏野菜をたっぷりとりよう！

夏の太陽をいっぱい浴びて育った野菜は、ビタミン類が豊富です。汗と一緒にビタミン類も流れ出てしまうので、トマト、ピーマン、カボチャなどの旬の緑黄色野菜をたっぷり摂りましょう！

#### ☀️ 味付けなど調理法や食材を工夫して、食欲増進！

- 夏バテでなかなか食欲がない方は、調理法や食材を工夫してみましょう。
- 生姜、わさびなどの香辛料、しそ、ねぎなどの香味野菜は食欲増進に繋がります。
  - クエン酸(レモン、梅干しなど)には、疲労の原因となる乳酸を排出する機能があります。
  - オクラ、モロヘイヤなどのねばねばした野菜は、弱った胃腸を労わる働きがあります。



### 大島だより

今日も保健所の窓から三原山が見えています。しかし、その姿は幼いころ見慣れた緑の美しい姿ではなく、土砂災害で無残に削られた山肌です。元町の大火、近海地震、噴火と大島は私の記憶にあるだけでも何度も災害に見舞われ、そこから立ち直ってきました。生まれ育った町の保健所職員として“これからの大島”の為にできることは何か？を考えている毎日です。

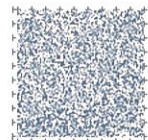
まずは保健所を知っていただきたい  
と思います。お気軽にお電話、ご  
来所をお待ちし  
ています。



(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)  
 保健医療情報センターひまわり TEL.03-5272-0303

島しょ保健所ホームページ

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



平成28年度  
(2016年度)

第2号

平成28年度  
登録第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 **R100** 古紙配合率100%

ご存知  
ですか？

## 飼い主のいない猫対策



東京都には、飼い主のいない猫に対する苦情が数多く寄せられています。飼い主のいない猫は元々人間が捨てるなどした猫が繁殖したものであるにも関わらず、今では人間に疎まれる存在になっています。こうした不幸な猫の数を減らすためにも、地域住民、役場、ボランティアが協力して、地域で猫を適正に管理していく「飼い主のいない猫対策」を実施しましょう。

### 飼い主のいない猫対策とは？



地域住民が主体となり

- ① 猫を命あるものだという考え方で
- ② その地域にお住いの皆様の合意の下
- ③ 地域で猫を適正に管理していく  
というものです。

### 猫の飼い主の方へ

- ① 猫は屋内で飼いましょう ⇒ 事故、感染症などの防止
- ② 不妊去勢手術をしましょう ⇒ 望まない出産の防止
- ③ 身元の表示をしましょう ⇒ 誤捕獲の防止、飼い主への返還
- ④ 飼い猫を捨てないでください



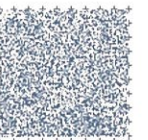
### 飼い主のいない猫に餌を与えている方へ

- ① 不妊去勢手術をしましょう  
(不妊去勢手術などは、役場からの補助金が出る場合があります)
- ② 猫用トイレを設置し、清掃・管理しましょう
- ③ 管理している猫のみに餌を与えられるよう、決まった時間に目の前で食べきる量の餌を、容器に入れて与えましょう  
⇒ 大量の餌を常に食べられるようにしておく方法では、新たな飼い主のいない猫を呼び寄せるだけでなく、害虫の発生を誘発して、カラスなどに餌を散らかされ、不衛生になります。



お腹を空かせた猫に餌を与えたいことは、おかしなことではありません。ただし、餌を与えることでその猫はその場所に居着き、排泄をし、繁殖することになります(1年に10倍以上の数に増えることもあります)。上記のような対応を実施することで、飼い主のいない猫の繁殖を防ぎましょう。そして、不妊去勢を行った猫が天寿を全うする4～5年程度は、排泄物などを適正に管理し、問題を解決しましょう。

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。



# 衛生管理に気をつけて 楽しい夏を過ごしましょう!

これから夏本番です。夏はお祭りがたくさん開催されるなどとても楽しい季節です。しかし、高温多湿な夏は細菌が増えるには絶好の季節で、食品の取扱いには十分注意が必要です。そこで今回は、食中毒予防の3原則(つけない・ふやさない・やっつける)を基本とした家庭でできる食中毒予防方法をお伝えします。食品を正しく取扱い、楽しい夏を過ごしましょう。

## 家庭でできる食中毒予防

## 6つのポイント

実践してみよう!

### 1 買い物

- 肉、魚、野菜等の生鮮食品は新鮮なものを選ぶ
- 表示のある食品は消費期限内であるか確認する
- 肉、魚は他の食品を汚染しないようビニール袋に包む
- 冷蔵、冷凍が必要な食品は買い物の最後に選ぶ



### 2 保存

- 冷蔵、冷凍が必要な食品はすぐに冷蔵、冷凍庫に入れる(寄り道はしない)
- 肉や魚は他の食品を汚染しないようビニール袋や容器に入れる
- 詰め込みすぎに注意する(目安: 7割程度)
- 冷蔵庫は 10℃以下、冷凍庫は -15℃以下に維持する



### 3 下準備

- 生肉や魚、卵を扱った後やトイレ後は必ず手を洗う
- 原材料をよく洗う(ラップしてある野菜も)
- 生肉や魚に使った包丁やまな板をよく洗い、熱湯をかけた後に生野菜や果物、調理済の食品に使う
- 冷凍食品の解凍は冷蔵庫内で行う  
室温で放置すると食中毒菌が増える可能性がある
- 冷凍や解凍を繰り返すのはやめる
- 使用後の調理器具はすぐに洗剤と流水でよく洗う
- 洗浄後一晩、漂白剤に漬け込むと消毒効果あり

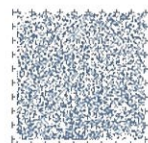
### 4 調理

- まず忘れずに手を洗う  
タオルは清潔なものを使う
- 加熱調理は中心部までよく加熱する(75℃、1分間以上)
- 調理を途中でやめる場合は、常温で放置せず冷蔵庫にしまう
- 電子レンジを使う場合は、レンジ用の容器、ふたを使い、熱が伝わりにくい場合は時々かきまぜる
- 清潔な手、器具を使って清潔な食器に盛り付ける



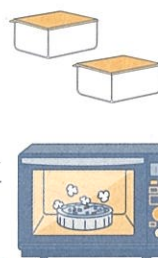
### 5 食事

- 食卓に付く前に手を洗う
- 料理は常温に放置せず、温かく食べる料理は 65℃以上、冷やして食べる料理は 10℃以下にしておく
  - 食べ方に注意する(すき焼きやしゃぶしゃぶ等では生肉を取り分ける箸と食べる箸は区別する)



### 6 食品が残ったら

- 残った食品は清潔な手、器具、容器を使用して保存する
- 早く冷えるように浅い容器を使う
- 残った食品を再加熱するときは十分に加熱する
- 時間が経ち過ぎたら、思い切って捨てる



# 熱中症は、 適切な予防をすれば 防ぐことができます!!



熱中症は梅雨明けの7~8月に多く発生します。特に高齢者(65歳以上)の発生が多く、その約半数が高齢者です。

熱中症は体温調整機能が低下し、体内の水分や塩分のバランスが崩れることにより起こります。症状はめまいや頭痛、吐き気で、重症になると意識喪失やけいれんを引き起こすこともあり、最悪死に至るケースもありますので十分に注意する必要があります。

## 予防のポイント

- こまめな水分・塩分の補給(口が渇く前に摂取しましょう)。
- エアコンや扇風機を利用し、室内の温度調整をしましょう。
- 外出時は日傘をさし、帽子や通気性の良い服を着用しましょう。



「水分の補給」と「暑さを避ける」ことに気を付けましょう!

## もし、熱中症になってしまったら...

- 木陰など涼しい場所に移動し、衣服を脱がせ、首・脇の下・足の付け根を冷水・氷・冷やしたタオルなどで冷やしましょう。
- 水分補給を行い、回復しない場合は、救急車の要請又は医療機関への受診をしましょう。



家族や周りの人も注意し、  
お互いに声を掛け合って予防しましょう!!



## 「消費期限」と「賞味期限」って?

**消費期限**: 傷みやすい食品につけられた期限で、食品が腐敗、劣化することなく安全に食べられる期限  
未開封でも期限が切れたものは食べないようにしましょう。

**賞味期限**: 日持ちする食品につけられた期限で、食品の品質が保たれるおいしく食べられる期限  
賞味期限を過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。



➡ いずれも記載された保存方法を守った場合の期限です。保存方法をしっかり守り、開封後はできるだけ早く食べましょう。

