

## 無理せずに ゆる～く減塩 味わう素材

「一年の計は元旦にあり」とよく耳にしますが、みなさんは今年の目標は立てましたでしょうか。

一昨年、島しょ地域住民を対象に実施した食事調査では、国が推奨する日本人の食塩摂取量の目標量より多く食塩を摂っていることが分かりました。食塩の摂り過ぎは、高血圧症の要因になるばかりでなく、脳卒中や心臓病、胃がん及び骨粗しょう症などにも関係します。これらの病気を予防するために「無理せずに ゆる～く減塩 味わう素材」を合言葉に、今年の目標の一つとして減塩に努めてみてはいかがでしょうか。

### 国が推奨する日本人の食塩摂取量の目標量

男性8.0g/日未満 女性7.0g/日未満  
\*日本人の食事摂取基準2015年版

### 東京都島しょ地域の平均食塩摂取量

男性12.1g/日 女性10.6g/日  
\*平成29年島民の栄養状況速報版

### 【食塩相当量の食品群別構成比率】

66%

調味料・香辛料類

\*平成29年島民の栄養状況速報版

Q 食塩は何から摂っているの？

A 食事調査の結果から、島しょ地域の住民が摂取している食塩相当量（食品に含まれるナトリウム量を食塩として換算した量）のおよそ7割を調味料・香辛料類が占めていることが分かりました。食塩は気付かずに摂り過ぎてしまいやすいので注意が必要です。ご自身の食事を振り返り、素材を味わう調理や食べ方を意識してみましょう。

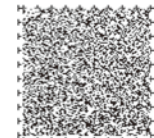
## 1・2・3月の事業案内

健診・健康相談	健康に関する相談を無料でお受けしています。ただし、健診及び診断書の発行は有料です。 1月11日・24日 2月1日・6日 3月6日・8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。
エイズ・性感染症検査	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。	
検便（細菌培養検査）	1月15日・2月19日・3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。

### 大島だより

大島では、1月末から島をあげて行う一大イベントの「大島椿まつり」が開催されます。椿まつりでは、大島民謡やあんこの手踊りといった郷土芸能の舞台、特産品の販売、郷土料理の提供など、大島の魅力あふれる様々なイベントが催され、多くの観光客が来島されます。

そこで、観光客の皆様が大島での楽しい思い出を作って頂くためにも「安全・安心」な食事を提供しましょう。食事は旅の印象を大きく左右するものです。食品の製造・調理・販売における衛生管理の徹底を図り「大島を再訪したい」と思っていたただけるように、食品取扱者が一丸となって盛り上げていきましょう。



島しょ保健所ホームページ

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

平成29年度  
(2017年度)

第4号

平成29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%

## 年頭挨拶

新年、あけましておめでとうございます。

昨年4月より島しょ保健所長を拝命しました小林信之でございます。島しょ地域の皆様方には、本年もより良い年であることを祈念いたします。また、日頃から島しょの保健所業務にご理解・ご協力を頂いていることに深く感謝申し上げます。

昨年また、九州での大雨による災害など全国で自然災害が発生しました。島しょ地域においては常日頃から、厳しい自然環境に晒されていますが、全国的にもそのような対応を強いられる時代になってきております。保健所では、こうした災害をはじめ感染症などの健康危機に対して、地域の皆様方の健康と安全を守るため、東京都の事業所として備えをより一層強めているところです。

また、平均寿命が八十歳を超える昨今においては、大きな病気もなく元気に生きいきと過ごしなが、健康寿命を延ばす工夫が求められています。そのためには生活習慣の改善を図ることが必要です。海と緑に囲まれた島に住んで、バランスの良い食事を摂り、適度に体を動かし、よく眠り、歯と口の清潔を保ち、お互いに声を掛け合うことが、健康の第一歩です。保健所では、皆様方の健康づくりを支援して参ります。

皆様方にとって、本年も幸多き年であることを祈念し、新年のご挨拶とさせていただきます。

平成三十年 元旦



島しょ保健所長 小林信之

新年、明けましておめでとうございます。大島町、利島村、新島村、神津島村の皆様方には、つつがなく新年を迎えられたことを心よりお慶び申し上げます。また、日頃より保健所の運営にあたり、ご理解とご協力を頂いていることに対しましても厚くお礼申し上げます。

さて、昨年また国内では台風が数多く接近・上陸し、全国各地に多大な大雨の被害をもたらしまして、あらためて危機管理の重要性を再認識させられました。

昨年の大島出張所管内においては、危険な感染症や大規模な食中毒などの保健衛生上の大きな問題は幸いにも発生しませんでした。今後も健康被害を未然に防ぐための取組や万一、発生した際の備えの充実を推進していく所存です。

また、国内における喫緊の課題として、少子高齢化が挙げられます。いつまで元気に過ごすことが出来るかという健康寿命を延ばしていくことも求められています。

今年も島しょ保健所大島出張所職員が一丸となって、健康づくり事業の推進や健康危機管理、食品ならびに環境衛生の向上に努めて参りたいと思っておりますので、よろしく願いいたします。

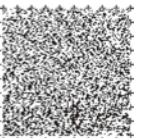
結びに、本年が皆様方にとりまして良い年でありませう心から祈念申し上げ、年頭のご挨拶とさせていただきます。

平成三十年 元旦



島しょ保健所大島出張所 副所長 柳澤大輔

音声コード  
専用の読み上げ装置で内容を  
音声で聞くことが出来ます。



# 猫との“絆”と“責任”

## ★保健所に寄せられる猫に関する苦情・相談

「飼っていたオス猫が手に負えなくなったので、引き取ってほしい」「飼ってもいないのに、毎朝庭にされた猫の糞掃除をしている。猫に恨みはないが、これがいつまで続くかと思うと、気が滅入る」など保健所には猫に関する苦情・相談がいくつも寄せられています。

保健所が飼い主の身勝手な理由による引取りに応じることはないものの、安易に動物を飼い始めることは慎まなければなりません。また、猫の“落し物”で迷惑を被っている方も、決して少なくないのです。

## ★“星の王子さま”と“猫”!?

フランスの作家、サン＝テグジュペリの書いた「星の王子さま」。この中でキツネが王子さまに「絆をもつことは、責任をもつこと」「大切なものは、目に見えない」と話す場面があります。

人と人のつながりをはじめ、他の生き物と関わりを持つ、すなわち絆をもつことは、それに伴う責任も生じます。では、人と猫との絆、責任とは何でしょうか。



## ★人と猫との絆と責任

不妊去勢手術を済ませた猫を室内で大事に飼う、外にいる猫に餌を与える、猫が苦手で一切関わりを持たない、など人と猫との関係は様々です。

空腹そうな猫につい食べ物を与えてしまう気持ちも分かりますが、それも猫と絆をもつことに変わりはありません。甘いお菓子など糖分の高い食べ物は、猫の健康を損なうおそれがあります。市販のキャットフードを与える（置きっぱなしは厳禁!）としても、栄養状態がよくなれば、メス猫は1年に2～3回妊娠・出産が可能です。手術をしないと、1匹のメス猫から1年後に20匹、2年後には80匹以上の“子孫”が増えてしまいかねません。多額の餌代負担のみならず、生まれた子猫も病気になったり、カラスに襲われたりして生き延びることは容易ではありません。

猫の飼い主は、室内飼い、迷子札などの身元の表示及び不妊去勢手術を含め、猫が健康で安全に暮らせるよう配慮しなければなりません。猫を飼い始める前には、平均15年もの長きにわたり、変わらぬ愛情と責任をもって飼い続けることができるかよく考えてください。

さらに、外飼いの猫をはじめ、外で自由に動き回る猫に餌を与える際は、近所の方が猫の糞の処理で困らないよう猫用トイレの設置（猫の頭数+1個が目安）などに気を配ることが肝心です。

## ★目には見えないけれど大切なもの

猫と絆をもつということは、その猫への責任を果たすだけにとどまりません。近所にお住まいの方々にも糞害などの迷惑をかけない心掛けが必要です。自らの飼い猫、地域の猫及び周りの人々に対して“目に見えない”けれど“大切な”愛情・共感をもって接していく心構えが求められるのです。



ノロウイルス

衛生  
川柳

ノロウイルス  
一に手洗い  
二に加熱

詠み人知らず

# インフルエンザを 予防 しよう

## (1)インフルエンザとは

インフルエンザとは「インフルエンザウイルス」に感染することによって起こる病気です。通常のかぜに比べ、発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、倦怠感(けんたいかん)などの全身症状が強く出やすいことを特徴とします。子どもや高齢者、免疫力の低下している方などは、重症化し肺炎や脳炎になることもあります。

## (2)インフルエンザにかからない・拡げないための2つのポイント

インフルエンザは、インフルエンザにかかった患者さんの、咳やくしゃみなどのしぶきに含まれるウイルスを吸い込むことによる「飛まつ感染」が主な感染経路ですが、ウイルスが付着した手で口や鼻の粘膜に触れることによる「接触感染」もあります。



### ポイント① 咳エチケット

「咳エチケット」とは、咳やくしゃみが他の人に直接かからないようカバーする(おおう)ことです



口と鼻をティッシュなどでおおう。ティッシュはゴミ箱に捨てる。



咳・くしゃみが続くときはマスクをして口と鼻をおおう。



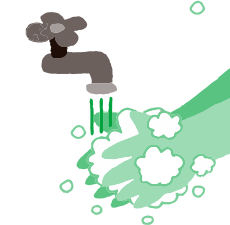
とっさの時は袖や上着の内側でおおい、手で受けないようにする。



### ポイント② 手洗い

・外出先から帰ったら、  
・咳やくしゃみを手で受けたら、

手を洗いましょう!



アルコールを含む手指消毒液を擦り込むことも有効です。



資料:東京都健康安全研究センター<http://idsc.tokyo-eiken.go.jp/diseases/flu/cover-cough/>

●インフルエンザの予防接種は、主に重症化予防を目的とします。接種した2週間後から5か月程度効果を発揮します。これから接種を希望される方は、医療機関やお住まいの役場窓口にお問い合わせ下さい。

## (3)インフルエンザと診断されたら

水分と睡眠を十分にとって安静に過ごします。学校や保育園に通う場合は指示された期間、登校や登園を控え、職場においては、健康管理の担当者へ報告し、少なくとも発熱している期間\*の出勤は控えましょう。

特に、小児・未成年者においては、インフルエンザに罹患することにより、興奮して窓を開けてベランダに出ようとしたり、外に飛び出す等の異常行動を起こす恐れがある為、自宅で療養する際には診断後、少なくとも2日間は小児・未成年者が一人にならないように努めます。

さらに、玄関や窓にカギをかける、1階やベランダに面していない部屋で寝かせるなど事故を未然に防ぐための対策を講じましょう。

\* 熱が下がるとウイルス量は減りますが、発症後3～7日間は鼻やのどからウイルスを排出するといわれています。

