



保健所の事業案内



○保健所とは

保健所は、疾病の予防、健康増進、環境衛生などの公衆衛生の向上を目的として設置されている行政機関です。「地域保健法」という法律に基づき、都道府県（一部は政令市や特別区）が設置しています。島しょ保健所は東京都が設置した保健所になります。

○保健所の職員

保健所には専門職員として、医師、獣医師、保健師、栄養士などの職種が配置されており、公衆衛生向上のための業務に従事しています。

○保健所の業務

保健所でどのような業務を行うかは、「地域保健法」で定められています。その業務は以下の通りです。

- ・地域保健の普及と向上-様々な健康に関する知識の普及啓発を行います。
- ・人口動態統計等-人口動態や地域保健統計などの各種の統計を行います。
- ・栄養の改善-給食施設等に対して栄養管理指導を行います。
- ・食品衛生-飲食店・食品製造施設等の監視指導を行います。
- ・環境衛生-旅館・浴場・水道施設等の監視指導を行います。
- ・獣医衛生-犬や猫等のペット動物についての指導・相談をしています。

ています。

・医事-医療機関の監視指導や許可・届出の手続き、医療関係者免許の手続きを行います。

・薬事-医薬品や麻薬を取り扱う施設の監視指導を行います。

・保健師活動-町村保健師活動の企画・調整・指導などの事業を行います。

・公共医療事業の推進-町村の検診等の事業を支援します。

・母子・高齢者保健-障害者・高齢者・虐待などに関する相談の支援を行います。

・歯科保健-歯科保健に関する啓発活動を行います。

・精神保健-精神疾患の相談やデイケアなどの事業を行います。

・難病対策-難病患者の相談や生活支援を行います。

・感染症予防-エイズ・結核・性感染症・その他伝染病の対策を行います。

・衛生検査・試験-衛生上の検査を実施します。

・その他住民の健康増進・保持-健康増進のための相談や支援を行います。

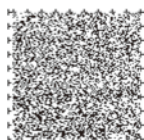
○保健所の役割

保健所では、広域的に専門的技術をもって公衆衛生活動の中心的役割を担っており、また、健康危機管理の拠点としての役割を果たしています。

4・5・6月の事業案内

健康相談 健康診断	健康に関する相談を無料でお受けしています。ただし、健康診断及び診断書の発行は有料です。 <健康診断実施日> 4月23日・24日・25日 / 5月21日・28日・29日 6月11日・12日・25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。 健康診断のお申し込み手続きは、実施日の1週間前までです。 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)	4月15日・5月13日・6月17日 受付時間:9:00~11:00(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・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31年度
(2019年度)

第1号

平成31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%

自分に必要な量食べていますか?

中学生から成人女性の皆さんへ

平成29年国民健康・栄養調査によると、ダイエットや誤った食事制限などが原因で、20代女性の約5人に1人が「やせ(BMI 18.5未満)」の状態になっています。適切な食事量を知ることは、自分だけでなく、未来の子ども達の健康にもつながります。

私は太っている?! やせた方が可愛い?! 果たして本当にそうなのでしょうか、やせ過ぎは体に様々な影響を与えます。

▶ やせ過ぎリスクに要注意!

若年女性のやせは、骨粗しょう症、貧血を招くほか、卵巣・月経機能の低下や低体重児出産リスクと関連があることが分かっています。仮に30歳で妊娠を考えているとしても、30年間続けた食習慣を変えることはとても大変なことです。たとえ変えることが出来たとしても、妊娠・出産に向けて不足してしまう栄養素があるかもしれません。普段から食習慣を整えておけば、自分自身の健康やキレイにもつながります。



▶ しっかり食べたら太ってしまう?

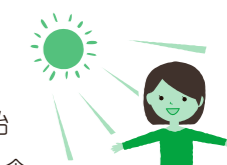
しっかり食べることと、たくさん食べることは違います。

年齢や活動量に応じた必要量をバランスよく食べることで、通常は太りすぎることはありません。健康的なスタイルは、しっかり食べて、適度な運動を心掛けることでつくれます。

◎キーワードは“しっかり食べる!”

POINT 1 1日3回の規則正しい食事

ヒトには体内時計があるといわれています。朝日でその体内時計はリセットされ、朝食は胃腸が動き始めるスイッチとなります。また、だらだら食いは食べ過ぎや偏った栄養摂取になりやすいため、規則正しい食事をしましょう。



POINT 2 主食・主菜・副菜がそろった食事

主食・主菜・副菜がそろった食事は、栄養バランスがよく、色鮮やかです。毎食様々な食品や食材を取り入れることが難しい場合は、1日の中で栄養成分の過不足を調整するように考えましょう。



POINT 3 一人ひとりに合った食事量

食事の基本を主食の量で考えましょう。1回のご飯(米飯)の目安量(g)は、体重(kg)×3で考えることが出来ます。例: 体重50kgの人であれば、50(kg)×3=150(g)。これは、お茶碗約一杯分のご飯の量です。肉や魚はご飯の約半分、野菜は1日350gが目標量です。

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。

参考 日本栄養士会健康増進のしおり、東京都栄養士会栄養展資料

カビの発生を防止しましょう！

島しょ地域は周囲を海に囲まれ、年間を通じて湿度が高い傾向にあります。加えて、春になり気温が上昇してくると、「カビ」が発生しやすくなります。

カビは、衣類や家具、家屋を傷めるだけでなく、ぜん息などのアレルギー症状を引き起こしたり、体の抵抗力が低下しているときには、皮膚や内臓に感染する場合があります。

カビの発生を完全に防ぐことは困難ですが、対策のポイントを知り実践してみましょう。

カビが好む環境

- ①温度：20～35℃前後
- ②湿度：70%以上
- ③栄養源：アカ、ホコリ、石けんカス、水分など

カビの発生防止

- ①掃除：ホコリや汚れを取る
- ②換気：空気を循環させる
- ③除湿：湿度を下げる

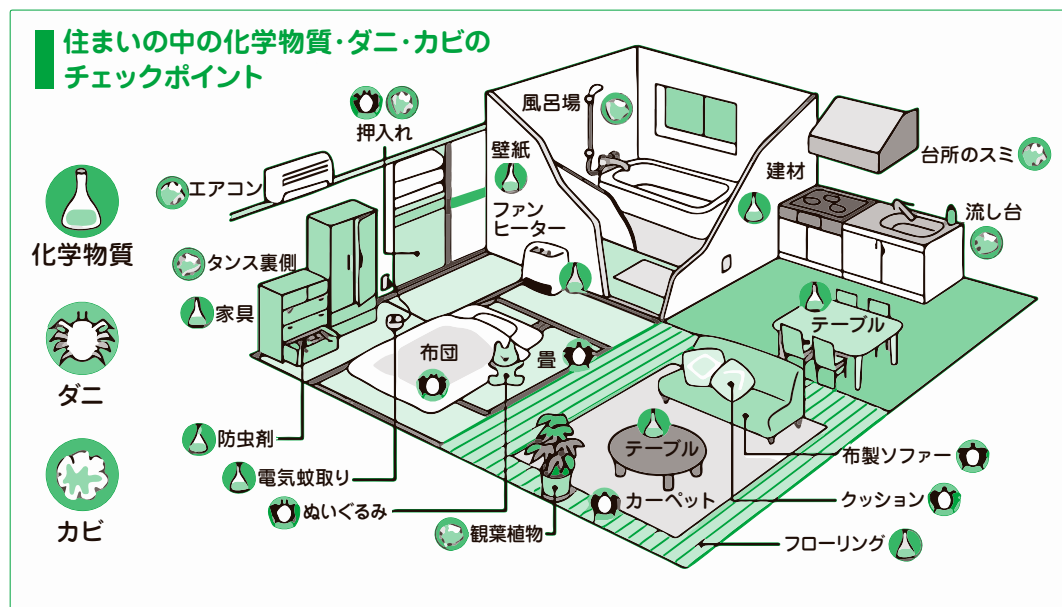
※押入れの中の換気にはスノコや扇風機を、除湿にはエアコンや除湿器を活用しましょう。

発生したカビの除去

水を流せる場所では塩素系漂白剤が、それ以外の場所では消毒用アルコールが効果的です。

掃除の際は、カビの胞子が飛散するおそれがあるためマスクを着用しましょう。

カビが発生しやすい場所



東京都福祉保健局ホームページ「東京都アレルギー情報navi.」より

最後に

カビが好む環境は、アレルギーの原因となるダニが好む環境とほぼ一致しています。また、カビはダニの餌にもなるため、カビの発生防止は、ダニ対策にもなります。

普段からカビの発生防止を心掛け、快適な住環境づくりを心掛けましょう。

さわやかな春になりました！ あなたの心♡は元気ですか？

春は新年度、新学期と周囲の環境が大きく変わり、気候や人間関係の変化により、本人も気が付かないうちにストレスを溜め込んでしまいがちです。

「ストレス」とは、“外部から受ける刺激によって緊張する”ことです。

- └ 良いストレス(就職、進学、昇格、結婚、出産など)
- └ 悪いストレス(人間関係や仕事のトラブルなど)

一般的にストレスというと悪いイメージを抱きますが、人に良い緊張感を与えて成長させてくれることもあります。しかし、良いストレスと思われるものであっても環境や体調、精神状態によっては耐えられず、五月病という不調な状態になってしまうことがあります。

新しい環境に早くなじもうと一人で頑張りすぎないで、生活リズムを整え、身体を動かし、気持ちを上手に吐き出して、輝く春を楽しみましょう！

五月病チェックリスト

- 食欲がない、食べられない
- 眠れない、熟眠感がない
- 睡眠時間に関わらず、疲れが取れない
- 朝起きられない、遅刻が増えた
- 仕事や学校に行く時間になると憂うつになる
- 些細な音や言動でイライラする
- 何をしても落ち着かない
- いつも気持ちが晴れない、憂うつだ
- 集中力がなくなりミスが増えた
- 人と会うことや外出することが億劫になる
- オシャレや入浴など、外見を整える行為が面倒になった

※このチェックリストは医学的な診断ではありませんが、当てはまる数が多いほど症状が重いことになります。該当する項目が5～6個以上ある場合は、改善のために対策を始めてみましょう。

五月病の予防と対策

- 運動** — 散歩やウォーキングなどの軽い運動を、短時間でもよいので始めましょう。心にエネルギーを満たすためには、楽しんで動く、歩く、走ることが大切です。
- 気持ち** — 友人や家族に辛い気持ちを吐き出したり、学校や職場のメンタルヘルス部門に相談したり、カウンセリングを受けてみるといったことが有効です。気持ちを整理して客観的に自分を見つめることができます。
- 食事** — 春の新生活で一人暮らしを始めたり、歓迎会などで飲み会が増えたりすることもあり、朝食を抜いて仕事や学校に行くことが増えてしまいがちです。まずは朝食をしっかりと摂って脳と身体にエネルギーを与えましょう。
- 睡眠** — 気持ちが落ち込むと睡眠にも影響が出ます。毎日の起床時間を一定にして、朝起きたら朝日を浴びたり外気に触れるようにしましょう。寝る前にスマホなどを見続けなくても大切です。また、アロマテラピーや音楽を流すなど、リラックスできるような工夫を取り入れましょう。

子どもも五月病になるの？

大人がなるというイメージですが、学校に通う子ども達にも起こりえます。

中学、高校への進学などで新しい人間関係に溶け込めない、勉強についていけないなどの原因で症状が出る場合があります。

周囲の大人は子どもの様子を見守り、よく話を聞いてあげるなど適切に対応してください。