

災害時でも日常でも使える!

やってみよう!パッククッキング

パッククッキングとは、耐熱性のポリ袋(高密度ポリエチレン製)に食材を入れ湯せんで火を通す調理法です。ガスや水道、電気などのライフラインが使えなくなっても、カセットコンロ、鍋、水、ポリ袋を準備すれば温かい食事を食べることができます。



基本の手順

- ① 材料と調味料をポリ袋に入れる。※必ず高密度ポリエチレン製を使用する。
- ② 鍋に水を入れ、その中に①を沈めながら、袋の中の空気を抜く。(脱気)
- ③ 脱気したポリ袋を上の方で固く縛る。(空気が残っていると膨張するため。)
- ④ 水の入った鍋に③のポリ袋を鍋底に直接触れないよう入れ、火をつける。
- ⑤ 沸騰してきたら火を弱め、食材によって加熱時間を調整する。

袋のままでも食べられるため、非常時は食器を汚さずに済みます。また、鍋の湯は何回でも使え、最後は捨てずに食器洗い等に利用できます。

【参考】魚沼市食生活改善推進協議会「パッククッキング」/ 茨城県立健康プラザ「パッククッキング」

1・2・3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。	予約制です。 事前に大島出張所に御相談ください。	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おります。 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)1月20日・2月17日・3月9日 (受付時間)9:00~11:00 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。 以下の窓口までお問い合わせください。 ●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、淋菌)の検査が受けられます。	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

(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

(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

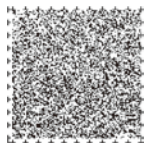
(新島・式根島) ▶ 東京都島しょ保健所大島出張所新島支所
東京都新島村本村六丁目4番24号
TEL. 04992-5-1600 / FAX. 04992-5-1649

(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

令和2年4月1日 「改正健康増進法」「東京都受動喫煙防止条例」全面施行

島しょ保健所ホームページ

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



冬号
令和2年
(1・2・3月)

登録(01)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%

リサイクル適性A
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

新年のご挨拶

新年あけましておめでとうございます。

昨年4月に島しょ保健所長に就任致しました木村博子です。

大島、利島、新島、式根島、神津島の皆様には良き新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。また、日頃から島しょ保健所大島出張所、新島支所、神津島支所の事業等に多大なるご理解とご協力を賜り、心から感謝申し上げます。

昨年は島しょ保健所町村連携会議・大島町、神津島村幹事会等において、各関係機関の皆様の活発なご意見・ご議論を賜り、「島しょ地域保健医療推進プラン」の推進や連携強化を図ることができました。今後ともプランの推進に一層努めていくことが重要と考えております。

島しょ地域は、毎年台風の進路に当たることも多く、年間を通じても強風、豪雨の日が多いところです。昨年は台風15号を始め、次々と大きな台風が発生し、大島では平成25年に発生した台風26号による大規模な土砂災害による復興が、まだ終わっていない状況下で、管内は甚大な被害を受けました。島しょ保健所は、災害を始め、感染症などの健康危機管理に対して、地域の皆様の健康と安全と安心を守るため、備えをより強化・推進して参ります。

各島では診療所等が島民の健康と医療の中心を担っていらっしゃいます。一方、病気によっては専門的な加療や入院が困難で島外へ出て医療機関等を受診することも多い状況です。島外に出ることは、海を越えて時間を要し、また経済的負担も大きい等様々な課題があります。

住民の皆様が島内で元気に暮らし続けるためには、日頃からの健康づくりや健(検)診を積極的に受診し、早期発見・早期治療が大変に重要です。島しょ保健所は健康を取り巻く食環境・暮らしの環境を守り、町村を支援して皆様の健康づくりのお手伝いに努めております。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

皆様にとって 本年も幸多き年でありますよう、祈念申し上げて、新年のご挨拶とさせていただきます。

令和2年 元旦

島しょ保健所長 木村博子

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、神津島村の皆様には、つつがなく新年を迎えられたこと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、ご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

さて、昨年もまた国内では台風が数多く接近・上陸し、特に台風15・19号は大島管内をはじめ、全国各地に数多くの暴風・大雨の被害をもたらしました。保健所にとって、健康危機管理は重要な役割です。あらためて災害対策の重要性を認識させられました。

昨年は管内においては、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り組み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、健康づくりにおいては受動喫煙防止対策は重要なテーマとなっており、昨年より改正健康増進法、東京都受動喫煙防止条例による対応を進めているところです。

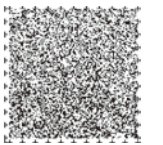
今年も島しょ保健所大島出張所職員が一丸となって、健康づくり事業の推進や健康危機管理、食品・環境衛生の向上に努めていきたいと考えておりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

結びに、本年が皆様にとりまして良い年でありますよ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。

令和2年 元旦

島しょ保健所大島出張所 副所長 坂上真紀

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。



あなたの家族とペットがともに安全に避難でき、一緒に暮らせるように日頃からの災害への備えが大切です。



1 災害発生時に慌てないために

○避難場所、避難経路の確認を

災害が起こったら、まずは自身の安全の確保をしましょう。飼い主が無事であればペットを守ることはできません。避難が必要な場合は、できる限りペットと一緒に避難しましょう。速やかに避難ができるように、普段から家族で最寄りの避難場所や避難経路について確認しておきましょう。

○ペットのための防災用品

ペットの命や健康に関わるものを最優先に、ペットの防災用品を準備し、避難する際にはすぐに持ち出せるよう身近な場所に置いておきましょう。

《ペットの防災用品リスト(例)》

- 常備薬、療法食
- フード&水(5日分以上)、食器
- ケージ、キャリーケース、首輪、リード
- トイレ用品(ペットシート、猫砂等)
- ペットの写真 など
- 健康の記録(既往歴、ワクチン接種歴わかるもの)



【犬の防災用品例】



【猫の防災用品例】

2 日頃からの心がけ

○健康管理

災害はいつ発生するか分かりません。日頃からペットの習性、性格にあった飼い方を心掛け、健康を保つようにしましょう。また、普段から体を清潔に保ち、狂犬病予防注射(犬)、その他の必要なワクチン、ノミなどの外部寄生虫の駆除をしっかりと行いましょう。

○身元表示

はぐれてしまったペットが飼い主の元に戻るためにペットには身元表示をしましょう。身元表示は、ペットの救援を行う側にとっても重要な情報になります。

○しつけ

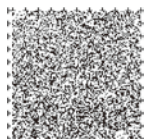
避難場所で初めて会うペットや大勢の人に興奮しないよう、飼い主がコントロールできるようにしましょう。普段から他人に友好的に接するペットであれば、避難所でもスムーズに受け入れてもらえるでしょう。

3 避難所における動物飼育

避難所は、動物の好きな人、嫌いな人、アレルギーを持った人等、様々な人との共同生活になります。避難所での生活は、人と同じように動物もストレスや不安を感じるはず。体調に気を配り、不安を取り除いてあげるよう心がけましょう。飼い主同士、動物について話し合い、協力し合うことも大切です。

4 協力し合える仲間をつくる

普段から、ペットについて気軽に相談ができる仲間をつくっておきましょう。いざという時に助け合えて、一時的に預かってもらえる仲間だと更に安心です。



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、全身倦怠感(けんたいかん)などの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」が主たる感染経路ですが、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。



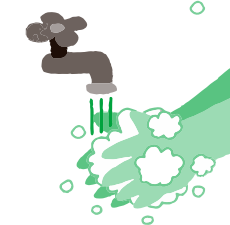
とっさの時は袖や上着の内側でおおい、手で受けない。



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!



目に見える汚れがない場合、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

早めに医療機関を受診し、水分と睡眠を十分にとって安静に過ごしましょう。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、職場については、健康管理の担当者に報告し、少なくとも発熱している期間*の出勤は控えましょう。

また、小児・未成年者では、インフルエンザにかかることにより、急に走り出す、部屋から飛び出そうとする、ウロウロと歩き回る等の異常行動を起こすおそれがあります。自宅で療養する場合、少なくとも症状が出てから2日間は、小児・未成年者が一人にならないように見守りましょう。

* 熱が下がるとウイルス量は減りますが、一般的にインフルエンザの発症前日から発症後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。

