

4・5・6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お問い合わせください。 なお、4月、5月の予定はありません。 *新型コロナウイルスなど感染症対応のため、御予約後でも中止になる事があります。中止の場合、延期の日程調整ができない場合がありますので、ご了承ください。 | 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)4月19日・5月17日・6月21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合せください。 ●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。 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

(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

● 会計年度任用職員 看護師(看護師、准看護師)の募集 ●

勤務職場：東京都島しょ保健所大島出張所

任用期間：令和3年6月1日～令和4年3月31日

勤務日数：月0～2回 半日(感染症対応等で月0日になる場合があります)

職務内容：健康診断の補助業務ほか

資格： 看護師または准看護師免許を有する方

報酬等： 東京都の規定により支給

応募方法：電話2-1436 庶務担当までご連絡ください。面接の上決定します。



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

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

前号冬号におきまして、年号に誤りがございました。ここにお詫びと訂正を申し上げます。
1頁:<誤>冬号 令和2年(1・2・3月) <正>冬号 令和3年(1・2・3月)

春号
令和3年
(4・5・6月)

登録(31)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%

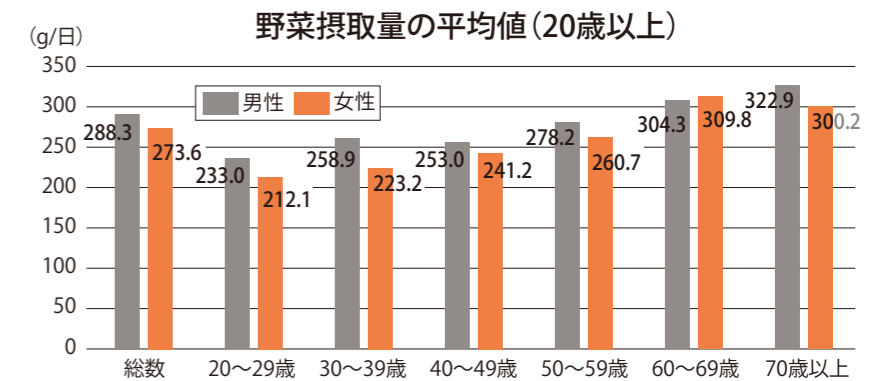
リサイクル適性A
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

野菜をしっかりと、おいしく食べましょう

～普段の食事に野菜を「あと一皿」増やしましょう!～

● 令和元年国民健康・栄養調査の結果では・・・

厚生労働省では、国民の身体の状態、栄養素等の摂取量、生活習慣の状況を明らかにし、国民の健康増進を推進する資料を得るため、毎年国民健康・栄養調査を実施しています。令和元年に実施した調査の結果では、**野菜摂取量の平均値が全体で約280g、男性で約290g、女性で約270g**でした。



健康日本21(第2次)では、**野菜摂取量の目標値を1日350g以上**としており、男女ともに目標値を下回っています。350gの野菜は、1皿70gの野菜料理を5皿食べると摂取できます。つまり、「あと1皿」の野菜を食べることで目標値の1日350gの野菜が摂取できます。

● 簡単な料理から始めてみましょう!

野菜を洗って切るだけでできるサラダは、簡単に作ることができます。すでにカットされた状態で売られている「カット野菜」を利用するのもおすすめです。生野菜の長所は熱に弱いビタミンCの損失が少ないことです。

また、野菜は炒めたり、煮物や汁物にして火を通すとかさが減るので、一度にたくさん食べることができます。

長時間煮ると食材の味が別の食材にもしみ込んで、うまみが増します。ただし、火を通し過ぎると食感が変わったり、ビタミンやミネラルが煮汁に出てしまうので、加熱時間には気をつけましょう。

さらに市販の冷凍野菜や乾燥野菜を使うのも一つの方法です。下処理が済んでいるので、自宅に常備しておけばすぐに使いたい時などに便利です。

インスタントラーメンに野菜を足してみる、野菜たっぷりのみそ汁やスープを作る等、簡単な料理から挑戦して、野菜がたっぷりとれる食事作りを楽しみましょう。

● 島で採れた野菜を利用して、地産地消!

地産地消とは、地元で生産されたものを地元で消費しようという取組です。

地元で生産・収穫されたものを、輸送の時間をかけることなく消費者のもとに届けられるため、新鮮なままおいしく味わうことができます。



音声コード
専用の読み上げ装置で内容を
音声で聞くことができます。

