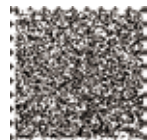


## 4・5・6月の事業案内

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ことがあります。中止の場合、延期の日程調整は行いませんので、御了承ください。	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17日・5月15日・6月19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 *新型コロナウイルスなど感染症対応のため中止する場合があります。	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) ▶ 東京都保健医療情報センターひまわり  
TEL. 03-5272-0303



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

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

# 春号

令和5年  
(4・5・6月)

登録(4)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。

## 6月は食育月間です

食育は保育園や学校だけでなく、家庭等で取り組むことも非常に重要です。家族や仲間と楽しみながら食べる「共食」や朝食を食べて生活リズムを整えることも食育の1つです。

毎年6月の食育月間には、国、地方公共団体、関係団体などが協力して、食育推進運動を重点的かつ効果的に実施し、食育の一層の浸透を図ることとされています。この機会に家庭等でできる食育の取組を実践しましょう。

### 適塩生活で健康な体づくり

長期にわたる過剰な食塩摂取は高血圧につながり、心疾患や脳血管疾患等の様々な生活習慣病のリスクを高めます。生活習慣病の発症や重症化予防のためにも、今日から適切な食塩摂取量を目指す「適塩生活」を始めましょう。

#### <適切な塩分摂取とは?>

皆さんは1日あたりの適切な食塩摂取量を御存じでしょうか?日本人の食事摂取基準(2020年版)では、目標量(食塩相当量)は、成人1人1日当たり男性7.5g未満、女性では6.5g未満と設定されています。平成28年度に島しょ保健所で実施した調査では各町村で表のような結果となっており、現在の目標量と比べ多く摂取している状況です。

表1 食塩摂取の目標量と摂取量

成人1人1日あたりの目標量(食塩相当量)			
男性	7.5g未満	女性	6.5g未満
島しょ地域の平均食塩摂取量(成人)			
大島町	利島村	新島村	神津島村
11.8g	10.7g	11.5g	11.8g

※「日本人の食事摂取基準(2020年版)」「島しょ地域の栄養・食生活状況(平成28年)」より

#### <減塩の工夫>

3つの場面でできる手軽な工夫で減塩に取り組みましょう。

##### ① 料理を選ぶとき

- ・栄養成分表示を確認し、食塩相当量が少ないものを選ぶ。
- ・パンや練り製品、漬物などに含まれる隠れた食塩に注意する。

##### ② 料理を作るとき

- ・減塩調味料を使う。
- ・酸味や辛味、だしのうま味などを活用する。

##### ③ 料理を食べるとき

- ・調味料はかけずにつけて食べる。
- ・麺類の汁を一度に飲みほさない。



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。

# 猫は家の中で飼いましょう!

猫は勝手気ままな動物なので、外に出して自由にさせてあげようと考えていませんか? そうして外出した猫は、以下のような様々な問題を引き起こすことがあります。

## ●ご近所トラブル

外出した猫が、ご近所の敷地内で排せつして問題となるケースが多く見受けられます。一度その場所で排せつすると習慣化し、毎日同じ場所でするようになります。また、雄猫同士のケンカ時や発情期の鳴き声、換毛期の毛の飛散などが苦情の原因になります。

## ●猫や人への健康被害

外出した猫がほかの猫から病気をうつされたり、交通事故に遭って大怪我することもあります。また、猫に付着して家の中に持ち込まれたノミやダニ等により人が刺される等の被害が生じることもあります。最近、大島出張所管内で、外出した猫に付着したツツガムシが原因と思われるつつが虫病\*の発生が見受けられました。

※つつが虫病

伊豆諸島では、かねてから「七島熱」として知られ、ダニの一種であるツツガムシに刺されることによって発症し、発熱、頭痛、全身の倦怠感、リンパ節の腫脹、発疹などの症状を引き起こし、重症化し、死に至ることもあります。

## ●地域内の猫の頭数の増加

不妊・去勢手術が済んでいない猫を外に出すと、他の猫と交尾して仔猫が産まれてしまいます。その結果その地域での猫の頭数が増え、住環境の悪化を招いてしまいます。

### 以上の問題は、猫を室内で飼うことで防ぐことができます!

でも、外に出してあげないとストレスがたまってしまうのでは?と心配する方がいるかも知れません。確かに室内は、屋外と異なり狭く閉ざされた空間である上、逃げ隠れする場所も少ないので、何もしてあげないとストレスがたまってしまいかも知れません。そこで、ストレスがたまりにくい環境にする方法をいくつか紹介します。

## ●上下運動ができるようにする

猫は平面移動より、上下に移動できる環境を好みます。2階建て家屋なら階段は格好の運動場になりますし、市販の猫タワーなども活用するとよいでしょう。



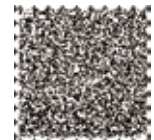
## ●専用の爪とぎや清潔なトイレの設置

柱や家具を傷付けてしまう恐れがあるので、専用の爪とぎを用意しましょう。トイレは、猫がストレスを感じないように大きめのサイズにするとよいでしょう。トイレは常に清潔にしましょう。



## ●落ち着ける場所を作る

猫は段ボールなどの箱が大好きです。猫が落ち着ける場所を作ってあげましょう。また猫ケージも日頃から活用して慣れさせておきましょう。災害時の避難先でのストレスの軽減にもなります。



それ以外にも猫と遊ぶ時間を多くとったり、外の景色が見られる場所を用意して刺激を増やすなど工夫して、猫が退屈しないような環境を整えましょう!

最後に、室内飼いであっても不妊・去勢手術を行うことで、雄猫特有のマーキング行動が抑えられ外出要求も減少します。また将来の生殖器の病気(癌など)も予防できます。

# こころの健康を保つために ～ストレスと上手に付き合おう～

新年度は、新生活が始まる方もいらっしゃる、ストレスなどにより心身の健康に影響が出やすい時期です。

こころの健康を保つためには、「ストレス」をよく知り、早めに気づき、上手に付き合うためのライフスタイルを身につけることが大切です。

## 1 ストレスによる心身に不調をきたすサイン

### こころのサイン

- 気分が沈む、ゆううつ
- 眠れない(寝つけない、何度も目が覚める)
- 怒りっぽくなる
- 理由もなく不安になる
- 気持ちが落ち着かない
- イライラする



### からだのサイン

- お腹が痛くなる
- 下痢または便秘が続く
- 胸がドキドキする
- 疲れがとれない
- だるい
- 何も食べたくない、食べてもおいしくない



## 2 ストレスと上手に付き合おう

### 生活習慣編

- ・毎日決まった時間にバランスの取れた食事をとりましょう
- ・適度に体を動かしましょう
- ・十分な質の良い睡眠をとりましょう
- ・リラックスできる時間をもちましょう



### 睡眠編

- ・朝起きたら朝日を浴びましょう
- ・夕方以降はカフェインを避けましょう
- ・眠るためのお酒はやめましょう
- ・寝る前にテレビやスマートフォンを見る習慣を見直しましょう
- ・眠くなってから寝床に入り、起床時間は決めておきましょう



### 余暇の実編

- ・ウォーキングやヨガ、読書など趣味を大切にしてください
- ・日々のメリハリをつけましょう
- ・腹式呼吸などリラクゼーション法を試してみましょう

### 思考(考え方のクセ)・意識編

- ・「〇〇しなければならない」といった考えに捉われ過ぎず、思考を柔軟にしましょう
- ・頑張りすぎないようにしましょう
- ・時には自分を甘やかすことも必要です

### つながり編

- ・人や地域とのつながりを大切にしましょう
- ・オンラインでのコミュニケーションも活用しましょう
- ・世代を超えた交流による生きがいを得られるよう地域のコミュニティへ積極的に参加しましょう



## 3 こころの不調を感じたら

気持ちが落ち込み、何をしてもおっくう、眠れないといった症状が続く場合には一人で抱え込まず家族や友人、医師やカウンセラーなど専門家にも相談しましょう。

保健所ではうつ病やアルコール依存症等の精神保健福祉相談を受けています。ご自身のことや周りの方のことで心配なことがあればいつでもご相談してください。

