

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、健診および診断書の発行は有料です。 1月 11日・24日 2月 8日・22日 3月 7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16日・2月13日・3月13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。

～食べ過ぎてしまうこの時期に～ 適正体重を知っていますか？

年末年始は、忘年会、クリスマス、お正月、新年会など、おいしいものを食べる機会が多い時期です。ついつい食べ過ぎてしまい、体重が気になる方もいるのではないのでしょうか？今年も心身ともに健康で過ごせよう、改めてご自身の適正体重を知り、食生活を考えてみましょう。

適正体重を知っていますか？

みなさんご自身の適正体重をご存知でしょうか。適正体重を知る方法として、BMIという体格指数があり、肥満度を測定するための指数となっています。男女とも標準とされるBMIは22です。みなさんご自身の適正体重を把握し、維持するようにしましょう。

BMIの計算の方法は ➡ **BMI=体重(kg)÷[身長(m)]²**

BMI18.5未満	やせ
BMI18.5以上25未満	普通
BMI25以上	肥満

例 体重65kg、身長170cmの人の場合のBMIは…65kg÷(1.7m)²=65÷2.89≒22.5【判定：普通】

適正体重を維持するため食生活のポイント！

適正体重を維持するための食生活のポイントはいくつかありますが、今回は3つご紹介します！

- よく噛んで食べる！** よく噛んで食べると満腹中枢が刺激され満腹を感じやすくなるため、食べ過ぎを防ぎます。
- 嗜好品は控えめに！** お菓子やアルコールなどの嗜好品は、通常の食事にプラスして摂ってしまうので、摂りすぎには気をつけましょう。
- 夜遅い食事は気をつけて！** 夜遅い時間に食事を摂ると、食事から摂ったエネルギーが消費されにくいので、余分なエネルギーが体脂肪として蓄積されやすくなります。

保健所コラム

明けましておめでとうございます。
大島町は未だ、復興の道半ばの状況にあります。
古の時代より、自然災害と共存してきた先人達の知恵や工夫なども活かし、島民相互が協力して町全体に活気が戻るように一層、努力することが必要な時期ではないかと思われま。

「開雲見日」

各島の皆様方が健康で実り多き一年になりますよう、心よりお祈り申し上げます。

(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28年度
(2016年度)

第4号

平成28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

あけましておめでとうございます。

年頭にあたり、島しょ地域のみなさまに謹んでごあいさつ申し上げます。私は、昨年12月より島しょ保健所長を兼務させていただいております東京都福祉保健局保健政策部長の上田隆でございます。城所前所長が小笠原出張所に専任するため所長を交代いたしました。

みなさまにとって、本年もよい年であることをお祈り申し上げます。あわせて、日頃の島しょ保健所業務へのご理解・ご協力に感謝申し上げます。

昨年また、熊本や鳥取での地震、九州・東北そして北海道での大雨による氾濫・浸水さらには土砂災害、阿蘇山などの噴火といった自然災害が起きました。島しょ地域では、常日頃から、厳しい自然環境と対峙してきていますが、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います。保健所は、こうした災害をはじめ感染症などの健康危機に対して、地域のみなさま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強めているところです。

また、平均寿命が80歳を超える時代にあっては、大きな病気もなく元気にいきいきと過ごすことができる健康寿命を延ばすことが求められています。そのためには、好ましい生活習慣が第一です。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、健康のもとです。保健所は、町村を支援してみなさまの健康づくりの手助けをして参ります。

みなさまが健康で安全に過ごせるよう、保健所も全力を尽くしてまいります。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

平成29年 元旦

島しょ保健所長 上田 隆

謹んで新年のお慶びを申し上げます。

皆さまには、旧年中より、大島出張所の業務へのご理解ご協力をいただきましてありがとうございます。

さて、昨年に日本を訪れた外国人旅行者の数は、初めて2千万人を超えました。安倍首相は、2020年の東京オリンピック・パラリンピックまでには、昨年の倍の4千万人の外国人旅行者を迎えたいと話しています。各島にもこれからたくさんの外国人旅行者が訪れるようになると思いますし、また、訪れたたくさんの方に東京の島の魅力を満喫していただきたいと思います。外国の方が日本を訪れる理由のひとつに日本が「安心安全な国」ということがあります。「安心安全な国」であるためには、保健所の業務である食品の安全、生活の衛生等もしっかりとしていなければなりません。大島出張所は、今年も管内各島の安全・衛生の向上等に努めてまいります。引き続き住民の皆さまのご理解ご協力をお願いいたします。

また、昨年は、リオデジャネイロオリンピック・パラリンピックで世界中が盛り上がりました。リオからのテレビ中継をご覧になり、スポーツが身近に感じられた方もいると思います。スポーツは、生活習慣病の予防にも効果的です。ゼヒ、ウォーキング、ランニングからでもいいので、スポーツを楽しむ1年とされてはどうでしょうか。

皆さまが健やかな1年を過ごされますことを祈念し、保健所もそのお手伝いをさせていただくことをお約束して、新年のごあいさつとさせていただきます。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

平成29年 元旦

島しょ保健所大島出張所長(大島支庁長) 吉野静夫

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。

ペット(犬、猫など)を飼われている高齢者の方へ

日頃から考えて(備えて)おきたいこと

1 ご自身が病気等でペットの世話ができなくなった時どうされますか?

突然の病気や入院等でやむなくペットの世話を誰かにお願いしなければならない時、代わりに面倒を見てもらえる人(親戚や友人等)を事前に決めておくことは大切です。もし、心当たりの人がいない場合は、民間の事業者(第一種動物取扱業者※)に一時的に預けることも考えておきましょう。

2 地震や噴火等災害が発生し避難する場合、ペットはどうしますか?

災害は「いつ」「どこで」「どのように」発生するか、現在の科学では予知することはできません。もし避難が必要な場合、ご自身の安全を確保することはもちろんですが、避難先に動物を飼養できる場所がある場合はできる限りペットと一緒に避難しましょう。また、速やかに避難できるように必要な防災用品(フード、水、ケージ等)の準備やしつけを身に付けさせておきましょう。



3 万が一亡くなられた場合その後のペットについて考えられていますか?

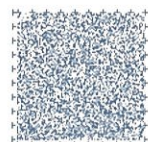
死は誰にも訪れるものです。万が一に備え、ペットのために法的に有効な遺言書を残しておきましょう。ペットの飼育に要する財産や譲渡先などについて弁護士や行政書士などに相談して作成しておきましょう。また、最近では信託会社にお金を預けて、万が一の時、そのお金をペットのために使用することができる仕組みもあります。

※第一種動物取扱業者とは

動物の愛護及び管理に関する法律に基づいて都道府県知事等の登録を受けた事業者で、ペットの預かりを業とする場合は「保管」という種別の登録を受けなければなりません。利用される場合は、適正に登録を受けている事業者であることをご確認ください。お店には標識や登録証の掲示が、又HPには必要な項目(①~⑧)が掲載されています。

【標識例】

第一種動物取扱業者標識	
①氏名又は名称	〇〇 〇〇
②事業所の名称	△△ペットホテル
③事業所の所在地	東京都※※
④第一種動物取扱業の種別	保管
⑤登録番号	◇◇東京都◇◇◇◇
⑥登録年月日	平成□年□月□日
⑦有効期間の末日	平成☆年☆月☆日
⑧動物取扱責任者	◎◎ ◎◎



こころの健康

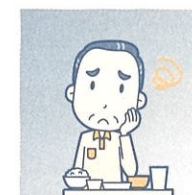
あなたのこころ、疲れていませんか?

「食欲がない」(又は急に食欲が出てきた)「気分が落ち込む」(朝がつらい、夕方になると少し楽になる)「眠れない」(途中で目が覚める、朝早くに目覚める)等こころやからだの不調を感じることはありませんか?こうした症状はこころが疲れているサインかもしれません。こころの健康をチェックしてみましょう

こころの健康チェック

次の項目が最近2週間以上ほとんど毎日あてはまる状態ですか?

- 1 気分が沈む(むなし、悲しい、つらい等)
- 2 意欲がなくなる(やる気や喜び、物事への興味がなくなる)
上の2項目のうち、どちらか1つでも当てはまったときは下の項目もチェックしましょう。
- 3 不眠(寝付けない、早目に起きてしまう)
- 4 食欲がない
- 5 疲れやすく、倦怠感がある
- 6 罪悪感がある。自分が無価値だと感じる。



1、2のどちらかが当てはまる時、1、2のどちらかに加え3から6のいずれかが当てはまる時は、周りの人に早目に相談しましょう。

(出典：被災者と被災者を支える人のこころの健康サポートブック/監修・飛鳥井望)

こころが疲れていると思ったら...

こころが疲れていると思ったら、うつ病かもしれません。うつ病は早目に周囲の人に相談することが大切です。まずは、内科等のかかりつけ医に相談するのも良いでしょう。また、多重債務等が原因でこころの悩みを引き起こしている場合には、下記の相談窓口で相談することで解決の糸口を見つけることができます。

まわりの人へ……

うつ病の本人は、こころやからだのSOSに気付かないことも多く、また、こうした症状が出て多くの人々が専門医を受診しない傾向があるため、症状を悪化させてしまう恐れがあります。こうしたことから、まわりの方の「気づき」と専門機関への「つなぎ」が大切です。

【相談窓口】

	相談先	電話番号	窓口時間
こころとからだの相談	東京都島しょ保健所大島出張所	04992-2-1436	平日8時30分~17時15分
	東京都島しょ保健所大島出張所新島支所	04992-5-1600	
	東京都島しょ保健所大島出張所神津支所	04992-8-0880	
経済問題	東京都生活再生相談窓口	03-5227-7266	平日9時30分~18時
いじめ問題	東京都いじめ相談ホットライン	0120-53-8288	年中無休24時間
死にたい気持ち	東京都自殺相談ダイヤル ~こころといのちのホットライン~	0570-087478	年中無休24時間

