

フレイルを予防して健康寿命をのばしましょう!

●「フレイル」とは

フレイルとは、「年齢とともに心身の活力(筋力や認知機能など)が低下して、要介護状態に近づくこと」です。まだ介護は必要ないけれど、なんとなく体調が優れない、人付き合いがおっくう…等、年齢とともに生じる心身の衰えをさします。

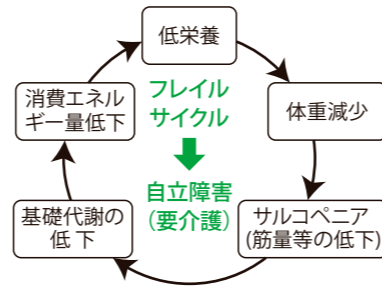
●「たんぱく質」の摂取量は足りていますか?

フレイルの原因の一つに筋力の低下があります。筋肉はたんぱく質という栄養素から作られますが、高齢者は若い時よりもたんぱく質を筋肉に変える力が低下しているため、たんぱく質を積極的にとるようにしましょう。(通院中の方は主治医の先生の指示に従ってください。)

たんぱく質は肉や魚、卵、豆類等に多く含まれています。時間が無い時は、調理が簡単な卵料理、開けてすぐに食べられる納豆やチーズ、さば缶や焼き鳥缶等の缶詰、焼き魚、鶏の照り焼きなどの惣菜を利用するのもよいでしょう。また、間食はヨーグルトや牛乳を使った飲み物等がおすすめです。

「無理せず手軽に栄養摂取」を毎日の習慣にし、健康寿命をのばしましょう。

参考)厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」/公益財団法人健康・体力づくり事業財団「サルコペニア・フレイルを予防して健康寿命をのばそう」



7・8・9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。 *新型コロナウイルス対応のため、御予約後でも延期又は中止になる場合があります。	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)7月13日・8月17日・9月14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。	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
(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

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>

夏号

令和2年
(7・8・9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。

新型コロナウイルス Q&A

※5月末時点の情報になります。

Q1 「新型コロナウイルス」とはどのようなウイルスですか?

A 「新型コロナウイルス」はコロナウイルスの一種です。コロナウイルスには、一般の風邪の原因となるウイルスや、「重症急性呼吸器症候群(SARS)」や「中東呼吸器症候群(MERS)」の原因となるウイルスが含まれます。

Q2 新型コロナウイルスはどうやって感染しますか?

A 現時点では、飛沫(ひまつ)感染と接触感染の2つが考えられます。
①感染者のくしゃみや咳、唾液などの飛沫による「飛沫感染」
②ウイルスに触れた手で口や鼻、目を触ることによる「接触感染」

Q3 感染予防のためにできることはありますか?

A 以下のことを心がけましょう。
①石けんやアルコール消毒液による手洗い
②正しいマスクの着用を含む咳エチケット
③「3つの密」を避ける
*密閉空間、密集場所、密接場面と3つの条件がそろう場所は、感染を拡大させるリスクが高いと考えられています。

Q4 ウイルスを除去するためには?

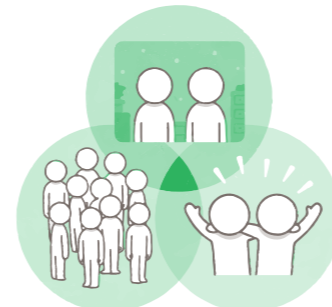
A 身のまわりを清潔にしましょう。
①アルコールがなくても石けんで手洗いを丁寧にすることで、十分にウイルスを除去できます。
②食器・手すり・ドアノブなど身近な物の消毒には、アルコールよりも、熱水(80℃の熱水に10分間さらす)や塩素系漂白剤(濃度0.05%)が有効です。

Q5 濃厚接触者とはどのような人をさすのでしょうか?

A 感染者が発病した日の2日前から隔離開始までの期間に接触した人のうち、以下に該当する人をさします。
①感染者と同居あるいは長時間の接触(車内、航空機内等も含む)があった人
②適切な感染防護なしに感染者を診察、看護又は介護していた人
③感染者の唾液や痰、体液等に直接接触した可能性が高い人
④1メートル以内で15分以上の接触があった人(周囲の環境や接触等の状況から総合的に判断します。)

Q6 医療機関を受診するとき気をつけることはありますか?

A 必ず事前に医療機関に電話で連絡をしてください。受診するときはマスクを着用し、手洗いや咳エチケットを徹底してください。



より詳しく知りたい方は
【厚労省 コロナ Q&A】で検索ください。
または、大島出張所・各支所にご相談ください。



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。

