

八丈保健所だより

令和2年7月発行 第386号 印刷番号(2)1 東京都島しょ保健所八丈出張所 〒100-1511 八丈町三根 1950-2 TEL.04996(2)1291

S0000327@section.metro.tokyo.jp

新型コロナウイルス感染症 ～あなた自身、大切な人を守るために、今できること～

新型コロナウイルス感染症の発生が、国内や世界各国で続いています。

今できることは、自分が感染しているかもしれないことを自覚し予防行動をとることです。引き続き、感染拡大予防にご協力ください。

予防に大切なこと



- ①外出はできるだけ控えてください。
- ②手洗い、咳エチケットは基本です。
- ③身体的距離をとり、マスクをつけて「三密」(密集、密閉、密接)を避けましょう。
- ④空気の入替えには、こまめな換気が有効です。
- ⑤朝夕の健康チェックを日課にしましょう。



今年も「蚊の発生防止」に取り組みましょう!

東京都では毎年、蚊が媒介する感染症の発生を未然に防ぐために、6月から「蚊の発生防止」に取り組んでいます。蚊は、成虫より幼虫(ボウフラ)を退治することが効果的です。

ご家庭・ご近所で協力してたまり水を無くし、今年も蚊の発生防止に取り組みましょう。

【蚊対策のポイント】

【幼虫対策】◎不要なたまり水をなくしましょう。



【成虫対策】◎やぶや草むらは定期的に手入れし、風通しを良くしましょう。

◎蚊に刺されないよう長袖の着用や必要に応じて忌避剤(虫避け剤)を使いましょう。



7・8・9月の事業案内

7月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7 (デイケア) アルコール	8	9	10	11
12	13 検便	14	15	16	17	18
19	20	21 (デイケア)	22 肝炎 エイズ	23 海の日	24 スポーツの日	25
26	27	28	29	30	31	

8月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10 山の日	11	12	13	14	15
16	17	18 (デイケア) アルコール	19 肝炎 エイズ	20	21	22
23	24 検便	25	26	27	28	29
30	31					

9月

日	月	火	水	木	金	土
		1 (デイケア)	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14 検便	15 (デイケア) アルコール	16	17	18	19
20	21 敬老の日	22 秋分の日	23 肝炎 エイズ	24	25	26
27	28	29	30			

肝炎	肝炎ウイルス検査(Ｂ・Ｃ型)	要予約、事前にご連絡ください	有料 無料
エイズ	エイズ(HIV抗体)・性感染症検査	午後2:30～3:00	無料
デイケア	精神デイケア	午前9:30～12:00	無料
アルコール	アルコールミーティング	午後2:00～3:30	無料
検便	検便(細菌培養)検査	午前9:00～12:00	有料

島内各所でレシピカードを配布しています!

八丈島栄養士会では、島民の皆さまの“食事を通じた健康づくり”を目指し、島内のスーパー・商店・飲食店等でレシピカードを配布しています。

明日葉・芋類・トビウオ・ムロアジ等、島で収穫される食材を使ったレシピも豊富です。

クックパッドにも、計47品のレシピを掲載中です。

毎日の献立の一品にぜひご活用ください!



↑クックパッドはコチラ



カードは全部で44種類!

編集後記

テレビを見ても、人と話しても、職場に来てても、新型コロナウイルス感染症ばかりの日が続いています。ただ、2009年にパンデミックとなった新型インフルエンザが、2年後には季節性インフルエンザのひとつとなり今でも流行がみられるように、新型コロナもやがては身近な感染症となり長丁場のつきあいになると予想されます。緊急事態はいつまでも続くわけではありませんが、感染症予防の手洗い、咳エチケットは今後もずっと習慣にしてほしいです。

保健まんが はちとジョー vol.59 by・たかまつやよい



栄養成分表示を健康づくりに役立てよう！

栄養成分表示を見て上手に食品を選び、ご自分に必要な栄養素を過不足なく摂取できれば、健康の維持・増進を図ることに役立ちます。

今回は、栄養成分表示とはどのようなものか、そして栄養成分表示の活用の仕方についてご紹介します。

栄養成分表示とはどのようなものか見てみましょう！

令和2年4月以降に製造され、消費者に販売される加工食品については、原則、栄養成分表示が容器包装の見やすい場所に表示されています。

食品に含まれる**エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量**などが表示されています。

栄養成分表示
100g 当たり

エネルギー	〇kcal
たんぱく質	〇g
脂質	〇g
炭水化物	〇g
食塩相当量	〇g

100g、100ml、1包装当たり
など、どのぐらいの単位当
たりに含まれている栄養成分表
示であるかがわかるように、
食品単位が表示されていま
す。

栄養強調表示といわれる、「減塩」「高たんぱく質」「鉄分たっぷり」などの表示がある食品もあります。



高血圧予防のために栄養成分表示を活用しよう！

食塩は、色々な食品に含まれ、ついとり過ぎてしまいがちです。食塩のとり過ぎは高血圧症を招き、循環器疾患のリスクも高めます。その予防のためにも、普段よく食べる食品に含まれている食塩の量を確認し、食塩相当量が多い食品などは適切な量を心がけましょう。

国民の健康の維持・増進等を目的とした摂取量の基準を示している「日本人の食事摂取基準(2020年版)」では、下表の通り摂取目標量が改定されました。日常的に、この量を上回らないよう心がけましょう。

「食塩相当量」を確認しましょう

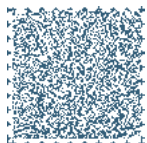
栄養成分表示 100g当たり	
エネルギー	Okcal
たんぱく質	Og
脂質	Og
炭水化物	Og
食塩相当量	Og

ココを
チェック！

【食塩摂取の目標量(1日当たり)】

年齢(歳)	男性	女性
18歳以上	7.5g未満	6.5g未満

日本人の食事摂取基準(2020年版)参照



ペットの防災

いざという時に備えて…

安心してペットを預けるために 今できる事

ケガや病気で急遽入院しなければならない場合など、一時的にペットを預けなければならない時が、突然やってくることがあります。いざという時に備えて、日頃から入念な準備をしておくことが大切です。

 信頼できる預け先を見つけておきましょう

親戚・ご近所・友人など、飼い主と親しく、飼っているペットもよくなつている預け先があれば安心です。ペットのことをもっとよく知ってもらえるように、普段からのコミュニケーションを大切に、いざというときに世話や預かりをお願いできる関係を築いておきましょう。



また、ペットホテル等を利用する手段もあります。あらかじめ、預けるための条件や料金等を確認しておきましょう。

🍊 しつけや健康管理を日頃からしっかり行いましょう

～犬の場合～

- ○ 「待て」「お座り」等の基本的なしつけをする
- ○ ケージなどの中に入ることを嫌がらないよう、日頃から慣らしておく
- ○ 不必要に吠えないようにしつける
- ○ 人や他の動物を怖がったり、攻撃的にならないよう慣らしておく
- ○ 決められた場所で排泄ができるようにする
- ○ 狂犬病予防注射に加え各種ワクチンを接種する
- ○ ノミ・ダニ等の寄生虫を予防・駆除する
- ○ シャンプーやトリミングにより身体を清潔に保つ
- ○ 不妊去勢措置を行う

～猫の場合～

- ケージなどの中に入ることを嫌がらないよう、日頃から慣らしておく
- 人や他の動物を怖がらないよう慣らしておく
- 決められた場所で排泄ができるようにする
- 各種ワクチンを接種する
- 寄生虫を駆除する
- 不妊去勢措置を行う
- できる限り室内で飼養する



 ペットの情報をまとめておきましょう

以下のような、ペットに関する情報を、ノートなどにまとめておきましょう。

名前、年齢、性別、不妊去勢手術の有無、運動習慣、マイクロチップの有無（番号）、食事や排泄に関すること、健康状態、かかりつけの動物病院、性格（嫌がること、好きなこと等）、飼育上の注意点（脱走癖、食べ物への執着、攻撃性等）

