

このメールは大田区の配信情報提供サービスに登録されている方に送信しています。

大田区保健所メール 10 月号 令和 7 年 9 月 26 日

【 目 次 】

1 感染症情報

2 食中毒発生状況

3 トピックス

令和 7 年度「大田区食の安全・安心意見交換会」チョコっと知りたい！！食品工場のひみつ

ペットの災害対策パネル展

4 特集

日本人の食事摂取基準（2025 年版）について

1 感染症情報

◆感染症の最新情報はこちらから◆

↓↓↓

○大田区ホームページ「感染症週報」

https://www.city.ota.tokyo.jp/seikatsu/hoken/kansen_taisaku/syuuhou.html

◆◆◆感染症流行状況（定点報告疾患）について◆◆◆

RS ウイルスは、第 35 週(8 月 25 日～8 月 31 日)1.85 から第 36 週(9 月 1 日～9 月 7 日)2.85 と増加しています。手足口病は第 35 週 0.38 から第 36 週 1.00 と増加傾向が見られます。新型コロナウイルス感染症は第 34 週(8 月 18 日～8 月 24 日)3.67 から第 35 週 4.57 へと転じ、第 36 週には 3.48 と増減を繰り返しながら推移しています。

【RS ウイルス感染症】

RS ウイルス感染症は RS ウイルスによる呼吸器系の感染症です。患者の約 75%以上が 1 歳以下の子どもであり、小児に起こりやすい感染症です。

発熱・咳・鼻水・咽頭痛・倦怠感（元気がない等）などの、風邪に似た症状が見られます。生後 6 か月未満の乳児の場合や、先天性心疾患、慢性肺疾患などを持つ小児の場合は重症化するおそれがあります。

患者の咳やくしゃみなどのしぶきに含まれるウイルスを吸い込むことによる「飛まつ感染」が主な感染経路ですが、ウイルスが付着した手で口や鼻に触れることによる「接触感染」もあります。こまめな手洗い、咳やくしゃみをする時には口と鼻をティッシュ等でおおう等の咳エ

チケットを心がけましょう。咳などの症状がある場合は、登園を見合わせるなど無理をさせないように配慮しましょう。症状がおさまった後も、患者の便の中にはウイルスが含まれますので、トイレの後やおむつ交換の後、食事の前には手洗いを心がけましょう。

○大田区ホームページ「RS ウイルス」

https://www.city.ota.tokyo.jp/seikatsu/hoken/kansen_taisaku/hoka_kansensyo/rs-virus-infection.html

【新型コロナウイルス感染症】

主な感染経路は、飛まつ感染と接触感染です。ウイルスを含む飛まつが粘膜などに付着することで感染します。感染を疑う症状は、発熱、頭痛、体のだるさ、咳などが挙げられます。手洗い、換気、状況に応じたマスクの着用など、基本的な感染対策を心がけましょう。

どんなに気を付けていても感染してしまうことがありますので、外出を控えたほうがよい期間に備えて水や食料を用意しておくなど、準備をしておきましょう。

○大田区ホームページ「新型コロナウイルス感染症」

https://www.city.ota.tokyo.jp/seikatsu/hoken/kansen_taisaku/covid19/ncov2019.html

◆◆◆梅毒が増えています！◆◆◆

現在、20代の女性と20代から50代の男性を中心に流行しています。2024年には感染症法に基づく調査が始まって以降、最も多い報告数（3,760人）となりました。

初期の梅毒では、感染が起きた部位（陰部や口唇、口腔内、肛門など）にしこりや潰瘍ができたり、股の付け根の部分のリンパ節が腫れたりすることがあります。病変には痛みがないことも多く、治療をしなくても自然に軽快します。しかし、体内から病原体がいなくなったわけではなく、放置すると病気が進行します。早期発見・早期治療が重要です。

大田区では、HIV検査を受検される方で希望者には梅毒、クラミジア、B型肝炎の検査も行っています。（HIV検査を受検しない方は、梅毒、クラミジア、B型肝炎の検査を受検できません。）検査はオンライン事前予約となります。下記のURL内のリンクから、予約ページにアクセスすることができます。

○大田区ホームページ「【梅毒急増中！】予防と早期発見が重要です。」

https://www.city.ota.tokyo.jp/seikatsu/hoken/kansen_taisaku/hiv/baidoku.html

○東京都ホームページ「東京都新宿東口検査・相談室」

https://tokyo-kensa.metro.tokyo.lg.jp/test/shinjuku_higashiguchi

■大田区の食中毒発生状況

令和7年8月に食中毒は発生していません。

■東京都の食中毒発生状況

令和7年8月に、6件（患者25名）の食中毒が発生しました（令和7年9月15日現在）。食中毒の病因物質はアニサキス1件（患者1名）、カンピロバクター3件（患者16名）、腸管出血性大腸菌1件（患者2名）、ノロウイルス1件（患者6名）でした。原因施設はカンピロバクターについては飲食店（一般）が2件、不明が1件、アニサキス、腸管出血性大腸菌及びノロウイルスについてはすべて飲食店（一般）が原因施設となっています。

○東京都「都内の食中毒発生状況（速報値）」

https://www.hokeniryo1.metro.tokyo.lg.jp/shokuhin/tyuudoku/r7_sokuhou.html

3 トピックス

■令和7年度「大田区食の安全・安心意見交換会」

大田区内の食品工場の担当者をお招きし、工場内での衛生管理についてお話ししていただきます！さらに、まな板の洗い方実験を通して、家庭で出来る衛生管理のポイントを学べます。食品衛生や食品表示について一緒に学んでみませんか？是非ご参加ください！

【テーマ】チョコっと知りたい！！食品工場のひみつ

【日程】令和7年11月6日（木曜日） 13時30分から16時まで（受付開始13時）

【会場】池上会館 調理室

【定員】36名（先着順）

【対象】大田区内に在住、在学、在勤の方

【申し込み】大田区ホームページからお申し込みください。

【参加費】無料

詳しくは大田区ホームページをご覧ください。

○大田区ホームページ「チョコっと知りたい！！食品工場のひみつ」

https://www.city.ota.tokyo.jp/seikatsu/hoken/eisei/shokuhin/ippan/event/sora-ben_manabu_bento-dukuri.html

■ペットの災害対策パネル展

ペットとの同行避難、避難所におけるペットの飼育方法、日頃の備えなどを紹介します。大切なペットの命を守るため、災害対策についての理解を深めましょう。洗足池図書館さんにご協力いただき、ペットの災害対策に関する図書も同時展示しますので、さらにペットの災害対策について知識を深めることができる展示になっています。

【日程】10月10日（金曜日）から11月12日（水曜日）まで

【会場】洗足池図書館 2階展示コーナー

4 【特集】日本人の食事摂取基準（2025年版）について

厚生労働省は健康増進法の規定に基づき、国民の健康の保持・増進、生活習慣病の発症予防を目的として、摂取することが望ましいエネルギー及び各栄養素の量の基準を「食事による栄養摂取量の基準」として定めており、5年ごとに改定を行っています。

■ 2020年版から2025年版の変更点として

「生活習慣病及び生活機能の維持・向上に係る疾患等とエネルギー・栄養素との関連」の項目では、2020年版の生活習慣病（高血圧、脂質異常症、糖尿病、慢性腎臓病）に加えて「生活機能の維持・向上に係る疾患等」として骨粗鬆症が追加されました。

■ 骨粗鬆症の予防には

骨粗鬆症は、食事や運動などの生活習慣を見直すことによって防ぐことができます。1日3食をバランスよく食べること。そのうえで、丈夫な骨をつくるために必要な栄養素を意識して摂ることが大切です。

○カルシウム

カルシウムは、強い歯や骨をつくります。牛乳、チーズ、ヨーグルトなどの乳製品、小魚、豆腐や納豆などの大豆製品、野菜類、海藻に多く含まれています。

○ビタミンD

カルシウムの吸収を促すビタミンDは、いわし、さんま、鮭などの魚や、きくらげ、椎茸などのきのこ類に多く含まれています。また、ビタミンDは、日光に適度に当たると体内で合成され、カルシウムの吸収を高めることができます。

○ビタミンK

ビタミンKは、カルシウムの骨への沈着を促します。納豆、ほうれん草、小松菜、ニラ、ブロッコリー、キャベツなどに多く含まれています。

カルシウムの1日の摂取推奨量は30～74歳男性750mg、女性650mg（日本人の食事摂取基準2025年版）です。

大田区民のカルシウム摂取量の平均は男性650mg、女性638mg（令和3年度大田区キラリ☆健康調査）と推奨量を若干下回っています。牛乳・乳製品はカルシウムの吸収率が高く、意識して毎日摂りたい食品です。

また、食事とともに運動で骨に負荷をかけると骨が丈夫になり、骨粗鬆症の予防となります。散歩を日課にしたり、階段の上り下りを取り入れたりするなど、日常生活の中で運動することも大切です。

○「日本人の食事摂取基準（2025年版）」

https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_44138.html

○「骨粗しょう症予防 骨活のすすめ」厚生労働省

<https://kennet.mhlw.go.jp/slp/event/honekatsu/index.html>

■大田区食育フェアのお知らせ

大田区では「食を通してこころも身体も健康に保ち、豊かな生活を送れる地域の実現」を目標に、食育推進事業を行っています。

10月16日（木）から28日（火）、グランデュオ蒲田3階の東西連絡通路にて、「食べて健康 大田の食育」をテーマに大田区食育フェアを開催します。食に関する展示のほか、18日（土）・19日（日）はフードモデル栄養チェック、25日（土）・26日（日）血管年齢測定などのイベントもあり、楽しみながら食について学ぶことができます。皆様のご参加を心よりお待ちしております。

今年度の予定はこちら

https://www.city.ota.tokyo.jp/seikatsu/hoken/kenko_dukuri/syokuseikatsu_joho/syokuiku/syokuiku.html

★「手洗い実験キット」の貸し出しをしています

大田区保健所では「手洗い実験キット」の貸し出しを実施しています。普段行う手洗いの状況を目で見て確認することができます。

「手洗い実験キット」の貸し出しを希望される方は、電話またはオンライン申請（LoGoフォーム）による申し込みができます。

【電話の場合】

【オンライン申請（LoGo フォーム）の場合】

詳しくはこちらへ↓大田区のホームページ

<https://www.city.ota.tokyo.jp/seikatsu/hoken/eisei/shokuhin/ippan/tearai-it.html>

登録情報の変更・配信停止は以下 URL からお願いします。

大田区保健所メールにご登録いただき、誠にありがとうございます。また、本メールの内容を充実させていきたいと考えております。

ご質問、ご意見、ご感想を以下のアドレスにお寄せください。

次号は、10 月末に配信予定です。

eisei@city.ota.tokyo.jp 担当 高野 水野