

ワツくん健康通信



平成25年3月発行

発行元：鶴見福祉保健センター

朝ごはんを“しっかり”食べよう！

●なぜ、しっかり、朝ごはん？

I 脳にエネルギーを補給！



脳がはっきりして
集中力がアップ



II 体温が上昇！

体がしっかり目ざめる
元気に活動ができる



III 腸を刺激！



排便を促し、便秘
予防・解消に役立つ

IV 穏やかな心に

1日を穏やかに過ごせる

V 生活習慣病予防や改善に

野菜不足の解消
太りにくい
糖尿病などの予防になる

しっかり朝ごはんのコツ

★食事バランスガイドや下記のランチョンマットを参考に主食・主菜・副菜をそろえた「我が家の定番朝ごはんメニュー」を準備しましょう。

☆副菜は①②のどちらか一方はとりましょう

食事バランスガイド



しっかり朝ごはんランチョンマット



大切な朝は、スピード勝負

手早く用意するには？

ポイント1

下ごしらえで手間いらず

ポイント2

調理しなくていいものを用意

ポイント3

パターンを決めて悩まない



こちらのシートから
そろえるのがコツだよ！

ご質問等は、鶴見区福祉保健課 健康づくり係
TEL 510-1827 まで

マナーを守って愛犬・愛猫の ベストパートナーになろう！！



◎鶴見区では犬や猫に関するトラブル、相談が多く寄せられてきます。その多くは動物が苦手な人への配慮不足や、周囲への気配りのなさが原因としてあります。

◎周囲の方へ迷惑がかからないよう、犬・猫の習性を理解し、マナーを守ってペットとの快適な生活を送りましょう！

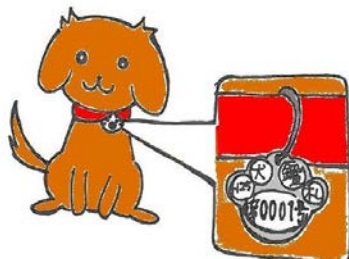
犬の飼い主さんへ

☆犬の登録をしましょう。

年に1回の狂犬病予防注射も忘れずに！！

愛犬を守る上でも大切な注射です。

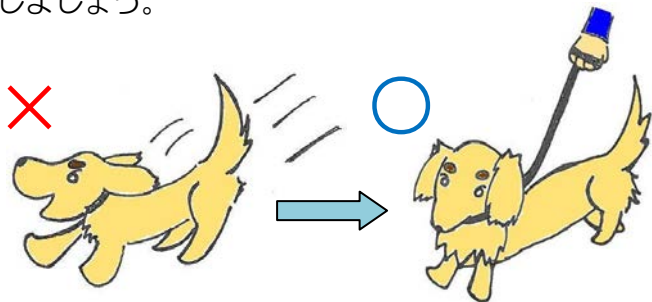
忘れずに動物病院や、
狂犬病予防注射会場で
注射を受けましょう。



☆お散歩時、放し飼いでいませんか？

周囲の方への危険や、犬が事故にあう危険を考え、散歩は必ずリードをつけ、犬をコントロールできる長さに持ちましょう。

また家でトイレを済ませてから散歩に行くよう心がけ、もし散歩中に用を足してしまった場合に備えて、散歩にはフン袋や水入りペットボトルを携帯しましょう。



猫の飼い主さんへ

☆屋内飼育を心がけましょう

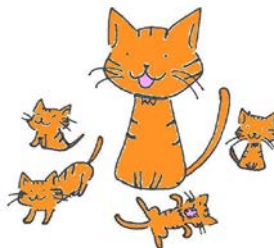
屋外は車との事故の危険性があるほか、糞尿やイタズラをすることで周囲に迷惑をかけてしまうかもしれません。

猫が屋内のみの生活に満足できるようにトイレや、爪とぎを置くなど猫が落ち着ける環境づくりを心がけましょう。



☆むやみに増やしていませんか？

猫は一回の出産で3～6頭の子供を産みます。病気予防や発情期のトラブル防止のために繁殖予定がないのならば、不妊去勢手術を行いましょう。



～災害への備えを！！～

災害時は食糧・飲料水の不足のほか、何日も地域防災拠点などで避難生活をしなければならないかもしれません。避難先では動物も普段と違う環境で過ごすため、ケージへ入ることに慣らすなどペットを災害から守るために日頃から準備を整えておきましょう。



狂犬病予防注射 出張会場について

平成25年4月に鶴見区内において出張会場を設け、狂犬病予防注射を行います。
詳しくは、鶴見区の広報（平成25年3月版）や、ホームページをご覧ください。

犬の登録・変更や転入についてのお問合せは・・・
生活衛生課 環境衛生係 TEL：045-510-1845

平成25年度狂犬病予防注射済票は、黄色です！

