

ワツくん健康通信



平成27年3月発行

発行元：鶴見福祉保健センター

災害時のペット対策について

災害発生時にペットを連れて避難する場合、何が必要になるのでしょうか？どんな問題が考えられるのでしょうか？いざという時に飼い主としてペットを守れるよう、平常時から備えをしておきましょう。

しつけ

呼び戻し…犬の場合、どこにいても「来て」や「おいで」ができるようにしつけておくことで、災害時にはぐれてしまう危険が少なくなります。

ケージ…防災拠点でケージに入らなければならない状況でもリラックスできるように、普段からケージに慣れるためのトレーニングをしておきましょう。

フード…避難中にペットの好みのフードを与えられるとは限りません。普段から偏食のない食生活をさせておくことで、災害時のストレス低減につながります。



健康管理

災害時に生活環境が変わると、人だけでなく動物も免疫力が落ちる可能性があります。日頃からペットの健康管理に注意し、予防接種や寄生虫の駆除などを行いましょう。災害時に持ち出せるよう、予防接種や治療の履歴を記録した飼育手帳を作っておくと便利です。



飼い主明示

犬には鑑札・済票付きの首輪を、猫には迷子札付きの首輪をしておきましょう。災害時にはぐれてしまった時だけでなく、普段の生活で迷子になった時にも役立ちます。



持出し品

- 水・フード・おやつ
- トイレ用品(フン袋・トイレシート・猫砂など)
- 首輪・リード(猫にも用意しておくとうい)
- 食器(折りたたみできると便利)
- 飼育手帳・予防接種証明書
- 常備薬
- おもちゃ



災害時には…

防災拠点には大勢の人が訪れます。もともと動物が苦手な人もいるでしょうし、そうでない人でも非常時には気持ちに余裕がなくなりがちです。そのような場所で鳴き声やにおいなどの苦情の原因とならないように、給餌やフンの処理など、飼い主自らがペットの適正な飼育管理に努める必要があります。

5日分を
備えましょう

平成27年度 狂犬病予防接種集合注射会場

4/1(水)	午後	小野町自治会館(下野谷町4-154)
4/2(木)	午前	潮田公園管理事務所前(向井町2-71-1)
	午後	市場公園(市場富士見町7)
4/3(金)	午前	駒岡岩瀬公園(駒岡4-6)
	午後	別所公民館(北寺尾2-3-30)
4/6(月)	午前	ビッグゴルフ滝川ゴルフ場駐車場(上の宮1-5-1)
	午後	矢向四丁目町内会館<日枝神社境内>(矢向4-16-8)
4/17(金)	午前	獅子ヶ谷一丁目公園(獅子ヶ谷1-13)
	午後	矢向南公園<矢向南町内会館そば>(矢向2-9)
4/20(月)	午前	馬場四丁目公園(馬場4-40)
	午後	白幡公園<こどもログハウス前>(東寺尾2-12)
4/21(火)	午前	横浜市生麦地区センター(生麦4-6-37)
	午後	岸谷公園(岸谷3-20)
4/23(木)	午前	横浜市末吉地区センター(上末吉2-16-16)
	午後	鶴見区総合庁舎(鶴見中央3-20-1)

ご確認ください！

今年度から注射のお知らせが封書に変わります。注射の際は、封書に入っている「狂犬病予防注射済票交付申請書」をお持ちください。

一部の動物病院で、狂犬病予防注射済票の当日交付が可能になります。当日交付可能な動物病院の一覧を注射のお知らせに同封します。病院で注射をする場合は、**病院ごとの注射代+済票交付手数料 550円**がかかります。

平成28年度以降、集合注射会場を段階的に縮小します。(※今年の会場数に変更はありません。)

受付時間

【午前】10:00~12:00 【午後】13:30~15:00

手数料

【新規】6600円 【更新】3600円

持ち物

登録袋、問診票記入済みの狂犬病予防注射済票交付申請書

※犬を確実に押さえられる人がお連れください。

※犬の体調によっては注射できない場合があります。



お問合せ先：生活衛生課 環境衛生係 鶴見区役所2階14番窓口 ☎510-1845

朝ごはんはんで6つのイイこと

1 目覚めがイイ



エネルギー補給で体が目覚める！

シャキッと目が覚めるためには、脳や体にエネルギーを行き渡らせることが大切です。まずは朝ごはんを食べ、脳に必要なエネルギー源であるブドウ糖を、脳にしっかり送り届けて目を覚ましましょう。

朝ごはんを食べることは、ブドウ糖を脳に送り届けるだけでなく、たんぱく質や脂肪などの栄養素を体内の臓器や筋肉に送り届けて、体全体を目覚めさせることにも役立ちます。

朝ごはんを食べるといいことがいっぱい！
やせたいから食べないなんてむしろ逆効果。
朝ごはんを食べて今日も元気に！

2 からだにイイ



朝ごはん習慣は肥満防止に役立つ！

肥満の原因は「食べ過ぎ」であることが多いのですが、朝ごはんを抜くのは、逆効果につながります。朝ごはんを食べずに、お腹が空きすぎた状態で昼食を食べると、肥満の原因の一つである「ドカ食い」をしがちです。食事は朝・昼・夜の3回で、バランスよく食べるようにしましょう。

3 あたまにイイ



ブドウ糖が脳の活動を活発に！

朝ごはんはブドウ糖をしっかり吸収した脳は、仕事や勉強に良い影響を及ぼすことが分かっています。テストの得点も、朝ごはんを食べる生徒のほうが高いという結果まで出ているのです。

4 おなかにイイ



朝ごはんがおなかの調子を整える！

朝ごはんを食べることで、朝から胃腸の働きが活発になります。それは、空っぽだった胃の中に食べ物や水分が入ることで、大腸のスイッチが入り、大腸の働きを促すことにつながるからです。大腸が元気に働くということは、便秘解消にもつながります。

5 お肌にイイ



朝ごはんでお肌に良い、ビタミンやミネラルを補給！

朝食を抜くと、食事のバランスが崩れて、肌荒れなどの原因になることもあります。朝ごはんはビタミン、ミネラル、たんぱく質などを摂取することで、お肌の健康維持に必要な栄養素を補うことができます。

6 腹持ちがイイ



特にごはん食は腹持ちが良く効果的！

朝ごはんを「ごはん食」にすると、3時間程度の時間をかけて、ゆっくりと消化・吸収しますので、とても「腹持ち」が良いということが出来ます。腹持ちが良ければ、余計な間食をすることも少なくなるので、ダイエットにも効果的といえます。

★朝ごはんのおかずはぴったり！

トマトと卵のレンジ蒸しはいかが？★



トマト 1/2 個を切って耐熱皿に並べ、卵を割り落として電子レンジでチンするだけ。
塩コショウや醤油などお好きな味で召し上がれ♪

●お問い合わせ●

福祉保健課 健康づくり係

鶴見区役所2階 12番窓口

☎ 045-510-1827