

ワツくん健康通信

第27号

平成27年9月発行

発行元：鶴見福祉保健センター

運動の秋

ウォーキング、はじめませんか？



ウォーキングのおすすめポイント・効果

☆身体にやさしい運動

自分の健康状態に合わせて行うことができます。
足に受ける衝撃は、ジョギングの2～3分の1程度です。

☆場所・時間・服装・年齢を選ばない

足に負担がかからない、歩きやすい靴さえあれば、
はじめられます。

☆仲間とおしゃべり、周囲の景色を楽しみながら

☆生活習慣病にも効果あり！

肥満や高血圧、糖尿病等の生活習慣病の予防や改善に有効！
皮下脂肪や内臓脂肪の燃焼、冷え症やむくみの改善、
ストレス解消にも効果があります。

よこはまウォーキング
ポイントへの参加も
おすすめです！



よこはまウォーキングポイント

検索

あなたも姿勢美人～ウォーキング講座～

画像によるウォーキングフォームチェックと
エクササイズで正しい歩き方に！！

毎年人気の講座です。

2回1コース

今年度は3会場で開催！

- ① 潮田地域ケアプラザ
(本町通 4-171-23)
●日時：10月7日・21日(水)
10:00～12:00
●申し込み開始日時：
9月11日(金) 8時45分

- ② 鶴見市場ケアプラザ
(市場下町 11-5)
●日時：11月6日・20日(金)
10:00～12:00
●申し込み開始日時：
10月13日(火) 8時45分

- ③ 寺尾地区センター
(馬場 4-39-1)
●日時：11月13日・27日(金)
13:00～15:00
●申し込み開始日時：
10月13日(火) 8時45分

- 対象：20～50代の区内在住者
- 定員：各会場20人(先着順) ●参加費：無料 ●持ち物：飲み物・タオル
- 保育：6人(生後6か月～4歳)(先着順)
- 申込方法：各会場の申し込み開始日時から、電話またはFAXで氏名・年齢・住所・電話番号・保育希望の有無をお知らせください。



【申込・お問合せ先】鶴見福祉保健センター 福祉保健課 健康づくり係
TEL045-510-1831 FAX 045-510-1792

ねずみから家を守る

～ねずみの入りにくい環境を作りましょう～

区役所へのねずみの相談が増えています。ねずみは私たちの身近に潜んでいます。早めの侵入対策をすることが大切です。ねずみの入りにくい環境を作って、ねずみの被害から家を守りましょう。

こんな被害はないですか？

- ・食べ物や柱がなにかにかじられた
- ・夜、天井から音(カリカリ・バタバタ等)が聞こえる
- ・部屋に何か黒い塊(フン)が落ちている

ねずみ対策の三本柱

●エサになりそうなものを片づける

- ・生ごみなどはフタつきの容器に収納しましょう。
- ・食べ物は出しっぱなしにせず、保存容器に保存しましょう。
- ・ペットフードや仏壇のお供え物も狙われます。管理に気を付けましょう。



●巢の材料になるものを置かない

- ・新聞、段ボール、ビニール袋、布などが巢の材料になります。
- ・室内を整理整頓し、ねずみの隠れる場所を無くしましょう。



●侵入口をふさぐ

- ・ねずみは500円玉くらいの隙間があれば侵入してきます。通路になるような穴を塞ぎましょう。
- ・身近なもので穴をふさぐことができます。

〈身近な材料の例〉

金だわし、金網、穴埋め用のパテ 等



ねずみの仕業かもしれません！！

侵入場所のチェックポイント

①通気口の格子

- ・格子がはずれている
- ・間隔が空いている



②ドアや窓

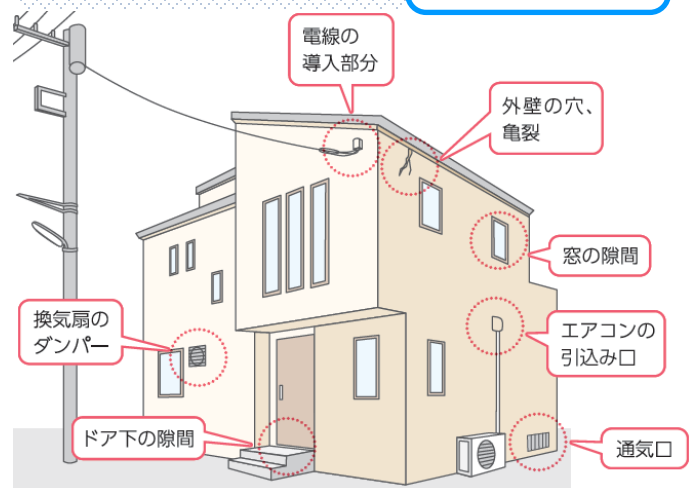
- ・隙間が空いている
- ・窓を開け放している



ねずみがかじって
広げた跡

③エアコンの引き込み口

- ・引き込み口の周りに隙間がある



ねずみのQ&A

Q.ねずみは何をエサにするの？

A.ねずみは雑食性ですが、特に臭いの強いものや油っぽいものが好きです。そのため、石鹸などが食べられてしまうこともあります。

Q.家の外にねずみが居る！

A.外にいるねずみを全て駆除することは困難です。ねずみが入りにくい環境を作って、外から侵入されるのを防ぎましょう。

生活衛生課では、ねずみの対策・駆除方法に関する詳しい相談や、ねずみ捕獲用カゴの貸し出しを承っています。お気軽にお問い合わせください。

なお、区役所では駆除作業は行っておりません。ご自身での対応が難しい場合、業者をご案内しています。

鶴見区生活衛生課 環境衛生係
TEL: 510-1845

