

# ワツくん健康通信

平成 28 年 9 月 発行 / 第 31 号 発行元：鶴見福祉保健センター

90<sup>th</sup>  
Anniversary  
Tsurumi 2017  
鶴見区創90周年フレ・イヤーロゴマーク



バックナンバーはこちらから→



**ウォーキング**は、新しく始めてみたい運動 **第1位** (H23 年度鶴見区健康アンケートより)

◆ウォーキングの効果をご紹介します！

1 日平均 **2,000 歩**  
寝たきりの予防

1 日平均 **5,000 歩**  
心疾患・脳卒中の予防

1 日平均 **8,000 歩**  
動脈硬化・高血圧症・糖尿病の予防

◆楽しくウォーキングを続けるために

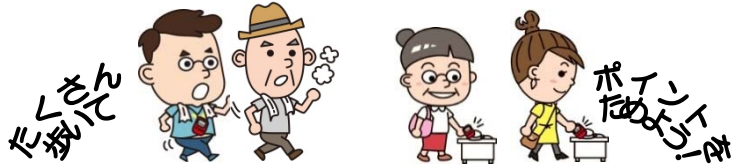
\よこはま/  
**ウォーキングポイント**

よこはまウォーキングポイントとは、  
18 歳以上の横浜市民の方に  
歩数計を持って楽しみながら  
健康づくりを進めていただくための事業です。

WEB申込は  
こちらから！



参加者には**無料で歩数計をプレゼント！**  
※送料 630 円（税込）はご負担ください。



3か月ごとに200ポイント以上達成した人のうち  
**抽選で 3,000 円相当の商品券**をプレゼント！

1日の歩数	付与ポイント
1~1,999歩	0ポイント
2,000~3,999歩	1ポイント
4,000~5,999歩	2ポイント
6,000~7,999歩	3ポイント
8,000~9,999歩	4ポイント
10,000歩~	5ポイント



ぜひ ご参加ください！



## 受けていますか？ 健康診断！

年に1回は健康診断を受けていますか？

「健康で元気だし、健診なんて必要ない？」

カラダは意外と隠し事が得意です。

毎年定期的に健診を受診することが重要です！

詳細は横浜市のホームページから検索できるよ！

横浜市 がん検診

検索

横浜市 特定健診

検索



# 災害時ペットを守るのは飼い主さん

## 飼い主さんの表示をしましょう

大切なペットのために、犬鑑札や狂犬病予防注射済票、迷子札、マイクロチップの装着など、飼い主さんの表示をしましょう。

マイクロチップは  
現在の情報になっていますか？  
飼い主や住所が変わった場合は  
情報を更新してください！  
迷子になったペットが帰れません！



犬鑑札

狂犬病予防注射済  
平成25年度  
横浜市  
第000000号

注射済票

※年度ごとに  
色が異なります

## ペットとの避難生活をイメージしましょう！

地域防災拠点は多くの避難者が共同生活を送る場所です。  
普段から地域の防災拠点訓練に参加し、  
ペットとの避難所での生活について、話し合っておきましょう！  
飼い主さんは避難生活を送るために最低限のしつけを行うと共に、いざという時のペットの非常食も用意しておきましょう。



### 災害時の ペット対策

目次  
災害時の避難所でペットとの  
同行避難のガイドライン  
避難所センターについて  
災害時の避難所について



☆横浜市では、大規模災害発生時の行政と地域の取り組みとして冊子「災害時のペット対策」を作成しました。  
下記のQRコードからダウンロードできます。  
飼い主が平常時からできる対策についてもご紹介しています。

横浜市 ペット 災害

検索



鶴見福祉保健センター生活衛生課環境衛生係

TEL:510-1845 FAX:510-1718