

ワツくん健康通信

けん こう つう しん



平成30年3月発行

発行元：鶴見福祉保健センター

ペットを飼っている方へ 災害に備えましょう

災害時に避難するとき、ペットと一緒に避難することが原則です。避難所では飼い主とペットは別々の場所で生活することになります。そのための準備をしっかりとっておきましょう！

ペットと一緒に避難するために



- ・ケージを用意しておく（犬も猫も）
- ・フードと水と薬は5日分準備しておく
- ・迷子札を着けておく（マイクロチップがおすすめです）
- ・猫は胴輪に慣れさせておく
- ・犬には「ふせ」「まで」「おいで」等のしつけを

【ケージと胴輪】

犬も猫も普段からケージに慣れさせておきましょう。

猫には胴輪（ハーネス）を着けておくと、避難所でのトイレ等に役立ちます。



【ペット用の非常持出袋】

持出し品の例

- ◆水・フード・おやつ
 - ◆トイレ用品
 - ◆常備薬
 - ◆ペット手帳
 - ◆首輪・リード
- （猫にも胴輪等を用意）

飼い主と一緒にの写真	ペットの全身写真
《ペットの情報》 名前： 種類： 性別： 毛色： 体重： 生年月日： 鑑札番号（犬）： マイクロチップ： ワクチン接種： 既往症： 性格： 特徴：	《飼い主の情報》 氏名： 住所： 電話番号 自宅： 携帯： メールアドレス： 非常時の連絡先： かかりつけの動物病院：

【健康管理】

日頃からペットの健康管理に注意し、狂犬病予防接種、ワクチン、ダニ・ノミの駆除などを実施しておきましょう。



【お問い合わせ】

鶴見区役所生活衛生課環境衛生係
TEL:045-510-1845
FAX:045-510-1718

健診結果、活用していますか？



みなさん、健康診断を受けていますか？
受けていない人は、ぜひ年に1度は健康診断を受けましょう。
今回は、大事なご自分の健康を維持するための活用法をご紹介します！

活用① 経年変化を確認しよう

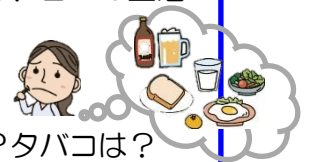
最近数年間の検査数値がどのように推移しているかチェックしてみましょう。正常範囲でも悪化傾向にある項目はありませんか？

◎健診の結果はファイルに綴じるなどして保管しておくことで変化を確認しやすいです。

活用② 生活習慣を振り返ろう

数値の変動のある検査項目から、日々の生活習慣を振り返ってみましょう。

◎例)
血圧なら…味付けの好みは？タバコは？
ALTやASTなら…お酒の量は？



活用③ 予防や早期発見につなげよう

健診結果に「要精査」「要治療」等の記載がある場合は、放置をせずに早めに医療機関を受診しましょう。



◎特定保健指導の案内が届いた方は、保健師や栄養士のサポートを受けながらメタボリックシンドロームに着目した生活習慣改善に取り組むチャンスです！活用しましょう！

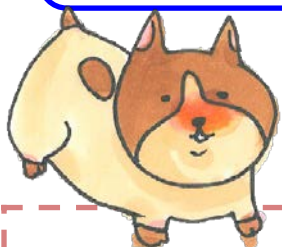


区役所で健康相談を実施しています

鶴見区役所で栄養士や保健師による健康相談（予約制）を実施しています。健診結果の見方や、生活習慣を改善するためのアドバイスを受けたい方は、ぜひご利用ください。



【お問合せ】福祉保健課健康づくり係
電話：510-1832 FAX：510-1792



平成30年度 狂犬病予防注射について

登録している犬の飼い主さまには、「平成30年度狂犬病予防注射のお知らせ」を、3月中旬にお送りします。同封されている申請書をお持ちの上、集合注射会場または動物病院で注射を受けてください。

集合注射 4月に実施します。日程は、「広報よこはま鶴見区版3月号」でご確認ください。

市内委託動物病院 狂犬病予防注射と同時に注射済票の交付が受けられます。
委託動物病院は、横浜市動物愛護センターホームページに掲載されています。



🐾 狂犬病とは？ 🐾

狂犬病は人を含めた全ての哺乳類に感染し、発症すると致死率ほぼ100%の恐ろしい病気です。海外では毎年、数万人が命を落としています。現在、日本国内では狂犬病の発生はありませんが、予防注射を犬に受けさせ、海外からの万が一の侵入に備える必要があります。