

ペットも災害対策

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！

ペットのために備えておくこと

①非常持ち出し用品の準備

・ペット用の非常持ち出し袋を準備しておきましょう

持出し品の例

- ◆キャリーバッグ・ゲージ ◆水・フード・おやつ・食器3 ◆伸びないリード、胴輪
- ◆ペット情報カード(ペットの写真入り) ◆常備薬 ◆ペットシート類(新聞紙もあるとよい)

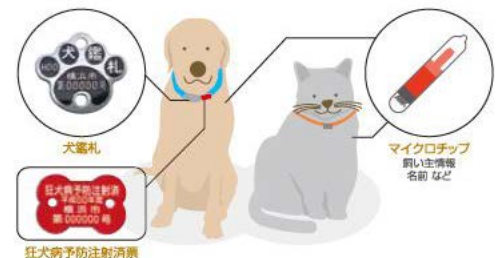
救援物資はすぐには届きません。最低でも**5日分**は準備しましょう

②飼い主の明示

犬→鑑札、狂犬病予防注射済票、迷子札、マイクロチップ 等

猫→迷子札、マイクロチップ 等

その他の動物(小動物)→足環、耳輪、マイクロチップ 等

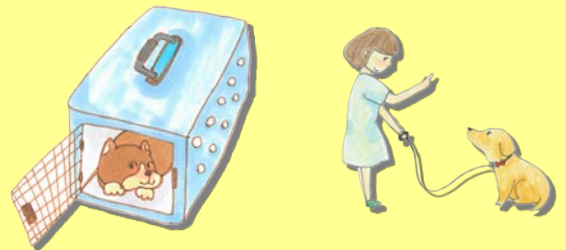


③しつけをしておく

キャリーバッグやゲージに慣らしておく

(入り続けていられることが大切です)

犬は「待て」「おいで」ができること



※避難所(防災拠点)によってはペットの受入態勢が整っていないところもあります。ペットと一緒に避難できるか、事前にお住いの地域の避難所や自治会・町内会に確認しておきましょう。

平成31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31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。(市内の多くの委託動物病院では、鑑札・注射済票を受けることができます。)

元気な今こそ 年に一度は

健診を受けましょう!!

横浜市国民健康保険の特定健診・横浜市健康診査は **無料** です
受診方法、検査項目は、健診の種類によって異なります。

横浜市けんしん専用ダイヤル 横浜市が実施する検査・健診についてお答えします。
(日曜・祝日・年末年始を除く 8:30~17:15)

TEL 045-664-2606 / FAX 045-664-2828

※横浜市国民健康保険以外の健康保険に加入している方は、ご加入の健康保険にお問い合わせください。



メタボリックシンドロームって何?

内臓脂肪型肥満に、高血圧、高血糖、脂質異常が重なっている状態を「メタボリックシンドローム」と呼んでいます。

糖尿病・高血圧などの生活習慣病の初期に自覚症状はありませんが、この状態が続くと「動脈硬化」が進み、「脳梗塞」「心筋梗塞」といった大きな病気を引き起こす可能性が高くなります。



病院にかかっているから大丈夫?

通常の診療では治療中の病気に関わる検査が中心となります。病院に行っているから大丈夫と思うのではなく、全身を定期的に一通りチェックしていくことは、健康管理にとって、とても大事なことです。主治医と相談し、健診を受けましょう。



毎年受けないといけないの? 健診で何か見つかうそうで心配です...

1年間で体は大きく変化します。そのため、健診は毎年受けることが大切です。健診で異常を指摘されたら、早めに病院・診療所に行って医師の診察を必ず受けましょう。

○特定健診について：鶴見区役所保険年金課 保険係 (平日 8:45~17:00、第2・4土曜 9:00~12:00)
TEL 045-510-1807 / FAX 045-510-1898

○横浜市健康診査・横浜市がん検診について：鶴見区役所福祉保健課 健康づくり係 (平日 8:45~17:00)
TEL 045-510-1832 / FAX 045-510-1792