

もうお済みですか？ 愛犬の狂犬病予防注射!

犬を飼っている方は、毎年1回、飼い犬に狂犬病予防注射を受けさせることが義務づけられています。まだお済みでない場合は、動物病院で早めに予防注射を受けてください。なお、接種後の手続きは以下のとおりです。

- 市の委託動物病院で予防注射を受けた場合
…動物病院で「狂犬病予防注射済票」が交付されます。その後の手続きは必要ありません。
- 上記以外の動物病院で予防注射を受けた場合
…動物病院で発行された「狂犬病予防注射済証明書」をお持ちのうえ、保健センターにて「狂犬病予防注射済票」の交付の手続きをお願いします。(狂犬病予防注射済票交付手数料550円が必要です。)

※病気や高齢などの理由で予防注射が受けられない場合

…動物病院で発行された「狂犬病予防注射猶予証明書」を保健センターへご提出ください。

健康づくり
サポーター協議会
だより

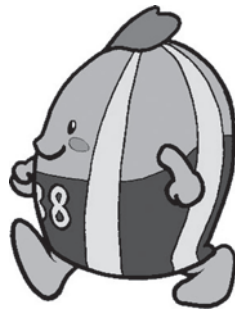
市民健康まつり活動報告 9月6日(日)

市民健康まつりで『健康づくりサポーターコーナー』を担当し、「握力測定と柔軟性のテスト」、「ウォーキング大会の紹介とサポーター活動報告」を行いました。
健康づくりサポーターコーナーには491名の方が来場くださいました。

握力測定



柔軟性のテスト



アルコールと健康

《アルコール関連問題啓発週間 11月10日～11月16日》

平成26年6月1日に「アルコール健康障害対策基本法」が施行され、アルコール関連問題啓発週間が設けられました。

市では、「健康日本21いちのみや計画」のアルコールの分野で、目指すべき姿として「適量飲酒に心がける」及び「妊婦・未成年者は絶対飲酒しない」を掲げています。

適量飲酒を心がけるとともに、週に2日はアルコールを飲まない休肝日をつくることでご自身の健康を守りましょう。



<適量とされる1日の飲酒量の目安>

お酒の種類	ビール 発泡酒	清酒	ウイスキー ブランデー	焼酎(35度)	ワイン
量	中ビン1本 (500ml)	1合 (180ml)	ダブル (60ml)	0.5合 (90ml)	2杯 (240ml)