

楽しく歩いて健康づくりを！

チャレンジ！とみさと健康ウォーキング キャンペーン

健康推進課 ☎ (93) 4121

皆さんが楽しく健康づくりに取り組めるように、120万歩健康ウォーキング事業を実施しています。

日々の歩数を記録して、120万歩を完歩した人には、達成スタンプの押印と達成証を交付します。また、JA富里市の協力により、応募された中から、抽選で10人に富里産新鮮野菜をプレゼントします。

■対象 20歳以上で市内在住または在勤

■期間 6月1日(月)～令和3年2月26日(金)まで

■参加方法

①記録用紙(※)を受け取る。

②日々の歩数を記録する。

③120万歩に達したら、記録用紙を健康推進課または日吉台出張所に持参し、達成スタンプの押印と達成証を受け取る。

(プレゼントを希望する人は、応募してください)

※記録用紙は市公式ホームページからダウンロードできるほか、次の場所で配布しています。

○市内公共施設 保健センター(すこやかセンター内)、日吉台出張所、中部ふれあいセンター、市立図書館

○JA富里市産直センター1号店・2号店

○市商工会協力店・市内医療機関 右表のとおり

市商工会協力店・市内医療機関(ポスター掲示)

○…記録用紙の設置

事業所名		医療機関名	
(株)ヘルシーボックス	○	日吉台病院	
いしかわ治療院	○	あづま醫院	○
オオニスポーツ	○	龍岡クリニック	○
サイクルハウスKEN		東葉クリニック	
ヘアサロンアラノ	○	エアポート泌尿器科	
天然温泉 黄金の里	○	にしだクリニック富里	○
(有)海宝モータース	○	吉川医院	○
(株)やます 成田営業所	○	戸村内科クリニック	
(株)津田商店	○	黒須医院	○
源田商店	○	中原医院	
クニシ電器		成田富里徳洲会病院	
ひごや	○	みやび内科	○
岩出写真スタジオ	○	かなめ整形	○
美章堂印房	○	河野歯科医院	○
秋葉自動車整備工場		川村歯科医院	
プレールさなだ	○	秋山歯科クリニック	○
(有)石澤モータース	○	内田歯科医院	○
(有)アキバ電器	○	しいな歯科	○
(有)麻野薬局	○	なお歯科・矯正歯科医院	○
(有)伊藤自動車	○	弓立歯科医院	○
ナナン洋菓子店	○	杉の木歯科医院	○
美容室サロン・ド・ピュア	○	天野歯科	○
ヘアメイクVive	○	宮内歯科	
ミニストップ富里根本名店	○		

熱 中 症

に気をつけましょう

消防署 ☎ (92) 1311

熱中症は必ずしも炎天下で無理に運動した時だけでなく、冷房のない暑い室内や車の中に長時間いるだけでも生じます。特に、乳児や高齢の人は気を付けてください。

熱中症の症状

- 手足の筋肉に痛みが生じたり、筋肉が勝手に収縮したりすることが最初の症状になることもあります。
- 次第に具合が悪くなって体がだるいと訴えたり、気分が悪くなり吐き気がしたり、頭痛やめまい、立ちくらみが生じることもあります。
- 頭がぼーっとして注意力が散漫になるのも典型的な症状です。
- 意味不明な言動がみられれば危険な状態です。

119番が必要なとき

頭痛、吐き気、嘔吐、注意力の散漫などがある場合には、速やかに、医療機関を受診させましょう。意識がもうろうとしていたり、体温が極端に高かったりする場合には、すぐに119番通報をしてください。

応急手当の方法

- 風通しの良い日陰や冷房の効いている場所に移動させます。
- 衣服を脱がせ、うちわや扇風機で風を当て、体の熱をとります。
- 汗をかいていないようであれば、皮膚にぬるい水をかけ、濡らしながら風を当てます。
※氷のうを、首、脇の下、太ももの付け根などに当てると冷却の助けになります。
- 経口補水液やスポーツドリンクを飲ませましょう。
※自分で水が飲めない場合は、無理に飲ませてはいけません。

ペットを飼っている皆さまへ

問い合わせ先

- 印旛保健所成田支所 ☎ (26) 7231
- 県動物愛護センター ☎ (93) 5711
- (公財)県動物保護管理協会 ☎ 043 (214) 7814

次のことに注意して、適切に飼いましょう。

- 飼っている動物の世話の方法やかかりやすい病気、周囲に迷惑をかけずにその動物の習性に合った飼い方ができているかどうか再確認しましょう。
- 動物からうつる感染症予防のため、動物にさわった後は、必ず、手を洗いましょう。
- 動物には、迷子札やマイクロチップをつけるなどして、災害時などに放れてしまっても、飼い主が分かるようにしましょう。
※犬は、首輪などに登録鑑札と狂犬病予防注射済票をつけることが、狂犬病予防法で義務付けられています。
- 犬の放し飼いは禁止されています。
- 飼い犬が人をかんだときは保健所へ届け出し、かんだ犬が狂犬病の疑いがないかどうか獣医師の検診を受けさせましょう。
- 猫は、屋内で飼いましょう。糞尿や鳴き声などによる迷惑の防止、また、感染症や交通事故などの危険から、猫を守ることができます。
- 飼っている動物の糞尿は、飼い主が責任を持って処理しましょう。
- 適正に飼うことができない犬・猫を増やさないために、不妊去勢措置をしましょう。
- やむを得ない事情により、飼えなくなった場合は、新しい飼い主を探してください。保健所、動物愛護センターでは、新しい飼い主を探すお手伝いをしています。
- 愛護動物を虐待したり捨てたりすると、最大100万円の罰金が科せられます。
- 愛護動物を殺傷すると、最大で2年の懲役または200万円の罰金が科せられます。

県動物愛護センターでは、「犬の正しい飼い方・しつけ方教室」を開催しています。また、学校の授業や地元の勉強会などに講師を派遣して、動物愛護、犬・猫の正しい飼い方、犬のしつけ方と動物由来感染症に関する講演を行っています。詳しくは問い合わせてください。