



みや健康ナビ

MIYA
HEALTH
NAVIGATION

保健情報誌について

宇都宮市保健所、宇都宮市衛生環境試験所、宇都宮市食肉衛生検査所から、市内にお住まいのみなさまに、知っていただきたい身近な保健情報をお知らせする情報誌を作成しています。ぜひご覧ください。

ペットは最後まで責任をもって飼いましょう！

迷子になった犬や猫、放し飼いにされた犬、屋外でケガをした猫など、飼い主の元に戻れなくなり、保健所に収容される犬や猫が後を絶ちません。

不幸な犬猫を増やさないために、飼い主の義務として、適正飼養を行いましょう。

ルールを守り、犬や猫と楽しく暮らすために

人と犬や猫とが共生していくためには、ルールを守り、周辺環境にも配慮しながら、動物の生態、習性及び生理を理解し、愛情をもって、犬や猫に接していく必要があります。

終生飼養しましょう

動物の愛護及び管理に関する法律に、飼い主の責務として、「飼っている動物がその命を終えるまで適切に飼養すること」が明記されました。万が一、飼い続けられなくなったときは、新しい飼い主を探しましょう。



所有明示をしましょう

犬や猫が迷子になってしまったときに、連絡先がわかれば飼い主の元へ戻ることができます。首輪などに次のものを装着しておきましょう。

- 犬の場合、鑑札 と注射済票
- 迷子札(飼い主の氏名、電話番号などを明記)
- マイクロチップ



マイクロチップ
首輪
連絡先を書いた
迷子札

大切な命を引き継いでいくために

保健所に収容された犬や猫を新しい家族として迎えていただける方を募集しています！ 犬や猫を譲り受ける際には、条件等がありますので、お問い合わせの上、お越しください。



写真は、宇都宮市保健所から譲渡された卒業犬・猫です。

問合せ先

生活衛生課 電話：028-626-1108

知って防ごう！食中毒

平成28年に発生した食中毒はノロウイルスによるものが一番多く、次いでカンピロバクター、寄生虫という結果でした。

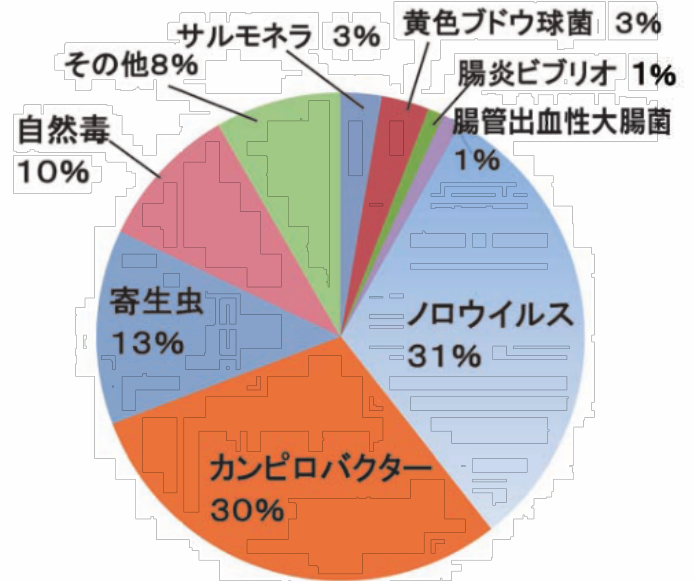
このうちカンピロバクターは細菌による食中毒のワースト1位です。(年間約300件、患者数約2000人)

カンピロバクター食中毒の多くは鶏レバーやささみなどの刺身、鶏肉のタタキなどの半生または加熱不十分な鶏肉料理が原因で起こります。

カンピロバクターに感染すると腹痛、下痢、発熱、嘔吐、倦怠感などの症状が現れます。

鶏肉は十分な加熱調理をして、おいしく安全に食べましょう。

原因物質別発生件数



厚生労働省食中毒統計調査(平成28年)

家庭でできる食中毒予防6つのポイント

Point1

食品の購入



- 消費期限を確認する
- 肉、魚は他の食品を汚染しないよう分けて包む
- 寄り道せずまっすぐ帰る

Point2

家庭での保存



- 帰宅後にすぐに冷蔵庫へ
- 肉や魚は汁がもれないように包んで保存する
- 冷蔵庫に食品を詰めすぎない

Point3

下準備



- 調理の前に石鹸で手を洗う。
- 生肉や魚、卵を触ったら手を洗う
- 包丁やまな板は使い終わったら洗って消毒する

Point4

調理



- 加熱は十分に(中心温度75℃1分以上)
- 調理を途中で止めるときは冷蔵庫へ

Point5

食事



- 食べる前に手を洗う
- 調理品を長時間室温に放置しない
- 清潔な食器や調理器具を使う

Point6

残った食品



- 清潔な容器に保存する
- 温めなおす際は十分に加熱する
- 時間が経ちすぎたものは思い切って捨てる

問合せ先

生活衛生課 電話：028-626-1110

インフルエンザ予防のポイント

インフルエンザは、感染した人の咳やくしゃみのしぶきを吸い込むことや、感染した人が触ったところに触れた手で鼻や口に触れることで感染します。

日頃からの手洗いや咳エチケットに心がけて、インフルエンザを予防しましょう。

感染症対策の基本です！

手洗い

- ★ 外から帰ったとき、咳やくしゃみを手でおおったときなど手を洗いましょう。
- ★ 手洗いは、インフルエンザだけでなく、その他の感染症（腸管出血性大腸菌O157やノロウイルス感染症など）を予防するためにも重要です。

正しい手洗い方法

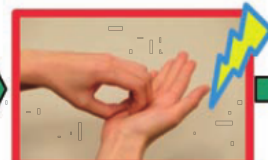
まず、指輪や時計をはずしてスタートです。



① 流水でよく手を濡らし、石鹸をよく泡立てる



② 手の甲をよく伸ばすようにこする



③ 指先、爪の間もしっかり



④ 指の間も十分に



⑤ 親指を手のひらでねじり洗い



⑥ 手首も忘れずに

流水でよく洗い流し、清潔なタオルやペーパータオルで水気をよく取り、乾燥させて、完了

咳エチケット

- ★ 咳やくしゃみが出る時はマスクをしましょう。
- ★ とっさの咳やくしゃみでマスクがない場合は、ティッシュやハンカチなどで口と鼻を覆い、周囲の人にしぶきがかからないようにしましょう。

流行前のワクチン接種

- ★ インフルエンザワクチンは、発症した場合の重症化防止に有効とされています。接種後2週間経過した頃から効果が期待できます。
- ★ 流行時期（例年12月～3月）に入る前に、早めに接種するようにしましょう。

問合せ先

保健予防課 電話：028-626-1114

健康ポイント事業

健康づくりでポイントを貯めて一挙両得！

● 約7割の国民が健康づくりに無関心

宇都宮市では、市民の皆様一人ひとりが日頃から健康的な生活習慣を心がけ、いつまでも元気に暮らせるよう、自らの健康づくりに積極的に取り組むことができる環境づくりに取り組んでいます。ところが、筑波大学の研究室の調査結果によると、「健康づくりに無関心な人が全体の約7割存在する」ということが判りました。

ポイント貯めておトク



健康になっておトク



● 健康づくりに取り組むきっかけづくりに

そこで宇都宮市では、一人でも多くの市民に、健康づくりに向けた具体的な行動に踏み出していただくため、健康づくりの取組に対してインセンティブ(成果報酬)を付与する健康ポイント事業を平成30年度から実施します。

● 健康ポイント事業ってどんな事業？

健康ポイント事業とは、運動や健診の受診など、健康づくりに取り組むことで、ポイントが獲得でき、貯まったポイントに応じてサービス・特典が受けられる制度です。

【ポイントの対象となる健康づくり活動】

スマートフォン用のアプリケーションを使って、下記の活動を計測・記録し、活動量に応じてポイントが獲得できます。

- ①運動・・・「歩く」や「自転車に乗る」
- ②自己管理・・・「体重の記録」や「健診の受診」
- ③活動の成果・・・「体重の適正化」

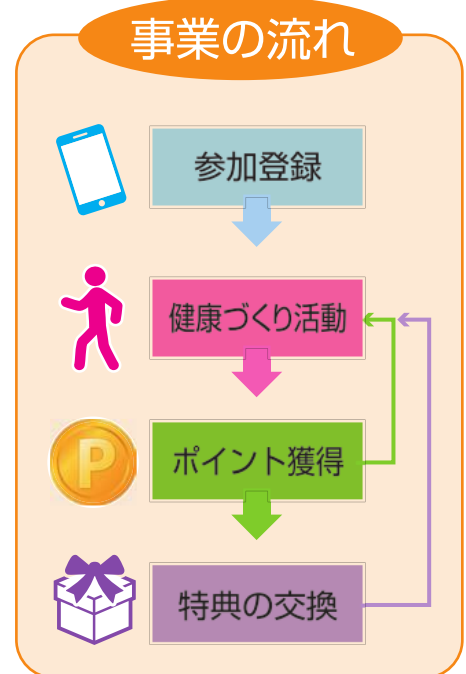
【対象者】

18歳以上の市民

【開始時期】

平成30年4月以降

事業の流れ



健康づくりに向けた行動に踏み出す
きっかけになるといいね！

問合せ先

健康増進課 電話：028-626-1128