

# 狂犬病 予防注射を実施

## ▼狂犬病予防注射・登録

生後91日以上の犬を対象に、狂犬病予防注射及び登録を次の日程で行います。

なお、すでに登録をされている場合は、注射のみとなります。

## ▼用意するもの

### ○愛犬手帳

○通知はがき(登録されている犬の飼い主のみ)

### ○料金

- ・注射のみ 3,500円
- ・注射と登録 6,500円

### (料金の内訳)

- ・登録手数料 3,000円
- ・注射済票交付手数料 550円

- ・狂犬病予防注射料金 (平成18年度から料金改定) 2,950円

## ▼注意事項

○犬をしっかり押さえられる方が連れて来てください。

○受付開始直後は大変混み合いますので、時間に余裕を持ってお越しください。

○小さい子どもの同伴は危険ですので遠慮してください。

○会場で注射が受けられない場合は、必ず動物病院で受けてください。

## 狂犬病予防注射日程 (4月)

日(曜日)	時 間	場 所
6(木)	9:30~11:30	東町二丁目公園
	13:30~15:00	高来神社駐車場
7(金)	9:30~10:10	宮の上公園(東小磯防災館前)
	10:40~11:30	白岩神社
	13:30~15:00	八坂神社
10(月)	9:30~11:30	国府新宿福祉館(北側駐車場)
	13:30~14:10	生沢会館
	14:30~15:00	寺坂老人憩の家
11(火)	9:30~11:30	なかまる公園
	13:30~15:00	馬場公園
12(水)	9:30~11:30	大磯町役場駐車場
	13:30~15:00	石神台中央公園
13(木)	9:30~11:30	ふれあい広場(ふれあい会館前)
	13:30~14:10	虫窪老人憩の家
	14:30~15:00	黒岩公民館

○犬の体調が悪い場合や妊娠中の場合は注射が受けられませんので、かかりつけの獣医師に相談してください。



## ▼登録内容の変更

飼い主の住所変更、飼い主の変更、また犬が死亡した場合は、手続きが必要となりますので、ご連絡ください。

なお、転入・転出した場合は、必ず登録の手続きを行ってください。

## ◎問い合わせ

環境美化センター  
☎(72)4438

## こんにちはは保健師です

### なぜウォーキングが

### 身体に良いのでしょうか?

ウォーキングは、ゆっくり呼吸をしながら酸素を取り入れ継続して行える運動です。このような運動を有酸素運動といいますが、健康効果としてはどのようなものがあるのでしょうか。

## Let's walking



### ▼ウォーキングの健康効果

#### ①生活習慣病予防

「高脂血症」「高血圧」「糖尿病」といった生活習慣病を放置してこの状態を続けていると、動脈硬化を悪化させ心臓病や脳卒中などの病気を招いてしまいます。歩くことを続けることで、善玉コレステロールが増加し、血液がサラサラになり動脈硬化の予防になります。

#### ②老化防止

歩くことで足の筋肉が活発に動き、大脳が刺激されます。このことで脳細胞が活性化し認知症予防にも役立ちます。

#### ③肥満防止

有酸素運動で心肺機能や筋肉を動かすことで効率よく体脂肪を燃焼することが

できます。続けることで筋力がつくと基礎代謝量が上がります。より脂肪が減りやすくなります。

#### ④ストレス解消

足の裏を刺激することで自律神経のバランスを整えます。

外の景色を眺め、風や自然を感じながら心地良い時間を過ごしましょう。

#### ⑤骨粗鬆症の予防

歩くことで無理なく骨に刺激が加わり、骨が強化されるとともに骨の老化を防ぐことができます。足腰の筋力向上にもつながります。

#### ▼足は第2の心臓??

血液は心臓のポンプのような働きで体中を循環しています。しかし、足(下半身)は心臓から遠いことや、重力の影響も受けやすいため心臓の働きだけでは十分に血液を循環させることができません。歩くことで足の筋肉が動きポンプのような役割を果たすので、下半身の血液の循環を助けることができます。

1日の中で10分程度のウォーキングを何回かに分けて行うだけでも運動効果は高まります。

日々続けられるような運動習慣を取り入れ健康な生活をさらに維持していきましょう。

## ◎問い合わせ 子育て介護課

山下 ☎内線308