

柏市保健所だより



平成28年3月1日発行

第19号

動物の不適切な飼い方による近隣とのトラブルが増えています。動物が人間社会の一員として迎え入れられるためには、管理する人間が人間社会のルールに則り、動物と共にルールを守っていかねばなりません。また、動物に人間社会のルールを押し付けるだけでもうまく共存できません。動物に対する正しい知識と責任を持って、人間と動物が快適に暮らせる街を創りましょう。

「犬の登録と予防注射」

犬を飼っている方には、

- (1) 飼い犬の所在地である市区町村に登録を申請すること。
 - (2) 飼い犬に年1回（原則4月～6月）の狂犬病予防注射を受けさせること。
 - (3) 飼い犬に鑑札と狂犬病予防注射済票を装着すること。
- の、3点が法律により義務づけられています。



【柏市の犬の鑑札】



【柏市の狂犬病予防注射済票】

飼い犬に登録する目的は、犬の所有者を明確にし、どこで犬が飼育されているかを把握することです。狂犬病が発生した場合に、その地域において迅速かつ的確に対応することができます。

狂犬病はヒトにも感染し、発症すると死に至る病気です。現在、日本国内での発生はありませんが、海外からの侵入が危惧されています。

飼い犬にしっかりと予防注射を受けさせることで、飼い犬を狂犬病から守ることはもちろん、飼い主自身や家族、近所の住人や他の動物への感染を防止できます。

【犬の各種手続き等の窓口】

1. 柏市保健所生活衛生課（ウェルネス柏3階）
住所：柏市柏下65-1 電話番号：04-7167-1259
2. 沼南支所1階窓口サービス課4番
住所：柏市大島田48-1 電話番号：04-7191-7392
3. 動物愛護ふれあいセンター
住所：柏市風早二丁目4番地3 電話番号：04-7190-2828

動物愛護ふれあいセンターでは、他にもこのような事業を実施しています。市ホームページをご覧くださいか、下記までお問い合わせください。

狂犬病予防集合注射

4月から狂犬病の予防接種が始まります。

犬を飼っている方は、最寄の会場または動物病院で忘れずに予防接種を受けてください。

犬の登録をしている方へは、3月中にご案内を郵送します。



犬の飼い方・しつけ方教室

人間社会の中で人間と犬が気持ちよく共存できるように、犬の正しい飼い方やしつけ方、飼い主としてのマナーを学びます。

動物愛護教室

幼児～高校生を対象に、学校や青少年センター等を会場に、動物愛護の啓発活動を行っています。

保健所に収容されている犬・ネコの譲渡

引取りや捕獲収容した犬ネコのうち、譲渡が可能なものについて、希望される方への譲渡を行っています。

譲渡を希望される方は、柏市のホームページの「譲渡を希望される方へ」の内容をご確認の上、お問い合わせください。

【問い合わせ】動物愛護ふれあいセンター

7190-2828

地域猫の不妊去勢手術助成金

交付事業について

柏市は、飼い主のいないネコを減らす目的で、地域猫活動〔TNR活動：Trap（捕獲）-Neuter（不妊去勢手術の実施）-Return（捕獲場所に戻す）〕を推奨しており、活動団体に対して、不妊去勢手術費用の一部を助成しています。これによりゴミあさりや糞尿被害などの問題を軽減すると共に、飢えや病気、カラスなどに襲われて死ぬ子ネコや、保健所に引取られる子ネコの減少が見込まれます。

【問い合わせ】動物愛護ふれあいセンター

7190-2828

甲状腺超音波検査助成事業について

既に受診券をお持ちの方で、3月中の予約が取れなかった場合は、4月28日（木）まで使用できます。

申込み多数の場合は、3月18日（金）の申請期限前に申込みを終了する場合がございますのでご了承ください。

当事業は、4月以降も引き続き実施する予定です。来年度の申し込み方法は、改めてお知らせします。

内部被ばく測定費用の一部助成について

ホールボディカウンターによる内部被ばく測定費用の一部助成を、4月以降も引き続き実施します。

【問い合わせ】総務企画課 7167-1255

こころの健康を保ちましょう

～ストレスと上手に付き合うセルフケア～



ストレスをためていませんか？私たちは毎日、さまざまな刺激（ストレス）を受けています。適度なストレスはこころの良い刺激になりますが、過剰なストレスは健康を損なう原因にもなります。

ストレスを知り、上手に付き合いながらこころの元気を保ち、いきいきとした生活を送りましょう。

ストレスとは？

- ・ストレスの要因は、進学や結婚、就職や出産など喜ばしいことも含めて外部からの刺激です。
- ・同じストレスが長期間かかったり繰り返されたりすると、ときには体やこころ・行動に変調をもたらします（ストレス反応）。
- ・職場問題や家庭・経済的問題は心理的ストレス要因になりやすいとされています。



ストレス抱えていませんか！？

自分のこころの健康状態をチェックしてみましょう。

■チェック項目

- 毎日の生活に充実感がない
- これまでは楽しんでやれていたことが楽しめなくなった
- 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる
- 自分が役に立つ人間だと思えない
- わけもなく疲れたような感じがする

■判定方法

2項目以上が2週間以上、ほとんど毎日続いていて、そのためにつらい気持ちになったり、毎日の生活に支障が出たりしている場合はたくさんのストレスを抱えている可能性があります。

早めに周りに相談したり、医療機関（精神科・心療内科など）を受診するようにしましょう。

自分のストレスサインを知りましょう

自覚していなくとも、無意識のうちにこころと体は確実にストレスを感じ取っています。自分のストレスサインを知ることが大切です。

こころの変化

- ・活気の低下
- ・イライラ
- ・不安 など



体の変化

- ・不眠
- ・動機や息切れ
- ・食欲低下 など



行動の変化

- ・飲酒や喫煙、仕事でのミスの増加など



大切！早めのセルフケア

ストレスサインに気づいたら自分でストレスをコントロールし、こころの健康を保つことが重要です。身近なセルフケアを見つけましょう。

・リラクゼーションやストレッチ

リラクゼーションは心身の緊張を緩めます。呼吸法（腹式呼吸）や、筋肉をゆるぐりのぼすストレッチが手軽です。



・運動でリフレッシュ

体を動かすことでこころの病気を防ぐ効果も見込めます。無理のないペースで運動を習慣化しましょう。



・快適な睡眠

起きた時に気持ちがいい睡眠や、日中に眠くならない睡眠が快適な睡眠です。15分程度の昼寝も有効です。



保健所ではこころの健康相談（予約制）や、精神保健福祉士・保健師が相談をお受けしています。お気軽にご相談ください。



お酒の飲み方が心配なあなたへ

減酒プログラム ～HAPPYプログラム～募集

3回の講習（12週間）で、減酒を目指すプログラムです。お酒を減らしたいが減らし方が分からない、家族から心配されている、などのお悩みにお答えします！

●日程（予定）：

- ①日曜日コース：平成28年6月12日、7月10日、9月4日
- ②水曜日コース：平成28年6月22日、7月20日、9月14日
- ③金曜日コース：平成28年6月3日、7月1日、8月26日

●会場：ウェルネス柏3階会議室

要事前申込・参加費無料

【問い合わせ】保健予防課 7167-1254