



狂犬病が発生しました!

11月に国内では36年ぶりとなる狂犬病の発病が2件報告されました。

いずれも海外で犬にかまれたことが原因といわれています。アジアでは多くの死者が出ており、いつ日本の犬に感染してもおかしくない状況です。犬を飼っている人は必ず毎年狂犬病予防注射を受けさせましょう。

※狂犬病は発病すると死亡率がほぼ100パーセントという恐ろしい病気ですが、ワクチンを接種すれば発病を防ぐことができると言われています。海外または国内でも、予防注射を受けているかどうかわからない犬にかまれた場合は必ずワクチンを接種しましょう。

農薬容器は適正に処理しましょう

農薬などの毒劇物の容器は市のごみ収集では引き取りできません。また、不法投棄や野焼きは法律で禁止されています。必ず適正に処理してください。

●農家は…

J A で期日を決めて一斉回収が行われていますので、そちらに出してください。

●一般の人は…

《びん製の場合》

農薬などを購入する際に小売店で回収を行っているか確認してから購入してください。もし回収を行っていない場合は産廃業者に引き取ってもらわなくてはけません。(費用は自己負担になります)

《ポリ製の場合》

燃やすごみとして市の収集に出してください。

ペットを飼っている皆さんへ

vol.3



《捨て犬や捨て猫》

ペットを飼えなくなった場合、飼い主の義務として、新しく飼ってもらえる飼い主を探すよう法で定めています。どうしても、新しい飼い主が見つからない場合には、菊池保健所で引き取ることはできますが、そうすると「処分される」ということだけは忘れないでください。生まれてくる犬・猫が飼えないのなら、不妊・去勢手術をしましょう。

《餌付け行為》

野犬や野良猫に、飼う気がないにもかかわらず、えさだけ与えている人がいます。そういう人は、その犬や猫が引き起こす危険や迷惑な行動については、無責任です。

餌付けには責任が生じます。その動物を一生面倒見ることができないのなら 安易な餌付けはしないようにしましょう。

【捨てられた犬や猫のその後は・・・】

ペットとして飼われていた犬や猫は、人間への依存度が高くそのほとんどが野生化できません。特に、子犬や子猫は交通事故に遭ったりやカラスのえさになったりするなど自力で生きていくことは困難です。

たとえ生きていけたとしても、野犬になると農作物や酪農に被害を与えたり、狂犬病や動物由来感染症などの病気になる可能性もあります。そして結局は捕獲され処分されることとなります。不幸な動物を作らないようにしましょう。

【分別の注意点】

- マークのついた容器のみになります。
- 必ず洗ってから出してください。(洗っても汚れが落ちにくいものは燃やすごみに出してください)
- 指定袋に名前を書いて出してください。
- バケツやおもちゃなどのプラスチック製品は出せません。燃やすごみに出してください。

資源物Jの主なもの

コンビニ弁当の容器、ペットボトルの蓋・ラベル、有色トレイ、レジ袋など

資源物分別のコーナー

今月は資源物J(プラスチック製容器包装)についてです。資源物JはR P F(化石燃料に代わる固形燃料)として再生されています。

年 末・年始にかけ忘年会や新年会などで、食べ過ぎたり飲み過ぎたりして食生活が乱れていませんか？1月7日に食べる「七草粥」の習慣は、新年のごちそうです。弱った胃をいたわり、野菜が乏しい冬にビタミンを豊富に摂ることができ、正月疲れが出始めた胃腸の回復にはちょうどよい食べ物です。

おせち料理や七草粥のような行事食は、食文化を担うとともに、栄養学的にも理にかなったものであり、先人の深い知恵を感じさせます。

今、わたしたちをとり巻く「食環境」は、いつでも、どこでも、何でも食べられる「飽食の時代」です。しかし、好きな時に好きなものを好きなだけ食べていては、肥満や動脈硬化を招き、生活習慣病になりかねません。年末・年始で乱れた食生活を見直しましょう。

食生活を 見直しましょう

STOP!

こんな食行動していませんか？

夜遅い時間の食事
食べてすぐに寝ると、エネルギーをため込みやすくなります。

ながら食い
何かをしながら食べると、無意識のうちに食べすぎてしまいます。

飲み過ぎ
過度の飲酒は内臓に負担をかけ、おつまみのとり過ぎは、エネルギーと塩分の過剰摂取を招きます。

朝食抜き
欠食は、からだが飢えに備えようとするため、エネルギーをため込みやすくなります。

早食い
早食いは、食べ物を消化・吸収しないうちにどんどん詰め込んでしまい、食べすぎを招く原因に。

満腹になるまで食べる
エネルギーオーバーを防ぐには、腹8分目でやめること。

- 食生活改善ポイント**
- ①食物繊維を積極的にとる
食物繊維は腸からの栄養素の吸収をゆっくりにしたり、コレステロールの吸収を防いだりします。
 - ②肉料理より魚料理を多くする
肉の脂身のとり過ぎは、血液中のコレステロールを増やし、動脈硬化を進める原因になります。
 - ③塩分を控える
濃い味付けの料理は、食欲を刺激し、ついつい食べすぎになります。塩分のとり過ぎは、高血圧や心臓病、脳卒中の原因にもなります。
 - ④甘いものをとりすぎない
糖分を多く含む砂糖や菓子、ジュース、果物などのとり過ぎは内臓脂肪をため込む原因になります。
- 問い合わせ先**
健康づくり推進課
健康推進係(西合志庁舎)
☎(242) 1183