

## 人とペットのもしもの備え

災害は、いつどんな状況で起こるかわかりません。そして、災害が起きた時に助けが必要なのは人だけではありません。ペットを飼っている人は、大事な家族の一員であるペットの安全を確保するために、どのようなことに気を付ければ良いのでしょうか？

知っておきたいペット防災について確認しましょう。



### ●まずは、自分(飼い主)の命を守る

災害時にペットを守ることができるのは飼い主だけです。もしもの時に自分の身の安全を守るよう、ハザードマップの確認や、災害備蓄品の用意等を行い災害に備えましょう。



### ●飼い主の役割と日頃の備え

- 日頃から健康状態をチェックし、不妊処置や去勢の実施、ワクチン接種、寄生虫の駆除等必要な対策をしましょう。
- 避難所ではペットのための備蓄品はありません。ペットフードや水はもちろん、トイレ用品や予備のリード、首輪等、避難セットを準備しましょう。
- ペットが行方不明にならないよう、マイクロチップや鑑札等を装着し、飼い主が分かるようにしましょう。

### ●災害時を想定した訓練を

ペットと一緒に指定避難所まで避難しても、飼い主とペットが同じ部屋で生活することはできません。本市では野外の屋根付き駐輪場や軒下等を利用し、人とペットのスペースを分けて受け入れます。飼い主が持参したケージやキャリーで飼育することが基本になるため、日頃から慣らす訓練をしましょう。

## 健康 トーク

### 今回のテーマ

## 食欲の秋こそ脱メタボ！



健子

**健子：**先日健康診断を受けてきましたが、先生に「メタボ予備群」と言われちゃって。最近スカートもきつくなってきたんですね。

**保健師ヘルシー：**そうでしたか。ところでメタボリックシンドロームって何だかご存知ですか？

**健子：**知っています。太りすぎて身体によくない状態ですね。

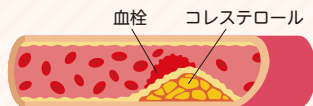
**保健師ヘルシー：**メタボリックシンドロームとは、お腹周りに脂肪がたまっている状態「内臓脂肪型肥満」に加え、脂質異常・高血圧・高血糖のうちいずれか2つ以上が当てはまる状態をいいます。

(詳細はQRコード参照)



不規則な生活習慣は、内臓脂肪を増やし、血圧や血糖値を上げる物質や、血管内に血の塊をつくる物質をできやすくします。すると、動脈硬化が進み、生活習慣病を引

き起こしやすくなります。実は血管が8割詰まっても自覚症状が出ないことがあります。気づいたときには脳卒中や心筋梗塞を発症しているかもしれません…。



コレステロール等がたまって狭くなった血管

**健子：**そんなに危険なんですね。重大な病気にならないようにダイエットしなくちゃいけないけど、長続きしなくて…。

**保健師ヘルシー：**無理なく長続きできる方法を一緒に考えましょう。体重1kgを減らすのに必要なエネルギーは約7,000kcalです。例えば1年で3kg減量したい場合は、1年で約21,000kcal減らすことになります。それを1年(365日)で割ると、目標達成のために1日約58kcal減らせればよいことになります。



毎食減らす



白米1口分  
(約20kcal)

白米1口分は約20kcalです。毎食1口分ずつ減らすだけで、1日あたり約60kcalも減りますよ。

**健子：**それなら続けられそう！

**保健師ヘルシー：**間食を見直すのも良いですね。栄養成分表示を確認し、エネルギーが少ないものを選ぶ習慣をつけましょう！食欲の秋ですが、今の生活習慣を見直し、無理なくできる方法を継続していきましょう！

| 栄養成分表示 |        |
|--------|--------|
| エネルギー  | 〇〇kcal |
| たんぱく質  | 〇〇g    |
| 脂質     | 〇〇g    |
| 炭水化物   | 〇〇g    |
| 食塩相当量  | 〇〇g    |



保健師ヘルシー