

狂犬病予防注射のお知らせ

狂犬病予防注射を下記の日程で実施します。
生後91日以上の子犬を飼っている家庭は必ず登録を行い、予防注射を受けさせてください。



1. 日程

	日にち	受付時間	場所
第1回	4月20日(日)	9:00～12:00	西原町民体育館(玄関前ピロティー内)
		13:30～16:30	西原町中央公民館 駐車場
第2回	5月25日(日)	9:00～12:00	西原町民体育館(玄関前ピロティー内)
第3回	6月22日(日)	13:00～16:00 (12時から13時は昼休みのため、受け付けません。)	
			西原町中央公民館 駐車場

2. 注射を受けるときの注意事項

- ① 1か月以内に他のワクチン接種を受けたり、体調に不安がある場合は、主治医の獣医師に相談してください。
- ② リード、首輪が抜けないように必ず着けてください。胴輪(ハーネス)はダメです。
- ③ 犬をしっかりと制動できる(犬の力に負けない)人が連れてきてください。
- ④ 予防接種後2～3日は安静にし、交配、シャンプーは避けてください。
- ⑤ 糞尿は済ませてきてください。
- ⑥ 糞をした場合は、飼い主の責任で持ち帰ってください。
- ⑦ 咬む癖のある犬、他の犬に対して攻撃的な犬は必ず口輪を着けてきてください。
- ⑧ 首輪に鑑札が付いているか確認してください。紛失の場合は、再交付の申請をしてください。

3. 料金

- ・ 予防注射 3,200円(注射済票交付のみの方は550円)
- ・ 新規登録 3,000円(鑑札票再交付の方は、1,600円)

注意事項

- ① 登録している方は予防注射のみの料金となります。また平成26年4月1日以降に、すでに予防注射を受けている場合は、注射済票のみの交付となります。病院で交付される証明書を持参してください。
- ② 注射会場へは、送付されたハガキをご持参ください。
- ③ おつりのないようにご協力をお願いします。

お問い合わせ 総務部町民生活課 環境保全係 ☎945-5018

国民健康保険加入者以外(社会保険加入者など)の受診券について

平成26年度は、下記の方を対象に健診受診券を発行します。

- ★20代30代健診 ⇒ 20歳から39歳の男女のうち、
- ★子宮がん検診 ⇒ 20歳以上の女性のうち、
- ★乳がん検診 ⇒ 30歳以上の女性のうち、
- ★胃、肺、大腸がん検診 ⇒ 40歳以上の男女のうち、



職場健診などの
受診機会がない方

例えば…

- ・ 国民健康保険に加入している方
- ・ 家族の扶養に入っている方
- ・ 仕事に就いているが、職場での健診機会がない方 等

職場等で健診の機会があると思われる方には、受診券が送付されません。しかし、受診を希望する方は、加入している健康保険の種別に関係なく上記の健診が受診できます。お手数ですが、受診を希望する方は福祉部健康推進課までお問い合わせください。

お問い合わせ 福祉部健康推進課 保健予防係 ☎945-4791

3月保健事業日程

月日	曜日	事業名	対象者	実施場所	受付時間
4月10日	木	3歳児健診	H22.11.16生まれ～H22.12.12生まれ	西原町中央公民館	13:30～14:15
4月13日	日	あがりティーダウォーキング	関心のある方	あがりティーダ公園	8:00～
4月17日	木	1歳半健診	H24.8.8生まれ～H24.8.31生まれ	西原町中央公民館	13:30～14:15
4月21日	月	集団予防接種(BCG)	生後3ヶ月～1歳未満(標準接種期間:生後5ヶ月～8ヶ月)	沖縄県総合保健協会	15:30～16:00
4月22日	火	ベビースクールI	H25.10.3生まれ～H25.11.2生まれ	西原町中央公民館	13:30～
5月8日	木	3歳児健診	H22.12.13生まれ～H23.1.7生まれ	西原町中央公民館	13:30～14:15
5月11日	日	乳児一般健診(午前)	H25.6.22生まれ～H25.7.29生まれ	社会福祉センター	9:00～10:30
5月11日	日	乳児一般健診(午後)	H25.12.25生まれ～H26.1.19生まれ	社会福祉センター	13:00～14:30
5月11日	日	あがりティーダウォーキング	関心のある方	あがりティーダ公園	8:00～

平成26年度

あがりティーダ&ナイトウォーキング



西原町民はもちろん、町外の方でも無料で参加できるウォーキング教室です。
お子さまの参加もOK! ご家族みなさんでご参加ください♪



あがりティーダ(朝) 第2日曜日		ナイト(夕方～夜) 第2火曜日
平成26年 4月13日/5月11日/11月9日/12月14日 平成27年 1月11日/2月8日/3月8日	開催日	平成26年 6月10日/7月8日/8月12日/10月14日
8:00～10:00	時間	19:00～21:00
あがりティーダ公園	集合場所	西原町民陸上競技場



- 【注意事項】
1. 参加する際は、自己の体調管理に十分ご注意ください。
 2. 飲み物は各自で準備して水分補給に努めてください。
 3. 少雨決行しますが、雷・大雨・荒天時は中止となります。
 4. ペットの連れ込みは禁止です。

お問い合わせ 福祉部健康推進課 保健予防係 ☎945-4791



4月に入り、暖かく過ごしやすい季節となりました。特にこの時期は、進学、就職、異動など環境の変化が多く、ストレスがたまりやすい時期でもあります。体を動かすことで、こころや身体をリフレッシュをしてはいかがでしょうか?今回は、運動することでどのような効果が得られるのか、少しお話ししたいと思います。

健康と運動

日常生活の中でほどよい運動を習慣的に行うことで、身体にいろいろな効果がもたらされます!!

運動の効果

血圧低下	適切な運動を続けると、約10週後には血圧が5～10mmHg下がるといわれています。
糖尿病の改善	インスリンの働きがよくなり、血糖値が高くなるのを抑えます。
脂質異常症の改善	中性脂肪を減らし、HDL コレステロール(善玉コレステロール)を増やします。
肥満解消	消費エネルギーが増え、身体に蓄えられた余分な脂肪が燃焼されます。
ストレス解消	交感神経の緊張を和らげ、気分をリフレッシュすることで、精神的ストレスの解消に役立ちます。

西原町では毎月1回、あがりティーダ(&ナイト)ウォーキングを実施しています。
今月は、
4月13日(日)
8:00～10:00



※持病をお持ちの方や運動制限がある方は、運動を始める前に主治医に相談しましょう。

運動を続けていくコツ!!

▽よくばらない!!

今まで運動習慣がない人が、いきなり「毎日1時間歩こう!」というのは、目標が達成できず中断しがちに…。よくばらず、まずは「1日10分でも多く歩こう」など、できることから実践してみましょう。

▽運動ができない日の代替案を準備しておく

よく「運動はしていたけど、雨が降って自然と歩かなくなっちゃった」という方がいます。そんな方は、運動ができなかったときの代わりに「ストレッチをする」など、代替案を準備しましょう。

運動がいいのは分かってるんだけど、なかなか続けられない。どうしたらいいの?



その他にも、以下のような方法で運動習慣を身につけましょう!

▽万歩計をつける

万歩計を付けて毎日の歩数を計測することで、1日の歩数が確認でき、日常生活の活動を意識することができます。

▽日常生活の中で、カロリーを消費する

屋内の掃除(家事)や、屋外の掃除(草むしり等)でも、十分にカロリー消費が期待できます。

お問い合わせ 福祉部健康推進課 保健予防係 ☎945-4791