

みや健康ナビ

MIYA HEALTH NAVIGATION



みや健康ナビとは

宇都宮市保健所・宇都宮市衛生環境試験所から、市内にお住まいの皆様にご覧いただきたい身近な保健情報をお届けします

犬や猫を家族に迎えたら マイクロチップの情報を 変更登録 しましょう

販売される犬や猫への
マイクロチップの装着・登録が
義務付けられました。

令和4年6月「改正動物愛護管理法」施行

犬や猫を家族に迎え入れた飼い主は、
国のシステムのデータを既に登録されている
動物取扱業者から 自分の氏名や住所等へ
変更登録をする必要があります

迷子や災害時などで 犬や猫が
飼い主とはぐれたときに
飼い主がわかり
連絡ができるようになります



変更登録の手続きは
オンラインでできるよ



Q&A 犬と猫のマイクロチップ

- ▶ 装着による害はないの？
害はほとんど 報告されていません
- ▶ 装着の義務はあるの？〔ペットショップ以外から入手した
又は以前から飼っている場合〕
できるだけ 装着してください
装着したら 登録をお願いします
- ▶ 引越して住所や電話番号が変わったら？
30日以内に 登録事項の変更の届出 を
行ってください



〔環境省〕犬と猫のマイクロチップ情報登録について

問合せ先 生活衛生課 ☎028(626)1108



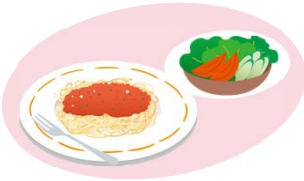
健康つつみかき

まるごと健康ガイド



まず基本！ 日々の食事の 栄養バランス

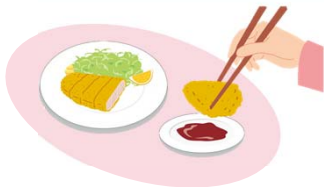
主食・主菜・副菜を組み合わせる食べよう！



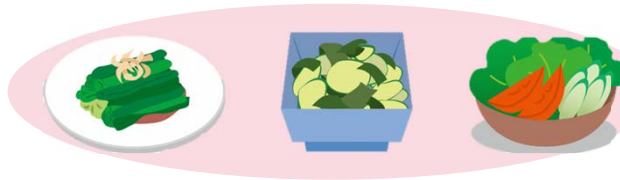
主食：スパゲッティ
主菜：ひき肉（ミートソース）
副菜：玉ねぎ・トマト・にんじん
レタス・トマト・きゅうり

単品料理には、野菜料理をプラスすることで、副菜をそろえることができます。

「減塩」と「たっぷり野菜」を心がけよう！



しょうゆやソースは
かけずにつける



毎日の食事にプラス1皿（約70g）の野菜を！
野菜は、食塩に含まれるナトリウムを体外に排泄する
手助けをして、血圧の上昇を抑えてくれます。



夕食が遅くなってしまうときは…

▶ 1食分の夕食を **夕方** と **夜** の2回に分けて食べよう

- ▶ 昼食から夕食までの時間が長いと、夕食を食べた際に血糖値が急上昇！
空腹の時間も長くなるため、食べ過ぎやドカ食いの原因になります。
- ▶ 「食べた後にすぐ寝ると、牛になるよ！」と言われたことはありませんか？
食物の消化には2～3時間かかると言われていますが、
その前に寝てしまうと、血中のエネルギーは消費されず、
脂肪として蓄えられるため、肥満を招きます。



◀ 栄養・運動・休養の重要性や具体的な取組等を
冊子にまとめました

健康情報をお知らせしています



市保健センター
『クックパッド公式キッチン』



健康増進課公式YouTube
『健康つつみやきちゃんねる』 ▶



問合せ先 健康増進課 ☎028(626)1126

インフルエンザ流行注意！



毎年聞けど…インフルエンザって何？

インフルエンザとは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こる感染症です。主に、A型、B型、C型があり、大きな流行になりやすいのはA型とされています。

〔市HP〕インフルエンザとは ▶



Q&A インフルエンザ

どうやって感染するの？

飛沫感染

感染した人のくしゃみや咳などによって飛び散った、ウイルスを含む粒子(飛沫)を鼻や口から吸い込んで感染

接触感染

ウイルスのついた手指やものにふれて感染

空気感染

飛沫から水分が蒸発した細かい粒子が空気中を浮遊し、それを吸い込んで感染



どんな症状がでるの？

38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感、のどの痛み、鼻汁、咳等

お子様ではまれに急性脳症を、御高齢の方や免疫力の低下している方では二次性の肺炎を伴う等、重症になることがあるので、注意が必要です。



コロナとどうやって見分けるの？

新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの症状は似ているので、**検査をしてみないとわかりません**

検査は、医療機関で行うことができます。

感染を予防しよう！

▶ 感染しない体づくり

- ・ 栄養バランスを考えた食事を摂る
- ・ 睡眠時間を確保する
- ・ 定期的な運動をする

▶ 手洗い、うがい、マスク着用

- ・ 外出の際は、マスク着用
- ・ 帰宅後は手洗い・うがい
→ウイルスを身体の中に入れない



▶ ワクチン接種

ワクチンを接種することで、重症化を予防することができます。

高齢者 や 子ども 等を対象に、**接種費用の一部補助**を行っています

高齢者



〔市HP〕



対象

- ・ 65歳以上
- ・ 60～64歳の「心臓、腎臓、呼吸器の機能、HIVによる免疫の機能」に障がいがある方(身体障がい者手帳1級程度)

子ども



〔市HP〕



対象

- ・ 生後6か月から今年度5歳になる(年中相当)乳幼児(平成29年4月2日～令和4年9月30日生まれ(ただし、接種時に生後6か月以上))

問合せ先 保健予防課 ☎028(626)1114

体調が悪くなったときには…

発熱などの症状が出たときは、まずは **かかりつけ医** に電話で相談をしましょう。
相談できる医療機関がない場合や、救急の場合は、以下で相談ができます。

とちぎ子ども

電話相談

8000

または ☎ 028(600)0099

(月)~(土) 午後6時~午前8時
(日)・(祝) 24時間

とちぎ救急医療

電話相談

7111

または ☎ 028(623)3344

(月)~(金) 午後6時~10時
(土)(日)(祝)午後4時~10時

新型コロナウイルス感染症
に関する県コールセンター
(受診・ワクチン相談センター)

☎ 0570 (052) 092

24時間

便利です!



夜間や休日の急病は (外来診療)

宇都宮市 **夜間休日救急診療所**

(内科・小児科・歯科)

宇都宮市 竹林町968 ☎ 028(625)2211



診療時間はHPでご確認ください ▶



救急受診の手引き

いざというときのお役立ち情報や、急な病気やけがの対処法を紹介



[市HP]

問合せ先 総務課 ☎028(626)1102

親子で発見 科学実験教室

小学生と保護者14組が参加しました(令和4年8月3日)



身のまわりのものをテーマにした
科学実験教室を開催しています

- ・ 時期 毎年夏休み期間
- ・ 対象 市内在住の小学生とその保護者



実験器具を使えて
楽しかった

良い学習になった



また参加したい

新型コロナウイルスのPCR検査やスーパーで販売している食品の検査、地下水や騒音等の検査などの紹介後、5つの実験を通じて身のまわりで起きている科学的な現象について、実際に体験してもらいました。

[市HP] 教室の様子 ▶



参加者の声

問合せ先 衛生環境試験所 ☎028(626)1119