

犬は正しく飼いましょう  
9月1日から10月31日までは  
「動物の飼い方マナーアップ強化期間」です

1. 動物の本能・習性および生理をよく理解した上で飼いましょう！

○他人に迷惑や危害が及ぶことのないように、十分な心配りと正しいしつけをしましょう。

○家族と同様の愛情を持って、終生飼いましょう。

2. きまりを守って飼いましょう。

○飼犬は必ずつないで飼いましょう。

○生後3カ月以上の犬は、「登録」と毎年一回の「狂犬病予防注射」を受けなければなりません。

○かむ癖のある犬は、口輪をかけるなどの措置をとりましょう。

3. 生活環境への配慮はしていますか？

○動物の飼育場所を清潔に保ちましょう。

○公園や道路を動物の汚物で汚さないようにしましょう。



**お月見ウォーキング参加者募集**  
 ■日時／10月7日(土) 午後6時30分～8時30分 (雨天中止)  
 ■場所／東和総合センター集合(片添ヶ浜)  
 ■参加費／500円(ココカラ会員300円)  
 ※豚汁、おむすびの接待や楽しい企画もあります。  
 ■申し込み／  
 10月3日(火)までにメールか電話で申し込み、当日参加も可。  
 ■申し込み・問い合わせ／ココロとカラダ健康研究会事務局  
 ☎080(1919)1857  
 Eメール sports@cocokara-oshima.org

元気ですか？  
お元気でですか？  
いざいざは 保健師です

見直しましょうがん予防の生活習慣

◎死亡原因の第一位はがん

がんによる死亡者は全死亡者の30%以上を占め、3人に1人はがんで死亡する現在。

しかし、がんは不治の病ではなく、予防や早期発見で「治る病気」になってきました。

◎予防のポイント

がん発症の約60%は喫煙と食生活が関係しているといわれ、このことから禁煙と食生活の改善が重要なポイントといえます。毎日の生活をちよつと振りかえって見ましょう。

がんを防ぐための12か条(国立がんセンター監修)

① バランスのとれた栄養をとる

↳ いろいろ豊かな食卓にして

② 毎日、変化のある食生活を

↳ ワンパターンではありませんか？

③ 食べすぎを避け、脂肪はひかえめに

↳ おいしい物も適量に

④ お酒はほどほどに

↳ 健康的に楽しみましょう

周防大島町保健師

島本悦子

(橘保健センター)

⑤ たばこを少なくする

↳ 特に、新しく吸いはじめない

⑥ 食べ物から適量のビタミンと繊維質をとる

↳ 緑黄色野菜をたっぷり

⑦ 塩辛いものは少なめに、あついものはさましてから

↳ 胃や食道をいたわって

⑧ こげた部分は避ける

↳ 突然変異を引きおこします

⑨ かびの生えたものは食べない

↳ 食べる前にチェックして

⑩ 日光に当たりすぎない

↳ 太陽はいたずら者です

⑪ 適度にスポーツをする

↳ いい汗、流しましょう

⑫ からだを清潔に

↳ さわやかな気分で

◎ 検診で早期発見・早期治療

自覚症状のないまま進行するがんを早期に発見し治療につなげるためには、検診を受けることが大切です。町ではがん検診を行っていますのでぜひ受診してください。