

# ペットを飼育している皆様へ 島で災害が起こったらどうしますか？

## 避難場所、避難経路の確認を！

災害が起こったら、まずは御自身の安全を確保してください。飼い主が無事でなければペットの安全を守ることはできません。普段から避難場所や避難経路について確認しておく、災害発生時にも慌てず行動できます。町村が設置する避難所によっては、ペットの受入れが難しい場合もありますので、万一のときの預かり先を確保しておくことも大切です。

## 日頃からの心がけておきたいこと

### 防災用品の備蓄

ペット用の防災用品を準備し、いざという時すぐに持ち出せるよう備えておきましょう。右に示した例を参考にして、ペットの種類や性格に応じて必要なものを加えてあげると良いでしょう。

《ペットの防災用品リストの例》



- フード・水(5日分以上)
- 食器
- 常備薬、療法食
- 首輪、リード
- トイレ用品
- 新聞紙・ゴミ袋
- ガムテープ
- ペットの写真
- 健康の記録
- おもちゃ
- ケージ・キャリーバッグ

### 健康管理

日ごろから、ペットを清潔・健康に保ちましょう。狂犬病予防注射(犬)や、各種ワクチンの接種、ノミなどの外部寄生虫の駆除をしっかりと行いましょう。

### 身元表示

ペットが逃げ出してしまうと飼い主がわかるように、ペットには鑑札や迷子札などの身元表示を付けましょう。

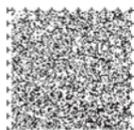
※犬は狂犬病予防法において鑑札及び注射済票の装着が義務付けられています。

### しつけ

避難先でスムーズに受け入れられるために、日ごろのしつけは欠かせません。普段からケージやキャリーバッグに入ることに慣れさせておく、と良いでしょう。

### 協力し合える仲間をつくる

普段から、ペットについて気軽に相談ができる仲間をつくっておきましょう。いざという時に助け合える関係があると飼い主もペットも安心できます。



**災害対策は、災害時だけでなく、飼い主の急な入院等でペットを預けなければいけないときにも役立ちます。災害はいつ起こるか分かりません。普段から備えをしておきましょう。**

# コロナに負けない健康生活

肥満、ストレスは生活習慣病を悪化させると同時に、新型コロナウイルス感染症のリスクにもなります。手洗い、マスクの着用、3密を避け、人との距離を保つなど感染予防の対策に加えて、日頃からコロナに負けない健康管理が大切です。

## 1 肥満の解消

自粛生活・巣ごもり生活で体重が増えていませんか？ 肥満(内臓脂肪の蓄積)は次の病気を悪化させます。

メタボリックシンドローム・高血圧・糖尿病・脂質異常症・肝機能障害・慢性腎臓病(CKD)

### 肥満を防ぐには？

まずは体重を測る習慣を身につけましょう!! 毎日ばかりましょう!!

BMI(体格指数)を参考にしましょう。

BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m) ▶ BMIが25.0以上は肥満



## 2 コロナストレスの改善

ストレスの蓄積は免疫力の低下を招きます。

生活習慣(食生活、睡眠、身体活動など)を見直して生活リズムを整えましょう。自律神経のバランスがよくなりストレスに強くなります。また、巣ごもり生活でインスタント食品やテイクアウトが増えた人は要注意!!

偏った食事をしていると、体調不良が起こりやすくなります。栄養バランスについて、少し意識してみませんか。



### ●生活リズムを整えると体内時計が正常化し、心身の抵抗力が高まります

～生活リズムを一定に保つために～

- ・外出自粛、巣ごもり生活でも、毎日決まて行う日課を作りましょう(運動、家事、入浴等)。
- ・毎日一定時間、屋外で過ごすようにしましょう(特に午前中の自然光を浴びると良い)。
- ・外に出られないときは窓際で日光をあびましょう。
- ・食事、仕事、勉強、運動などをする時間を決めて毎日行いましょう。
- ・直接会えなくても、電話やオンライン上のツールで人との交流をしましょう。
- ・昼寝は避けましょう。するなら30分以内にしましょう。
- ・起床・就寝時刻を決めて、毎日守りましょう。

### ●不安な気持ちを和らげる工夫

- ・信頼できる人に自分の気持ちを話してみよう。
- ・新型コロナウイルスに関するニュースや情報に触れる時間を限定しよう。

