

国民健康保険証が更新されます

現在お持ちの国民健康保険被保険者証の有効期限は、9月末日です。10月1日(日)から使用できる新しい保険証は、9月下旬以降に住居登録地に簡易書留(転送不要)で送付します。

現在使用している保険証は、10月1日(日)以降にハサミなどで裁断して破棄するか、保険年金課(区役所2階)または出張所にお返しください。
保険料を滞納している場合は、納付に関する相談後、原則窓口で渡します。滞納の状況により、有効期間の短い保険証や資格証明書(医療費はいったん全額自己負担)となります。保険料は納め忘れないようお願いします。

不在時の取り扱いと居住地で不在の連絡がポストに入ります。郵便局に直接連絡のうえ受け取ってください。ポストに氏名表示が無いと、不在連絡票がポストに入らず、保険証が届かないことがありますので、表札を出すようにしてください。また、何らかの事情で転送の届け出をしている場合も、転送先に保険証は届きません。住民登録地以外に居住している場合は、実際に居住している住所地で住民登録をしてください。

不在連絡票がポストに入ります。郵便局に直接連絡のうえ受け取ってください。ポストに氏名表示が無いと、不在連絡票がポストに入らず、保険証が届かないことがありますので、表札を出すようにしてください。また、何らかの事情で転送の届け出をしている場合も、転送先に保険証は届きません。住民登録地以外に居住している場合は、実際に居住している住所地で住民登録をしてください。

健康通信

9月は健康増進普及月間 1に運動 2に食事 しっかりと禁煙 最後にクスリ 健康寿命の延伸

生活習慣病は、日常生活と深く関連しています。健康の保持・増進のため、運動習慣の定着や食生活の改善を心がけましょう。

プラス10分、今より体を動かそう

普段より10分長く歩く、階段を利用する、電車やバスで立つなど、普段から工夫して体を動かすことで、生活習慣病になるリスクを下げることができます。

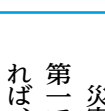
食生活改善普及運動実施中 食事をおいしくバランスよく

バランスのよい食事は健康の基本です。しかし、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を毎日2回以上食べる人の割合は、全国で57%、区民は50%と、あまり多くありません。

喫煙習慣を見直して、自分も周囲も健康に



たばこは、吸う人の健康に悪影響を与えます。また、たばこから出る煙(副流煙)は、たばこを吸わない人の健康も脅かします。



問合せ 健康推進課

健康推進係 ☎5211-8171

栄養食育室 ☎5211-8177

☎5211-8177

9月20日(水)〜26日(火) 動物愛護週間

動物は責任と愛情をもって終生飼育しましょう

動物愛護週間は、命ある動物の愛護と、適正な飼育への関心と理解を深めるために「動物の愛護及び管理に関する法律」に基づいて設けられたものです。この機会に、飼っている動物や身近にいる動物たちとの関わりを、もう一度考えてみましょう。

問合せ 地域保健課地域保健係

☎5211-8164

飼い主の方へ

動物は正しく終生飼育

飼い主は、動物を飼育するうえで、その習性や生理をよく理解し、愛情をもって終生飼育する責任があります。

不妊・去勢手術を

繁殖を望まない場合は不妊・去勢手術を行いましょう。性格の安定や、生殖器系の病気の予防にもなります。

身元の表示を

迷子になり飼い主のもとに戻ることができない動物がよくいます。飼い主の責任の所在を明らかにし、迷子のときに発見しやすくするためにも、犬には鑑札と注射済票を着け、猫やその他の動物には名札やマイクロチップなどを着けましょう。

災害に備えて

災害が発生した場合は、人命第一です。飼い主が無事であれば、動物は災害を乗り切れます。避難の際は、できる限り動物を同行して避難してください。

2 災害に備えたしつけ

普段から人や他の動物を怖がらないようにする

3 動物の防災用品の用意

動物用に、5日分以上の食事と水などを用意しておきましょう。

犬を飼っている方へ

犬を飼ったときは登録申請し、鑑札の交付を受けてください。鑑札を紛失したときは再交付申請をしてください。

犬を飼っている方へ

1 飼い犬の登録

生後91日以上の犬は、必ず生涯に1回の登録と、毎年1回の狂犬病予防注射を受けなければなりません。

2 狂犬病予防注射済票の交付申請

今年の3月2日以降に狂犬病予防注射を受け、注射済票が未交付の方は申請が必要です。動物病院などで狂犬病予防注射を受けたときに発行された「注射済票」の写しを窓口にお持ちください。

1 2 いずれも

受付窓口 千代田保健所(九段北1-2-14)・出張所・総合窓口課(区役所2階)

手数料

飼い犬の登録 鑑札交付 1千円、鑑札の再交付 1千600円、狂犬病予防注射済票の交付 550円

散歩はルールを守って

リードできちんとつなぐ
尿はすぐに水で流す
フンは家まで持ち帰る

猫を飼っている方へ

現在の交通・住宅事情を踏ま

猫の譲渡会

区は(社)ちよだニャンとなる会と、飼い主のいない猫の譲渡会を行います。
10月1日(日)12時〜16時
(平日直接会場へ)
会場 区民ホール(区役所1階)
その他 詳しくは、9月20日号でご案内します。
問合せ (社)ちよだニャンとなる会 ☎070-1467-2828

動物愛護ふれあいフェスティバル

1 動物愛護セミナー・スタジオ

9月23日(土)祝日1時〜16時(平日直接会場へ)
会場 上野恩賜公園内(台東区上野公園池之端3)

2 動物愛護管理功労者表彰式

9月24日(日)13時〜16時30分(申し込みが必要)
会場 東京国立博物館平成館大講堂(台東区上野公園13-9)
1 いずれも

問合せ

(都)福祉保健局環境保健衛生課 ☎5320-4412
http://www.fukushioken.metro.tokyo.jp

その他

イベントの詳細は、問合せ先のホームページ参照

行政書士の無料相談

毎月2回開催!

場所: 区役所2階 時間: 13時〜15時

第1火曜日 9月5日 10月3日

第3火曜日 9月19日 10月17日

毎月の開催日及び詳細はホームページで!

http://www.chiyoda-gyosei.jp/ ☎6362-6715

遺言・相続許認可手続 法人設立 外国人ビザについてなど

食と咀嚼による健康

日本咀嚼学会 市民フォーラム

「咀嚼の効用」 「食生活と健康」 「味覚と健康」

歯科と栄養の専門の先生方にご講演いただきます。

日時: 2017年9月24日(日)13:00〜14:30

場所: 日本歯科大学生命歯学部 九段ホール 千代田区富士見1-9-20

お問合せ先: 日本歯科大学歯科補綴(ほてつ)学第1講座 Tel:03-3261-5729

無料

アナウンサーが神職になって

講師 元NHKエグゼクティブアナウンサー 宮田修氏

開催日時: 平成29年10月11日(水) 開演16:00〜17:00 受付開始15:40

一般社団法人電気倶楽部(下記住所にて)

募集人数: 定員20名(先着順・事前にお申込みください)

申込方法: 「10/11 講演会 参加希望」と明記し、メール(infoten@denki-club.or.jp)または往復はがきに「住所/氏名/年齢/職業/電話番号」をご記入の上、お送りください。折り返しご連絡を差し上げます。

※お申込時の個人情報は当講演会の連絡・受付のみに使用します。※未就学児の入場はお断りしております。

【主催】一般社団法人電気倶楽部 http://www.denki-club.or.jp/ 〒100-0006 千代田区有楽町1丁目12番1号 新有楽町ビル10階

四谷どうぶつ病院

午前9:30〜12:00 午後16:00〜19:00
日曜・祝日も診察(水曜休診)

診療動物 ※ペットホテル、トリミング要予約
犬・猫・亀・うさぎ・ハリネズミ・ハムスター
フェレット・モルモット・その他小動物

〒160-0007 東京都新宿区荒木町18-7

●外苑東通り沿い 四谷三丁目交差点を早稲田方面へ500m
●都営新宿線 曙橋駅 A4 出口 徒歩2分

☎03-5363-5593 http://www.yotsuya-pet.com ※詳しくはホームページをご覧ください