

# めざせ、健康長寿

みんなの元気がながとの元氣

健康メモ

No.56

はじめよう！  
あなたの健康づくり



長門市保健センター  
Tel. 23-1133

## インフルエンザを予防しよう！

インフルエンザは「インフルエンザウイルス」に感染して起こる病気で、ウイルスが低い気温や乾燥した空気を好むことから、主に冬場に流行します。

感染すると高熱、頭痛や関節痛、筋肉痛など全身の症状が急に現れ、乳幼児や高齢者、慢性疾患を持つ人は肺炎を伴って重症化する可能性があります。正しい予防法を知り、インフルエンザに備えましょう。

### 予防方法は6つ！

① 予防接種を受ける  
予防接種は発症する可能性、発症しても重症化する可能性を減らします。効果が出るまでに約2週間かかるため、早めに接種しましょう。  
65歳以上、または60歳以上65

歳未満で心臓、腎臓、呼吸器の機能や免疫の機能に障害のある人は、定期予防接種の対象となります。接種を希望する人はかかりつけの医師に相談してください。

② 手洗いやアルコール消毒、うがいをする  
帰宅後は15秒以上かけて、流水・石けんで手洗いとともにうがいの習慣をつけましょう。うがいは口やのどの洗浄だけでなく、のどの粘膜を潤して、ウイルスへの防御機能を高めます。

③ マスクを着用する  
鼻・のどの粘膜の湿度を保ち、ウイルスの侵入を防ぐことが目的です。感染した人のくしゃみによるウイルスの飛散も予防します。顔とマスクにすき間ができませんようにサイズを確認しま

しょう。

④ 外出を控える  
一番の予防方法はウイルスに近づかないことです。流行期には人混みや繁華街への外出を極力避けましょう。

⑤ 適度な湿度を保つ  
空気が乾燥すると感染症にかかりやすくなります。室温は20℃前後、湿度は50～60%に保ちましょう。

⑥ 十分な休養とバランスのよい食事で抵抗力を高める  
感染した疑いがある場合は、すぐに医師の診察を受けましょう。解熱後も2日程度はほかの人にうつす可能性があります。医師の指示に従って、完治するまでは自宅療養しましょう。  
※次回は「減塩（高血圧対策）」について掲載します



イベント情報・おいしい食べ物、新しいことが始まりますなど  
長門市観光コンベンション協会の「ながコレ」がおすすすめ！  
旬情報をお届けします。

## Nagato is calling sweet 誕生！

長門市には、金子みすゞや元乃隅稲成神社に代表されるような全国へ発信できる観光資源がたくさんあります。しかし、これらの観光資源を生み育んだ「長門市」という土地の魅力は近隣の観光地の知名度の前に隠れがちです。

そこで、多くの人々に長門市の魅力を知ってもらおうと長門市観光コンベンション協会では、観光関連団体や地元有志の皆さんによる共同プロジェクトを立ち上げました。プロジェクト名は

『Nagato is calling sweet  
みんなちがって  
みんないい 大作戦』

長門市内のお店や人、資源をベースにつくられたお菓子を、統一デザインのパッケージをまとったお土産物として開発をしていくプロジェクトです。

現在の商品ラインナップは、アカモクを練り込み、醤油ベースで焼き上げたメレンゲや、地元サトウキビでつくられたシロップ、深煎りコーヒー豆などです。これらの商品は10月7日

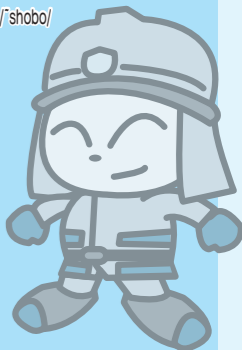


▲センザキッチン店頭並ぶ「Nagato is calling sweet」

（土）に仙崎地区に新たにオープンした「センザキッチン」で販売しており、ここでしか購入できない限定品もあります。今後さらに協力を呼びかけ、幅広い商品展開ができるよう取り組んでいきます。  
これらの商品を手に取っていただいた人に「長門市」の名前やまちに愛着を持つていただき、一人でも多くの人に長門市へ足を運んでいただきたいと考えています。  
センザキッチンに立ち寄る際にはぜひ商品をご覧ください。意見を聞かせください。

こちし 119

長門市消防本部  
中央消防署 Tel. 22-0119  
西消防署 Tel. 32-1230  
火災時の問い合わせ Tel. 22-1414  
ホームページ  
http://www.city.nagato.yamaguchi.jp/shobo/



## 暖房器具による火災に注意

本格的な冬の季節を迎え、家庭でストーブなどの暖房器具を使用する機会が多くなります。火災はちよつとした不注意で発生しますので、暖房器具を使用する場合は、次のことに注意しましょう。

① その年の使い始めに清掃を行い、点検をしましょう  
② 暖房器具の周囲に新聞紙や雑誌など燃えやすいものを置かないようにしましょう  
③ 暖房器具の上で洗濯物を干かしたり、暖房器具にカー

テンや布団が接触しないようにしましょう  
④ 石油ストーブを使用する場合は、換気を行いながら使用しましょう  
⑤ 給油の際や外出時、就寝時は必ず火を消しましょう



▲カーテンなどに注意

火災救急件数【10月】 ( )内は今年累計	
建物	1 (14)
林野	0 (1)
車両	0 (0)
船舶	0 (1)
その他	0 (7)
合計	1 (23)
救急	170 (1,625)

## こんにちは スポーツ推進委員です！

生涯学習スポーツ振興課 Tel. 23-112005

### 体力・運動能力テストを実施しました

10月8日(日)、ながと総合体育館で「体力・運動能力テスト」を行いました。当日は天気にも恵まれ、市内から44人の参加者と17人の推進委員が集まりました。

このテストはスポーツ庁の依頼を受け、国民の体力、運動能力の現状を明らかにするとともに、体育・スポーツの指導と行政上の基礎資料を得ることを目的に毎年実施しています。

テストの項目は、①握力、②上体起こし、③長座体前屈、④反復横跳び、⑤シャトルラ



▲上体起こし、何回できる？

ン20m、⑥立ち幅跳びです。参加者は現在の自分が持っている体力・運動能力を把握し、今後の目標を見つけられたのではないのでしょうか。

20歳以降は加齢に伴い、体力水準は緩やかに低下する傾向がありますが、日頃の運動の実施頻度が高いほど体力水準は高いと言われています。市民のみならずも健康増進と体力維持のために日頃からさまざまなスポーツに親しみ、来年の体力・運動能力テストにぜひチャレンジしてみてください。



▲血圧測定などで健康チェック