

「健幸」づくり にチャレンジ



健康メモ No.68
長門市保健センター
Tel. 23-1133

「健幸」とは、「ひと」と「やさしさ」のつながりにより、地域のみなが健康で幸せを感じることができ「くらし」をいいます

インフルエンザを予防しよう！

■インフルエンザとは

インフルエンザウイルスを原因とする呼吸器感染症で、例年12月から3月にかけて流行するといわれています。感染すると、約1日から4日の潜伏期間の後、発熱、頭痛、悪寒、咽頭痛、筋肉痛などの症状が現れます。

普通の風邪では、のどの痛みや鼻汁など上気道の症状が主体で、熱もあまり高くなりません。ところが、熱も高いのに対して、インフルエンザは突然発症し、38℃以上の高熱が出る人が多いのが特徴です。乳幼児では急性脳症を、喘息などの慢性呼吸器疾患や心疾患、糖尿病などの持病がある人や妊娠中、高齢者の人は肺炎などを併発して重症化することがあります。

■感染経路

咳やくしゃみに含まれるウイルスを吸い込むことで感染する飛沫感染とウイルスの付着した手で口や鼻を触れることで感染する接触感染があります。

■インフルエンザにかかったら

抗インフルエンザ薬や咳・発熱などの症状をおさえる薬により治療します。また、安静にして休養し、十分な睡眠と水分を摂取することが大切です。

■インフルエンザの予防接種

インフルエンザの予防接種は、発症防止や重症化防止に有効といわれています。

■インフルエンザの予防方法

- ・帰宅時にはうがい、手洗いを行いましょう
- ・空気が乾燥するなどの粘膜炎の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなるので、加湿器などを使って、十分な湿度を保つようにしましょう
- ・からだの抵抗力を高めるため十分な休養と栄養を日ごろから心がけましょう
- ・人混みの多い場所への外出を控え、外出時にはマスクを着用しましょう
- ・咳エチケットについて
インフルエンザはマスクをせずに咳・くしゃみをする、しぶきとともにウイルスが2m〜3m飛ぶとされています。咳やくしゃみが出る人は次の咳エチケットを守りましょう
- ・ティッシュなどで口と鼻を押さえ、周りの人から顔をそらしましょう
- ・使用後のティッシュはすぐにフタ付のゴミ箱に捨てましょう
- ・手洗いを忘れずに行いましょう
- ・マスクを正しく着用し、感染防止に努めましょう

ゆくて 通信 観光 コラム
YUKUTE REPORT

YUKUTE
道の駅センザキッチン
観光案内所「YUKUTE」
(一社)長門市観光協会
TEL 0837-27-0074
MAIL info@nanavi.jp

ななび 検索

26種類の「あそぶ」「たべる」「めぐる」

秋の「ナガトリップ」

11月をメイン期間とし、この秋開催した長門市の体験観光プログラム「ナガトリップ」は、春のプレ大会を大幅に上回る300人以上のご参加をいただきました。開幕を迎えようとしています。

今回の「ナガトリップ」は

市内の企業や団体、個人の皆さんから提案された「体験」を集めた期間限定イベントで、11月は毎日のように開催しました。あそぶ・たべる・めぐるの3つのカテゴリで集められた26種類のプログラムを、参加者の声とともに振り返ります。

①あそぶ

依山の草木で染色したハンカチ作りや、「山猿」の酒粕を使っ



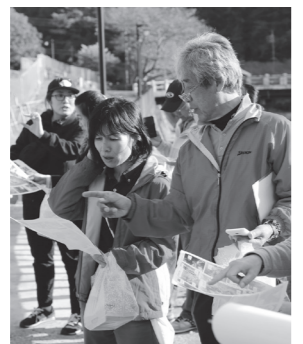
▲酒粕の石けん作り(あそぶ)

②たべる

串打ちから教わるやきとり職人体験や、魚市場見学と地魚の朝食作り、漬物やスルメ作りなど12種類。家庭でも使える技術を学び、お腹も心も大満足といった声が聞かれました。



▲地魚の朝食作り(たべる)



▲湯本温泉のまち歩き(めぐる)

③めぐる

湯本温泉のまち歩きや、自転車での仙崎・三隅をめぐるといった7種類。廃校や山頂といった特別な場所での休憩と合わせて、自然や歴史への理解を深める時間を過ごしました。

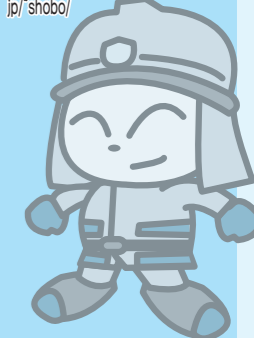
新しい発見の詰まった1カ月

地域資源の魅力を再認識するだけでなく、主催する「人」との出会いも新鮮で、市内の参加者からも「新しい発見が多かった」という声が上がりました。

各プログラムの詳細なレポートは、長門市観光サイト「ななび」で公開中。ナガトリップは来年も開催を予定しています。

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/



セルフスタンドにおける安全な給油について

客が自分で給油を行うセルフサービス方式の給油取扱所は、平成10年4月から認められているガソリンスタンドの形態です。それまでは客が自分で給油することは認められていませんでしたが、一定の安全対策を講じれば、従来のガソリンスタンドと同等の安全性を確保できることが確認され、セルフスタンドが認められました。

セルフスタンドで給油する際には下記のこと十分に注意をしましょう。

- ・エンジンをかけたまま給油を行わないようにしましょう
- ・静電気を十分に除去しましょう
- ・手袋やマフラーなどは外して給油しましょう
- ・ライター、たばこなどの火気は絶対に使用しないようにしましょう
- ・自動車または原動機付自転車以外(例:ガソリン携行缶)への給油は行わないようにしましょう

火災救急件数【10月】	
()内は今年累計	
建物	12
野	2
林	0
野	2
車	0
船	0
船	0
その他	13
合計	29
救急	125
	(1,585)

スポーツ推進委員です！

体力・運動能力テストを実施しました

10月25日(木)、ながと総合体育館で体力・運動能力テストが行われました。このテストはスポーツ庁の依頼を受け、毎年行われており、テスト結果は国民の体力・運動能力の現状把握と行政上の基礎資料として活用されています。

例年は成年の部と高齢者の部は別々に実施していましたが、今年度は両方の部を同じ日に実施しました。当日は80人の市民と18人のスポーツ推進委員が参加しました。

テスト項目は成年の部で握力、上体起こし、長座体前屈、反復横跳び、20mシャトルラン、立ち幅跳びの6項目、高齢者の部で握力、上体起こし、長座体前屈、開眼片足立ち、10m障害物歩行、6分間歩行の6項目を行いました。参加者にはテスト終了後、各項目別の得点を集計し、自分の体力年齢を把握していただきました。体力年齢を知ることは、自分の健康維持のための良い目安になるのではないのでしょうか。

日ごろ、あまり体を動かさないという人も多いと思いますが、健康寿命を延ばすためにも、ウォーキングなどの簡単な運動から取り組んでみてはいかがでしょうか。来年の体力・運動能力テストにもぜひ参加してください。

10月25日(木)、ながと総合体育館で体力・運動能力テストが行われました。このテストはスポーツ庁の依頼を受け、毎年行われており、テスト結果は国民の体力・運動能力の現状把握と行政上の基礎資料として活用されています。



▲テスト項目の1つ。反復横跳びの様子