

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.23

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

子どもの健康を守るために

予接種を受けましょう

赤

ちゃんはお母さんのおなかの中で、病気に対する抵抗力（免疫）をもらって生まれてきます。しかし、その免疫は、生後数カ月で消失します。

子どもは発育と共に外出の機会が多くなり、感染症にかかる可能性も高くなります。

予接種により、その病気に対する抵抗力（免疫）を作り、病気の予防または重症化を抑えることが大切です。

【定期予接種】

予接種法に基づいて行われるもので、対象年齢での接種費用は無料です。定期予接種の種類や対象年齢などについては、毎年4月1日号広報と一緒に各世帯に配布している『健康

ガイド』の中の「予接種の受け方」で確認してください。

【任意予接種】

季節性インフルエンザや、おたふくかぜなど本人および保護者の希望によって行われる予接種です。希望する場合には、かかりつけ医に相談してください。接種費用は自己負担となります。

○予接種に関する注意点

- ①子どもの体調の良い日に受けることが原則です。気になることがあれば医師に相談しましょう
- ②受ける予接種について、市からの通知やパンフレットなどで接種目的や副反応などを理解しましょう
- ③必ず母子健康手帳を持参しましょう

しょう

④子どもの状態をよく知っている保護者が連れて行き、予診票も医師への大切な情報ですので責任を持って記入しましょう

⑤接種部位の異常な反応や体調の変化があった時には、速やかに医師に相談してください

⑥定期接種は対象年齢や接種間隔を確認の上、受け忘れのないようにしましょう

予接種で完全に病気を予防することはできません。日頃から手洗いやうがいなど感染症予防に心がけるとともに、食生活など生活習慣を整え子どもの健康を守りましょう。

※次回は「健康診査」について掲載します

まちを変える新しい力！ われら地域おこし協力隊

こ んにちは。長門市地域おこし協力隊青海島地区担当の河村将芳です。

1回目に書かせていただいたときは地域おこし協力隊に就任して間もない4月でした。もうすぐ青海島に来て1年になります。1回目の記事では、「海上アルプスや高山などの雄大な自然」「新鮮な魚介類」など青海島にある素晴らしい自然の魅力について、書かせていただきました。今でもそう思っていますし、青海島を散策すればいつも新たな感動に出会うことができます。

しかし、本当に素晴らしい魅

力は青海島に住む「ヒト」であると感じています。

地域おこし協力隊の自主事業として、青海地区にある高山の登山道の整備を行おうと考えていたときに、地域の方々に協力をお願いしました。「年寄りになにやらすんじや」「寒いから家におりたい」など厳しい意見をいただきました。私は最悪1人でやるしかないなと思いつながら作業当日を迎えると、20人ほどの地域の皆さんが集まってくれました。その中には、厳しいご意見をいただいた方々もおられました。私は本当に嬉しく感動したのを忘れません。

高山の整備は3回行い、のべ60人の方々に協力していただいて、登山道を整備することができました。

青海島の皆さんは責任感が強いです。お話していると「私たちの地域は自分たちでなんと

かしよう」という強い気持ちとよそ者を快く受け入れる懐の深さを感じています。

山口大学の学生に青海島を案内していた時のことです。突如私の携帯が鳴り、ある地域の方から「いわしがたくさん揚がっているから取りに来て、学生に食わせてやれ」と連絡がありました。学生を案内していることを知れたのかわかりませんが、言われるがまま現地に行き、いわしを食べた学生はすごく喜び「普通に観光していても味わえない特別な体験でした」と言っていました。

言葉で表現するのが難しいですが、そういった「青海島独特の優しさ」があつて、私自身、移住したものとして身を持って感じてきました。

今後は、そんな青海島の「ヒト」の魅力をアピールしていこうと思っています。



長門市地域おこし協力隊員 河村 将芳さん

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/



郷土を守る消防団員の募集！

消防団員は、自らの仕事を持ちながら「自分たちの地域は自分たちの手で守る」という郷土愛護の精神に基づき、地域防災活動のリーダーとして活躍するとともに、幅広いコミュニケーション活動を通じて、地域振興の維持増進にも中心的な役割を果たしています。

平成27年1月には新たに女性も入団し、長門市に初めて女性消防団員が誕生しましたが、消防団員数の減少が大きな問題となっております。

美しい郷土の安心・安全を守るためには、皆さんの力が必要不可欠です。ぜひ、消防団への入団をお願いします。



火災救急件数[1月]		()内はH27累計	
建物	1	野	0
林	0	車	1
火	0	船	0
		その他	0
		合計	2
救急	158		(158)

こんにちは☆

長門市地域包括支援センター Tel. 23-1244



地域包括支援センターです！

終活していますか？

我が国は今、世界でも類を見ないペースで高齢化が進んでいます。10年後の平成37年には、5人に1人が75歳以上の高齢者となる超高齢社会が到来します。

そのような社会で、自分らしい人生の締めくくりをどのように迎えるか（終活）は、大事な課題です。

人生の最期はいつか必ず訪れます。元気な時には自分自身が認知症になったり、死を迎えるということを考えたりしたくないものですが、元気がなくなると「寝たきりや認知症になつた場合、誰に介護してもらいたいのか」や「最期をどこで迎えたいか」などを大切な家族と話し合うことは最後まで自分らしく生きることに

繋がります。

将来に対する漠然とした不安は誰にでもあります。自分が誰にどこで介護されたいかということを考えることで、現実にとのような選択肢があるのを知ることができ、それが自身の安心感にも繋がります。

長門市地域包括支援センターでは、終活や日常生活で役立つ法律問題などに関する出前講座を実施しています。地域で安心して生活するためを知っておきたい知識や心構えを学んでみませんか。

自治会やサロンなど少人数でも構いませんので、要望がありましたら地域包括支援センターまで問い合わせください。