

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.35

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

子どもの予防接種

怖い病気から子どもを守る

乳幼児期にかかりやすい病気の中で、最も多いのは感染症です。その中には、かかると重症化や後遺症につながるもの、命に関わるものもあります。

ら、希望により受ける予防接種で、費用は自己負担
○**予防接種のスケジュール**
ワクチンによって、接種する年齢や回数は異なります。

感染症を防ぐための対策として、安全で確実な方法が「予防接種」です。予防接種を受けることで病気に対する抵抗力（免疫）をつけ、病気を予防したり、かかった場合でも症状を軽くしたりすることが出来ます。

○**予防接種の種類**

・**定期接種**：予防接種法により定められた予防接種で、対象年齢の期間内は費用が無料
※病気がかかりやすい時期を考慮して、なるべく標準的な接種年齢で受けましょう
・**任意接種**：定期接種以外、または定期接種期間を過ぎてか

ここ数年で、新しいワクチンが開始となり、特に生後2カ月から1歳までの予防接種の種類・回数が多く、同時接種することがほとんどです。
かかりつけ医に相談しながら予定を組み、受けられる時期になったらできるだけ早く接種することが大切です。また、複数回受けるワクチンは、次の接種時期を把握し、受け忘れないようにしましょう。

○**予防接種のポイント**

子どもの体調が良い日に受けましょう。必ず母子健康手帳を持参し、子どもの普段の様子

子を知っているかかりつけ医で受けてください
・予防接種後の副反応（体調の変化や接種部位の異常な腫れなど）がある場合は医師に相談してください
・接種するワクチンの目的や副反応について、市や医療機関で配布するお知らせ・パンフレットなどの説明をよく読んでおきましょう
各予防接種の種類や回数・対象年齢などは、4月に各家庭へ配布する健康ガイド内の「定期予防接種の受け方」や、母子健康手帳交付時に配布する「予防接種と子どもの健康」で確認してください。
※次回は「健康づくり」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「これ」がおすすすめ！
長門の旬情報をお届けします。

駅からはじまるまちあるき

「JRふれあいウォーク」開催

長門市観光コンベンション協会では、ながとボランティアガイド会と連携して、駅を起点としたガイドウォーク「ふれあいウォーク」を企画実施しています。
3月27日(日)は、長門市駅を起点に、青海島の王子山公園からさくらの里までを歩く「海上アルプス青海島桜と史跡めぐりウォーク」を開催します。

また、ウォーク当日、青海島さくらの里では、「ながと青海島千本桜まつり2016」が開催されており、イベント会場で地元グルメや郷土芸能を楽しめる行程になっています。
今年「ふれあいウォーク」を2カ月に1回催行し、歴史としゃくなげを楽しむ「依山ウォーク」や、赤間関街道北道筋などを歩き、千畳敷や大寧寺古道をめぐる企画などを実施予定です。
地域の魅力を発見できる「ふれあいウォーク」に、ぜひご参加ください。

《海上アルプス青海島桜と史跡めぐりウォーク》

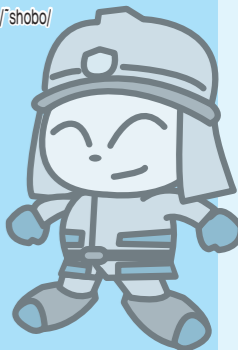
- 日時 平成28年3月27日(日) 9:10集合～ ※雨天中止
- 集合・解散場所 JR長門市駅
- 解散時間 14:30(予定)
- コース 長門市駅→(バス乗車)→王子山公園→大日比三師本廟→大日比ナツミカン原樹→西園寺→青海島自然研究路→青海島さくらの里(千本桜まつり)→静ヶ浦バス停→長門市駅
- 参加料 300円(保険料など)
※バス代・イベント会場での飲食費などは個人負担
- 募集人数 30人
- 申し込み・問い合わせ
長門市観光コンベンション協会 TEL0837-22-8404
※1週間前までに申し込んでください



▲桜の咲く王子山公園から仙崎のまちを眺める

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/

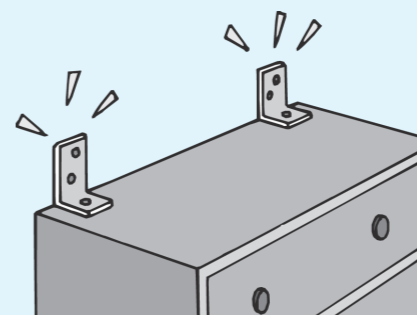


地震に備えよう

近年発生した地震で負傷した原因を調べると、約3割から5割が家具などの転倒・落下物によるものです。
震度5強以上の強い地震では、本棚やタンスなどの大きな家具が倒れることもありま

フィルムを貼っておく
地震はいつ発生するか分かりません。地震に備え、日頃から準備しておきましょう。

- ①家具はベットのの上に転倒しないような向きに置く
- ②L型金具などを家具に取り付けて壁と固定しておく
- ③ガラス扉には、飛散防止の



▲家具はL字金具などで固定を

火災救急件数 [1月]	
()内は今年累計	
建物	0 (0)
林野	0 (0)
火	0 (0)
車両	0 (0)
船舶	0 (0)
その他	0 (0)
合計	0 (0)
救急	173 (173)

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！

目指せ、健康寿命日本一！

日常的に介護を必要とせず、自立して生活できる期間を「健康寿命」といいます。平均寿命と健康寿命には約10年の差があり、その期間は介護や支援が必要となる期間と考えられます。

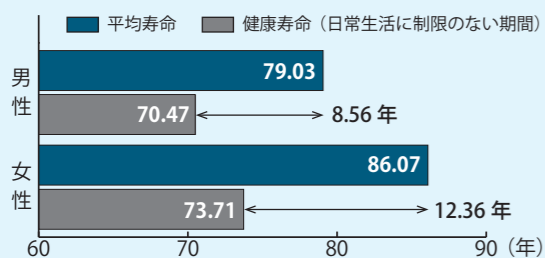
また、運動には認知症を予防する効果も期待できます
③閉じこもりの予防を
閉じこもりがちな生活は、高齢による衰弱、転倒・骨折、認知症などを引き起こしやすくなります。サロンや老人会、公民館活動、ボランティア活動などに積極的に参加し、生きがいや楽しみを見つけましょう

健康寿命を延ばすためには、元気なうちから介護予防に取り組むことが大切です。
今日から実践介護予防！

①生活習慣病の予防を
脳血管疾患は要介護の原因に、糖尿病などの生活習慣病は認知症の原因になります。健診を受け、早期発見・早期治療を心掛けましょう

②体を動かしましょう
スクワット、開眼片足立ち、ころぼん体操などの筋力を使う運動と、ウォーキングなどの有酸素運動を併せて行うことで、より効果的に転倒・骨折を予防できます。

山口県の平均寿命と健康寿命の差



※平成25年3月 健康やまぐち21計画(第2次)より