

「健幸」づくり にチャレンジ



健康メモ No.80

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、地域のみんなが健康で幸せを感じることができる「くらし」をいいます

インフルエンザ予防 ～かからない・うつさないために～

インフルエンザは、秋から初春にかけて流行すると言われており、38度以上の発熱、頭痛や関節痛、筋肉痛など全身の症状がみられます。乳幼児や妊婦、高齢者、慢性の呼吸器疾患や糖尿病などの持病がある人は重症化しやすいため、特に注意が必要です。正しい予防や対処方法を知り、インフルエンザに備えましょう

流行時期は、人ごみや繁華街への外出は控えましょう

④ 十分な栄養とバランスのよい食事で体の免疫力を高める

⑤ 予防接種を受け重症化を防ぐ

予防接種は、発症する可能性を減らし、重症化することを防ぎます。効果が出るまで約2週間かかるため、早めに接種しましょう

⑥ 咳エチケットを守る

くしゃみや咳のしぶきは2〜3m飛ぶと言われていています。自分がかからないために、周囲の人に感染させないために咳エチケットを守りましょう

⑦ 咳エチケット

咳、くしゃみの際は、口と鼻をおさえ他の人から顔をそらし1〜2m以上離れましょう

⑧ 外出を控える

50〜60%で保ちましょう

⑨ 空気乾燥すると感染症にかかりやすくなります。湿度は50〜60%で保ちましょう

⑩ 適切な湿度を保つ

流水・石鹸などでしっかりと手を洗いをし、うがいの習慣を身につけましょう

⑪ インフルエンザの予防法

咳、くしゃみの際は、口と鼻をおさえ他の人から顔をそらし1〜2m以上離れましょう

⑫ 咳エチケット

咳、くしゃみの際は、口と鼻をおさえ他の人から顔をそらし1〜2m以上離れましょう

⑬ 外出を控える

50〜60%で保ちましょう

⑭ 適切な湿度を保つ

流水・石鹸などでしっかりと手を洗いをし、うがいの習慣を身につけましょう

⑮ インフルエンザの予防法

咳、くしゃみの際は、口と鼻をおさえ他の人から顔をそらし1〜2m以上離れましょう

⑯ 咳エチケット

咳、くしゃみの際は、口と鼻をおさえ他の人から顔をそらし1〜2m以上離れましょう

こちら 119

長門市消防本部

中央消防署 Tel. 22-0119

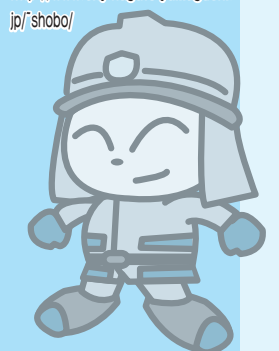
西消防署 Tel. 32-1230

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/>



ストーブの安全な取り扱いについて

取り扱って

本格的に寒くなる季節を控え、ストーブを使用する家庭も多くなると思います。ストーブを使用するのは、11月頃から3月頃までと1年のうちで限られています。ストーブが原因となる建物火災は、平成30年中に全国で1,170件も発生しており、出火原因の中でも高い順位(4位)となっています。

・使い始める前に、清掃と点検を行いましょ

・ストーブの近くに衣類などの燃えやすいものを置かないようにしましょ

・就寝・外出時などにはストーブの電源を必ず切りましょ

・ストーブの周囲や上方に洗濯物を干さないようにしましょ

・ストーブの近くで殺虫剤やヘアスプレーなどスプレー缶の使用・放置はやめましょ

・電気・石油などの違いにかかわらずストーブを使用する場合は次の点に注意しましょ

・ストーブの近くで殺虫剤やヘアスプレーなどスプレー缶の使用・放置はやめましょ

・電気・石油などの違いにかかわらずストーブを使用する場合は次の点に注意しましょ

・ストーブの近くで殺虫剤やヘアスプレーなどスプレー缶の使用・放置はやめましょ

・電気・石油などの違いにかかわらずストーブを使用する場合は次の点に注意しましょ

・ストーブの近くで殺虫剤やヘアスプレーなどスプレー缶の使用・放置はやめましょ

・電気・石油などの違いにかかわらずストーブを使用する場合は次の点に注意しましょ

・ストーブの近くで殺虫剤やヘアスプレーなどスプレー缶の使用・放置はやめましょ

火災救急 件数[10月]

()内は今年累計

建物 1 (4)

林野 0 (1)

車両 0 (1)

船舶 0 (0)

その他 0 (8)

合計 1 (14)

救急 147 (1,484)

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
コンベンション協会
TEL 0837-27-0074
MAIL info@nanavi.jp

ななび

冬の小旅行に「見どころ」を満喫!

「見どころギョッツと満喫バス」 ツアー参加者募集中

昨年初開催され、好評を博した長門市・下関市をめぐる観光バスツアー「見どころギョッツと満喫バス」が、この冬も3カ月をわたって開催されます。

長門市駅を出発し、元乃隅神社と角島、道の駅「センザキッチン」と「北浦街道豊北」をめぐる小旅行。冬の休日に、家族や友人と「満喫バス」での旅を楽しんでみませんか。

①ウェブサイトで簡単予約

今回から、申込受付は「ナガトリップ体験予約サイト」で行います。スマートフォンやパソコンから、いつでも簡単に予約できるようになりました

②ガイド付きで車内イベントも

全行程ガイド付きの本ツアーでは、昨年、バスの車内でさまざまな景品が当たるクイズ大会を実施しました。今年もお楽しみイベントを企画しています

③観光列車でさらに満喫

下関方面から参加する場合は、観光列車「〇〇のはなし」に乗って長門市駅まで向かうプラン（下記A・Bコース）もご用意しています



▲詳細はこちら
(ななび)

《見どころギョッツと満喫バス》

■運行日（全6回）

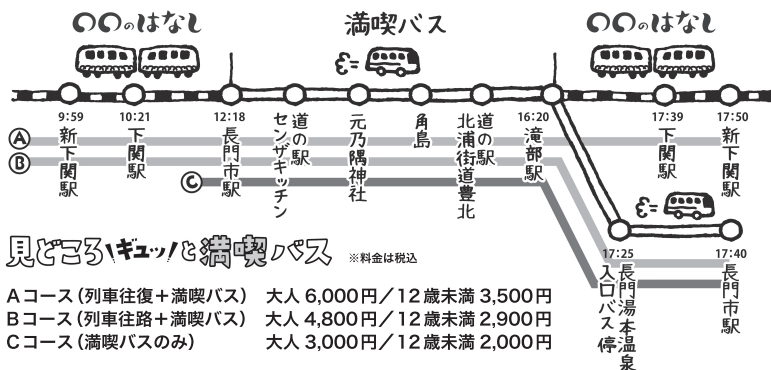
12/7・21 / 1/11・25

2/8・22（いずれも土曜日）

■募集定員 各回40人（先着順）

■申込方法

「ナガトリップ体験予約サイト」の「見どころギョッツと満喫バス」ページから、必要事項を入力して申し込む
※上記のQRコードからもアクセスできます



見どころギョッツと満喫バス

※料金は税込

Aコース（列車往復+満喫バス）	大人 6,000円 / 12歳未満 3,500円
Bコース（列車往路+満喫バス）	大人 4,800円 / 12歳未満 2,900円
Cコース（満喫バスのみ）	大人 3,000円 / 12歳未満 2,000円

こんにちは

生涯学習スポーツ振興課 TEL 23-1-2015

スポーツ推進委員です!

体力・運動能力調査を実施しました

10月24日(木)、ながと総合体育館アリーナで「体力・運動能力調査」が行われました。これは、市民の日常生活の基

本となる体力を確かめるために毎年実施され、スポーツ推進委員が中心に測定を行います。

目別の得点表を基に、得点を集計し、自分の体力年齢を把握しました。

日頃あまり体を動かさないと、健康寿命を伸ばすためには、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。

体力年齢を知ることには自分の健康維持のための良い目安となります。来年の体力・運動能力調査にあなたも参加してみませんか。

調査項目は成年の部（20歳から64歳）が、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（65歳以上）の部が握力、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項目を実施。



▲テスト項目の1つ。長座体前屈の様子