

# 「健幸」づくりに

## チャレンジ



健康メモ No.92

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 ぐかからない・うつさないために

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ります。秋から初春にかけて流行し、38度以上の発熱、頭痛、関節痛や筋肉痛などの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。

### インフルエンザの予防法

- ・ 手洗いやアルコール消毒、うがいをする
  - ・ 流水・石鹸などでしっかりと手を洗い、うがいの習慣を身につけましょう
  - ・ 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。換気を

こまめに行い、湿度は50〜60%に保ちましょう

・ 外出を控える

流行時期は、人ごみや繁華街への外出は極力控えましょう

・ 十分な休養とバランスのよい食事

で体の免疫力を高める

・ 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

・ せきエチケットを守る

くしゃみやせきのしびきは2〜3m飛ぶと言われるため、

自分がかからないため、また周囲の人に感染させない

ためにもせきエチケットを守りましょう。マスクは鼻と口

を覆い、顔にフィットするよう着用しましょう。鼻汁・た

んなどを含んだティッシュはすぐごみ箱（フタ付き）に捨て、手は早く洗いましょう

インフルエンザに感染した疑いや、新型コロナウイルス感染症の可能性のある人は、事前にかかりつけ医に連絡した後に受診しましょう。熱が下がっても2日程度は体内にウイルスが残り、他の人にうつす可能性があるので、医師の指示に従って完治するまで自宅療養しましょう。

※生後6カ月〜小学6年生まで、65歳以上または60〜65歳未満で一定の障害のある人は、県内実施医療機関にて無料で予防接種を受けることができます。妊婦、障害者支援施設入所者は、上限4千円の助成があります

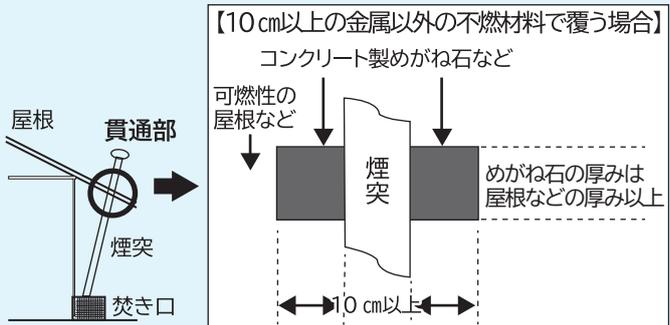
# こちら 119

長門市消防本部  
中央消防署 Tel 22-0119  
西消防署 Tel 32-1230  
火災情報などの問い合わせ  
Tel 22-1414  
ホームページ  
<http://www.city.nagato.yamaguchi.jp/~shobo/>



## お宅の煙突は大丈夫ですか？ 煙突貫通部からの出火防止

風呂釜やボイラー、ストーブなどで煙突が設けられているご家庭では、屋根（壁）との貫通部に注意が必要です。屋根などの貫通部に木材が使用されている場合、煙突の熱が周囲の木材を熱し、炭化することにより火災に至るおそれがあるため、貫通部は木材などの可燃物から15cm以上離すか、厚さ10cm以上の不燃材料（めがね石など）で煙突を覆う必要があります。煙突の貫通部分が、有効に処理されているか点検し、出火防止に努めましょう。



### 火災救急件数 [10月]

( )内は今年累計

建物	0 (5)
林野	0 (0)
車両	0 (3)
船舶	0 (0)
その他	2 (6)
合計	2 (14)
救急	155 (1397)

# 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

検索

ながと流マイクロツーリズムを实践

## 「ナガトリップ2020・秋」を終えて



▶「長門湯本おとずれ散歩 萩焼 窯元・温泉街コース」の様子

10月中旬に体験観光プログラム集「ナガトリップ2020・秋」が開催され、好評のうちに全日程が終了いたしました。「ナガトリップ」とは、市内の人や事業所が企画した体験プログラムを観光コンベンション協会がひとつのブランドとして売り出す事業で、今回を含めて年3回、期間限定のプログラムを集めたイベントを開催しています。

今回のイベントでは新型コロナウイルス感染症の影響もあり、運営スタッフの間でも「参加していただける方は少ないのではないかな」という懸念がありました。しかし、結果は予想を

大きく超え、合計100名以上の参加があり、あらためて、ご参加いただいた方々に感謝を申し上げます。

参加者の割合としては、やはりコロナ禍の影響から市内からの参加が多く、現在さまざまメディアで話題となつている「マイクロツーリズム（遠出でなく、地元や近隣を旅行する観光スタイル）」を实践する形となりました。「長門市にこんなところがあるとは知らなかった」「市内にいなながら小旅行させてもらえた」と、地元の方々に喜んでいただけたことは、「地域の方も楽しめる体験」として、今後のプログラム作りへの大きな自信となりました。長門市の素晴らしさを、体験を通じて多くの方に伝えていけるよう、これからも頑張っていきたいと思います！

最新情報は公式  
Facebookページから！



ナガトリップの最新情報をお知らせしています。ぜひ「いいね」よろしくお願いします。

こんにちは☆

## スポーツ推進委員です！

### 体力年齢はどれくらい？

### 体力・運動能力テスト

生涯学習・文化財課

TEL 22・3526

10月28日(水)、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。

今年度はコロナ禍での開催のため少人数となることも予想されましたが、各スポーツ団体、市民の皆さんのご協力により例年並みの80人の参加をいただき、成年の部、高齢者の部を同時に実施しました。

テスト項目は成年の部で握力、長座体前屈、立ち幅跳びの3項目、高齢者の部で握力、長座体前屈、開眼片足立ち、10m障害物歩行の4項目を行いました。(3密と飛まつ拡

散防止の観点から成年の部で上体起こし、反復横跳び、20mシャトルランの3項目、高齢者の部で上体起こし、6分間歩行の2項目を中止)

参加者の多くは何らかのスポーツ団体に所属しており、結果に一喜一憂しながらも真剣に取り組む姿がとても印象的でした。

テスト終了後は各項目ごとの得点を集計し自身の体力年齢を把握。体力年齢を知ることとは自分の健康管理のよい目安になるのではないのでしょうか。

日頃あまり体を動かしていない人もスポーツ推進委員が手伝っているさまざまな行事にぜひご参加いただき、健康寿命を延ばすためにも、運動に取り組むきっかけにしてください。