

予防接種で子どもを守ろう

予防接種を受けましょう

感染症の中には、命に関わるこわい病気もあります。子どもを感染症から守るため、予防接種を受けましょう。

予防接種の種類

・定期予防接種

予防接種法で対象疾病、対象者、接種期間が定められているもので、対象年齢のうちは無料で受けられます。くわしくは毎年母子保健推進員から配布される「予防接種の受け方」をご覧ください

・任意予防接種

インフルエンザ、おたふくかぜ、水痘ワクチンなど希望者のみ接種するもので、原則自己負担になります。その他、ヒブ（インフルエンザ菌b型）、肺炎球菌、子宮頸がん予防ワクチン等もあります

予防接種に関する注意事項

予防接種は体調のよい時に受

けるのが原則です。日頃から子どもの体質・体調に気を配り、計画的に接種しましょう。任意予防接種を希望される場合はかかりつけ医にご相談ください。

※定期予防接種のうち生後6ヵ月までに接種していただき

いものがBCGです。これは結核に対する免疫をつける予防接種です。乳児は結核に対する免疫がないため感染すると髄膜炎などの重い合併症を引き起こす危険があります。6ヵ月までと期間が短いので受け損ねないように小児科で日程の確認をしましょう

子どものかかりやすい感染症

「はしか(麻疹)」について

麻疹ウイルスの空気感染によって起こる感染症です。感染力が強く、予防接種を受けないと必ずかかると言われています。症状は発熱、せき、鼻汁、目やに、発疹等。感染すると約



10日後に症状があらわれ、39℃の高熱とともに発疹が出てきます。3〜4日で解熱し、次第に発疹も消えていきます。

《はしかの予防接種》

定期予防接種としての1期（生後12〜24ヵ月）、II期（小学校入学前の1年間）に加えて、平成20年からの5年間は中学校1年生、高校3年生に相当する年齢の人も対象に予防接種を行っています。該当者には年度始めに通知しておりますので、まだ接種されていない人は3月未までに接種してください。

接種費用助成のあるワクチン

ヒブ・肺炎球菌、子宮頸がん予防ワクチンは、接種費用を助成します。くわしくは広報1月号または長門市ホームページをご覧ください。

お問い合わせ 長門市保健センター
Tel. 23-1132

おいでませー山口国体 長門市実行委員会広報

No.23



おいでませー山口国体

君の一生けんめいに会いたい

- 国体推進課 -
Tel. 37-2188
ホームページ
http://www.city.nagato.yamaguchi.jp/~kokutai/

ラグビー・空手道競技開催日の 売店出店者を募集します!

おいでませー山口国体長門市実行委員会では、山口国体会場における売店出店者を次のとおり募集します。ぜひ応募ください。

■応募方法

日置支所国体推進課、または山口国体長門市実行委員会ホームページに備え付けの「売店出店申請書」「出店概要書」に必要事項を記入し、持参または郵送でお申し込みください

・ホームページ

http://www.city.nagato.yamaguchi.jp/~kokutai/

■応募期限

4/28(木) (必着)

■販売品目

・スポーツ用品

・大会記念品
・観光土産品
・飲食物
・その他実行委員会が必要と認めたもの

■開催日/設置場所/募集数

・ラグビーフットボール 10/2(日)〜6(木)
・空手道 10/8(土)〜10(月)
・空手道 10/8(土)〜10(月)
・空手道 ルネッサながと/40コマ

■出店条件

・長門市に店舗等を有し、営業を継続している人
・その他実行委員会が認める人

■出店料

1コマ 10,000円

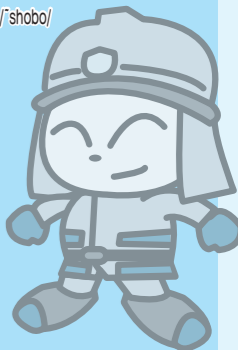


▲ラグビー競技プレ大会の売店のようす

※長門市内の業者は1コマ5,000円
※1コマは1/2テントです
※電気・水道を使用する場合は2,000円(どちらか1つの場合、1,000円)
※付属品は机2台と椅子4脚。追加料金がかります

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/



地震の備えは大丈夫?

地震は突然襲ってきます。いざという時に行動できるよう、地震に対する知識を身につけておきましょう。

家の耐震性は大丈夫ですか

阪神・淡路大震災で亡くなった人の約8割は家屋倒壊、家具転倒による圧迫死です。家の耐震性を点検し、補強工事を施しましょう。

家具の転倒防止をしていますが

本棚等の家具が転倒しないようにL字形金具などを使ったりして留めましょう。

非常持ち出し袋を備えましょう

避難生活に必要なものを一

つにまとめておきましょう。

家の周囲は安全ですか

地震でブロック塀等が倒壊することもあります。ぐらつきやひび割れ、傾きなどがないかを点検・補強しましょう。また、プロパンガスのボンベなどもしっかりと固定しておきましょう。

▼住宅用火災警報器の普及率 (12月末現在)

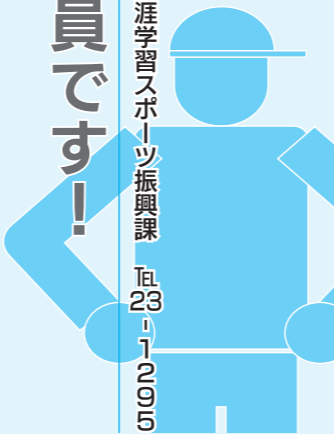
長門市全体	43%
長門地区	40%
三隅地区	42%
日置地区	61%
油谷地区	44%

火災救急件数(12月)	()内は今年累計
建物	0(9)
林野	0(3)
火	
車両	0(1)
船舶	0(0)
その他	0(9)
合計	0(22)
救急	158(1,844)

こんにちは

生涯学習スポーツ振興課 Tel. 23-112005

体育指導委員です!



毎年10月から11月にかけて、長門市教育委員会生涯学習スポーツ振興課主催で「体力・運動能力テスト」が行われています。今回は65歳以上の高齢者を対象としたものを紹介します。

テストは、握力・上体起こし(30秒間)・長座体前屈・開眼片足立ち(目を開けた状態での片足立ちが何秒間できるか)・10m障害物歩行(障害物をまたぎながら、10mを何秒で歩けるか)・6分間歩行(6分間でどれほどの距離が歩けるか)の6種目です。今年度、長門市では21名が参加され、それぞれの体力を確認しながら一生懸命各種目に取り組みました。

種目の中には自分で測定できるものもあります。自宅等で測定し、下表の平均値と比べてみてはいかがでしょうか?

各種目の年齢別平均値 (2009年度体力・運動能力調査都市階級区分別小都市平均値)

種目	65〜69歳		70〜74歳		75〜79歳	
	男性	女性	男性	女性	男性	女性
1、握力(kg)	39.00	24.84	36.86	23.47	34.58	22.13
2、上体起こし(回)	14.32	8.40	12.38	7.12	10.51	5.91
3、長座体前屈(cm)	37.30	40.66	36.35	38.46	34.19	36.92
4、開眼片足立ち(秒)	83.97	84.29	70.59	64.32	53.42	45.63
5、10m障害物歩行(秒)	6.15	6.99	6.53	7.50	7.07	8.21
6、6分間歩行(m)	609.61	566.18	586.70	547.18	567.42	522.86