

## インフルエンザの基礎知識

インフルエンザはその年によって流行の差はありますが、通常12～3月の間に患者数が増え、流行のシーズンを迎えます。

**インフルエンザ感染の仕組み**  
感染は次のようにして起こります。

- ・感染した人のくしゃみや咳によって、空气中に放出されたウイルスを他の人が吸い込む
- ・感染した人が机やドアノブなどに触れて付着したウイルスを、他の人が手で触れ、目や鼻を触る

ウイルスが体内に入り込み、1～3日間の潜伏期を経て症状が始めます。

症状は普通の風邪と違って、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛などの全身症状が強いのが特徴です。

抵抗力の弱い高齢者や乳幼児

などがかかると、重症化しやすく、場合によっては死にいたることもあります。

### インフルエンザにかかったら

38℃以上の発熱と関節の痛みなどの全身の倦怠感が現れたら、早めに医療機関を受診して治療を受けましょう。

インフルエンザにかかり症状が出てから3～7日間は他の人へうつす可能性が高いです。熱が下がったあとも2日程度は外出を控え、人が多く集まる場所へ行くのは避けましょう。

### インフルエンザを予防するには

- ・手洗いとうがい
- ・外出先から帰ったら、まず手を洗うがいをしてウイルスを取り込まないようにしましょう。
- ・ワクチンの接種

発症する可能性を減らし、もしかかっていても重症化するのを防

ぎます。

ワクチンを接種してその効果が出るまでには2週間程度かかるため、12月中旬までには予防接種をしておきましょう。

- ・咳エチケットを守る

熱や咳、くしゃみの症状が出たときは、マスクを着用し他人へうつさないことも大切です。

インフルエンザ予防の、おやくそく。

## お口をカバー！



厚生労働省

## 手を洗いグマ。

なお、インフルエンザに関する基礎知識や流行の状況については、厚生労働省ホームページでも確認できます。



# こちし 119

長門市消防本部

中央消防署 Tel. 22-0119

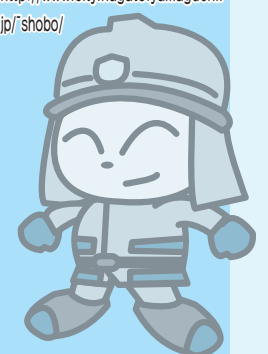
西消防署 Tel. 32-1230

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/>



## 119は「119番の日」

## 正しい通報要領

消防に対する正しい理解と認識を深め、防火・防災意識の高揚と地域防災体制の確立を目的として、昭和62年から全国一斉に毎年11月9日が「119番の日」として制定されました。火災や救急が発生した場合に落ち着いて119番通報できるよう、次のことに注意し正しい通報要領を身に付けましょう。

- ① 災害種別 火災や救急、救助など必要な種別を言いましょ。
- ② 場所 行政区や近くにある大きな目標物を言いましょ。
- ③ 状況 誰が、どこで、どのような状態なのか、くわしく言いましょ。
- ④ 氏名・電話番号 今、電話をかけている人の名前と電話番号を言いましょ。

119番は緊急を要する場合の電話番号です。問い合わせ等は下記の電話番号にお願いします。

- ・火災の問い合わせ  
Tel. 22 - 1414
- ・当番医の問い合わせ  
Tel. 22 - 1599
- ・その他  
Tel. 22 - 0119

## 火災救急件数 [9月]

( )内は今年累計

建物 1 (6)

林野 0 (1)

車両 0 (0)

船舶 0 (0)

その他 0 (3)

合計 1 (10)

救急 133 (1,312)

# 市長とタウンミーティング (地域懇談会)が始まります

長門市の「これから」を一緒に考えましょう

10月1日号広報ながとでお知らせしたとおり、「市長とタウンミーティング(地域懇談会)」を下記日程により行います。

これまで「まちづくり懇談会」として開催してきましたが、今年度から名称を「市長とタウンミーティング(地域懇談会)」に変更しました。これまで以上に市民のみなさんに市政への関心を持っていただき、市長が市民のみなさんと意見交換を行うことで、「地域の課題を地域の皆さんと行政がともに知恵を絞り、力を出し合い、どのように改善していくか」を話し合う場としたいと考えます。

ぜひ市民のみなさまの多数の出席をお待ちしています。

また、10月1日号でお知らせした「市長とグループトーク」もご利用ください。

対象地区	日にち	場所	対象自治会
東深川地区	11月9日(金)	長門市物産観光センター	東深川全区
油谷地区	11月12日(月)	油谷支所 3階会議室	亀田・植松・荒人・長久・杣地・有宗・広中・稲石・人丸・新別名・駅通・大迫・東大坊・芝崎・大坊・田上・二ノ瀬・坂根・山根・札場・河原浦・大江
三隅地区	11月13日(火)	三隅保健センター	向山・豊原・二条窪・平野・上東方・下東方・小島・浅田・殿村新開・向開作・沢江・上グ・野波瀬
日置地区	11月19日(月)	日置保健センター	黄波戸口・堀田・亀山・亀山団地・古市・上城・狩宿・一円・向田・川原・日置中村・東坂本・西坂本・炭床・長行・長崎・黄波戸・矢ヶ浦・茅刈
依山地区	11月20日(火)	依山公民館	依山全区

※ 時間はどの会場も 19時～21時です。申し込みは必要ありません。  
 ※ 対象自治会以外の方も参加できます。  
 ※ 今年度開催されない地区については、来年度以降随時開催することとしています。  
 ※ 問い合わせ 秘書広報課 広報広聴係 Tel 23-1117

## 地域包括支援センターです！

こんにちは☆

長門市地域包括支援センター  
Tel 23-1244



人は誰でも歳を重ねるにつれ、病気がかりやすくなり、自分で行なっていたことが難しくなるなど生活機能が低下してきます。このような老いからくる機能低下を手助けすることが「介護」です。

しかし、介護が長期になる程、要介護者(介護される人)や介護者(介護する人)とも大きな負担を伴います。そのため、介護のポイントを知ること、心と身体のとおりある介護につなげていくことが大切です。

### 【介護のポイント】

・介護はひとりで抱え込まない  
 家族や親類、友人などの身近な人の協力を得ましょう。また、医療機関や介護サービス事業所の相談窓口や地域包括支援センターに

相談し、介護サービスなどの制度を利用していきましょう。

・介護教室など介護の勉強会の場が大切  
 介護方法のこつを身につけたり、同じ立場の人と身近な情報や思いを共有することで心の負担が軽くなる機会になります。

・やさしい声かけが大切  
 介護する時には、やさしい声かけや自尊心を傷つけない接し方が大切です。「してもらう」「してあげる」ではなく、尊厳のある対応を心がけましょう。

高齢化の中、介護は身近な問題です。いずれは自分も介護を受ける時がくるかもしれません。

日頃から要介護者の気持ちを考え、介護方法や介護サービスに関心をもちましょう。