

# 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.22

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

## 肺炎を予防しましょう

**肺** 炎は、悪性新生物・心疾患に次いで日本人の死因の第3位です。高齢者に多い肺炎は、長門市でも悪性新生物に次ぐ死因の第2位となっています。

### 【肺炎の症状として】

- ・ 高熱（38度以上）が続く
- ・ 咳が激しい
- ・ すぐに息が切れる

肺炎は、細菌、ウイルス、マイコプラズマなどが肺に入り込み炎症を起こす病気です。これらの細菌やウイルスは人の身体や日常生活の場に存在していますが、普段は身体のさまざまな防御機能により発症しません。しかし、インフルエンザにかかったり、持病、加齢などで体力が衰えてくると抵抗力が落ち、そこへ病原菌が入り込むことで発症します。

### 【予防法として】

- ・ うがいや手洗い、マスクなどの着用により菌を体に入れないようにする
- ・ 歯みがきなどで口の中の清潔を保つ
- ・ 誤嚥を防ぐ



※次回は「子どもの予防接種」について掲載します

- ・ 規則正しい生活を送り体力をつける
- ・ 喫煙者は禁煙をする
- ・ 慢性疾患を持っている人は治療をきちんと受け、日頃から健康管理に気を付ける
- ・ 予防接種を受ける

平成26年10月より高齢者の肺炎球菌ワクチンの定期接種が始まりました。年度ごとに対象者が変わりますので、接種忘れのないよう注意してください。



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」がおすすぬ！  
旬情報をお届けします。



## 山陰観光列車「みすゞ潮彩」おもてなしTRAIN

**童** 謡詩人・金子みすゞをテーマにみすゞ生誕の地・長門市と創作活動の地・下関を結ぶ山陰観光列車「みすゞ潮彩」。

昨年好評だった列車企画第2弾として、みすゞ潮彩指定席車両でトクショーが実施されます。

期間中の前半は、長門市油谷大浦の海女士・森永郁子さんのトク。海女士の経験や沿線ガイドを行います。誇り高き海女士の熱い語りをお見逃しなく。後半は、青海島観光汽船の女性船員・岡村有菜さんが航海の

裏話や沿線の見どころなどを語ります。船長デビューを間近に控えた岡村さんの心意気に触れてください。

なお、乗車した人には、うれしいプレゼントも用意しています。また、仙崎駅では山口県PR本部長「ちよるる」によるお出迎えとお見送り、「仙崎かまぼこ」の紹介や食べ比べなど楽しい企画もおもてなします。

この冬、「五感で味わう山陰の旅」に出かけ、とびきり楽しい思い出をつくりませんか。

■実施日 1/17(土)〜3/7(土)までの毎週土曜日(全8回)

### ■実施区間

- ・ 長門栗野駅(11:52) ↓ 仙崎駅(12:31)
- ・ 仙崎駅(12:47) ↓ 長門栗野駅(13:25)

■場所 山陰観光列車みすゞ潮彩指定席車両(JR長門栗野駅〜仙崎駅間の往復)

■主催 長州路観光連絡会

■問い合わせ 観光課観光振興係

TEL 23-1137

※みすゞ潮彩指定席車両は、座席指定券(大人520円、子ども260円)のほか、乗車区間分の乗車券が必要です

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/



## 山火事に、注意を！

- 空気が乾燥し風の強い日が続くこの時期は、毎年多くの山火事が発生しています。その原因としては、たき火の始末やたばこの投げ捨てなど、ちょっとした不注意によって発生しています。
- ① 野焼きを行う場合は、決して一人では行わず、複数人で実施しましょう
  - ② 風の強いときや空気が乾燥しているときは、たき火などは控えましょう
  - ③ 山林などに入った場合には、喫煙を控えましょう
  - ④ たき火などを行う場合は事前に消防署に連絡し、その場を離れず消火の準備をしておきましょう



火災救急件数[12月]	
( )内はH26累計	
建物	10
林野	4
車両	2
船舶	1
その他	6
合計	23
救急	164 (1,846)

## こんにちは スポーツ推進委員です！

生涯学習スポーツ振興課 TEL 23-112005

スポーツ推進委員は、本年度も「チャレンジ・ザ・ゲーム」の普及を目標に活動してきました。小・中学校のPTA活動依頼による出前講座や小学校のクラブ活動での指導、スポーツ少年団本部のスポーツ祭りでは、「チャレンジ・ザ・ゲーム」の種目の中から「むかでタイムレース10」「ロープ・ジャンピング・10」「キャッチング・ザ・スティック」を行いました。

これらの種目は、大人から子供まで楽しむことができ、場所も選ばず、体を動かす楽しさを味わいながら健康を維持・増進できる遊び感覚の競技です。

また、チャレンジ・ザ・ゲーム2013年度年間ランキングにおいて、山口県のチームが多く上位入賞しています。スポーツ推進委員は、今後これまで以上に普及活動や指導を行うことで、地域住民

▼浅田小クラブ活動にて



▼わくわく土曜塾にて



▲スポ少祭りにて