

めざせ、健康長寿

みんなの元気がながとの元気

健康メモ

No.18

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

インフルエンザの流行に備えて

例 年12月から3月頃に多くの人が、インフルエンザに感染しています。

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することで起こる病気です。

主な感染経路は、咳やくしゃみの際に感染者の口から発生する水滴（飛沫）を吸い込むことによる「飛沫感染」と感染者のつばや鼻水が手から手へ、あるいはドアノブ・スイッチなどを介してウイルスが付着した手で口や鼻の粘膜を触れることで感染する「接触感染」があります。

感染した場合、高齢者や妊婦、子供、ぜんそくや糖尿病、心臓病などの持病のある人は肺炎を合併したり、症状が重症化しやすくなります。

予防には、日常からの体調管理と生活習慣が大切です。

【普段から気をつけること】

- ・ 手洗いをしましょう
- ・ うがいをしてきましょう
- ・ 栄養バランスのとれた食事をとりましょう
- ・ 睡眠や十分な休養をとりましょう
- ・ 適度な運動をしましょう
- ・ 適切な湿度を保ちましょう
- ・ マスクを着用すると、鼻や喉の粘膜の湿気を保てます。
- ・ 人ごみを避けましょう
- ・ 流行期は、不要な外出は避けましょう。
- ・ 咳エチケット
- ・ 咳やくしゃみがある時は、他の人から顔をそらせたり、マスクなどを着用しましょう。

・ ワクチン接種
感染しにくくしたり、軽い症状で済む効果があります。特に、持病などがある人は、医療機関に相談してから接種しましょう。

【感染した場合】

- ・ インフルエンザの症状は、
 - ・ 頭痛
 - ・ 38℃以上の発熱
 - ・ 全身の強い倦怠感
 - ・ 筋肉痛、関節痛
 - ・ 併せて、咳やのどの痛み、鼻水などもあります。
- これらの症状がある場合は、医療機関に受診しましょう。
- ※次回は、「不妊」について掲載します



コラム 市民協働

みんなの力で

まちが輝く

向津具地区・板持地区で

まちづくり協議会が設立されました

市 では、弱体化する集落機能の再生を目的に、複数の自治会で組織される地域協働体を実施主体としてまちづくりを推進する「集落機能再生事業」の取り組みを進めているところでは、

このほど、8月26日に油谷向津具地区で「むかつく地域協議会」が、また、板持地区で9月6日に「板持地区まちづくり協議会」が設立され、2地区で新たにこの事業を利用してのまちづくりに向けた取り組みが行われることになりました。

両協議会では、対象地域内の生活課題の把握やその課題解決に向けた取り組みの実施、また自主防災組織の設立、高齢者見守り活動の充実などさまざまな事業の実施が予定されています。



▲むかつく地域協議会



▲板持地区まちづくり協議会

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/



ガス機器による火災・事故防止

- 私たちの身近なものであるガス機器は、取り扱いを誤ると火災や一酸化炭素中毒などの事故を引き起こします。次のことに注意して、機器による火災や事故を防ぎましょう。
- ① ガスこんろを壁に近づけて使用すると、表面からの熱伝導により内部の木材が炭化し、低温でも発火する恐れがありますので、間隔をとって使用しましょう
 - ② ガス漏れを防ぐため、接続部分の締め付けを確認し、ゴムホースにひび割れなど劣化がないか定期的に点検しましょう
 - ③ ガスこんろを使用する際は、その場を離れず、また離れる場合は必ず火を消しましょう
 - ④ ガス機器を使用する際は、空気が不足すると不完全燃焼を引き起こし、一酸化炭素発生の原因となりますので、換気扇を回す、窓を開けるなどの換気や清掃を心がけましょう
 - ⑤ ガス漏れ警報器の設置を確認し、未設置または故障している場合は、ガス業者に相談しましょう

火災救急件数[8月]		()内は今年累計	
建物	7	船舶	1
林野	4	その他	3
車両	1	合計	16
合計	12	救急	149
			(1215)

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

8月9日(土)、ながと総合体育館でスポ少祭りが開催されました。

競技は、遊び感覚で体を動かす楽しさが味わえる新感覚のスポーツ「チャレンジ・ザ・ゲーム」です。その中で「むかでタイムレース・10」「キャッチング・ザ・スティック」「ロープ・ジャンピング・10」の3種目に各スポーツ少年団員が挑戦しました。

少子化により、どのスポーツ少年団でも入団者を集めるのが大変だと聞いている中、多くの子どもたちが参加し、大変盛り上がりました。

子どもたちからスポーツを通して仲間の絆・地域の絆を深め、スポーツをする喜びを感じてほしいという私たち推進委員の願いが、こういった活動を開催することで少しでも皆さんに伝



▲ロープ・ジャンピング・10

わればと思ひ活動してきました。国の行った調査によると子ども体力・運動能力は、私たちが子どもの時に比べ低下していることが分かっています。体力の低下は健康の維持に大きな影響を与えるものです。そのためにも、今後はさらにスポーツに意識的に親しむ機会を増やして、体力向上と健康維持を考えながら様々な行事に積極的に参加していただくことを私たち推進委員は熱望しています。