

# めざせ、健康長寿

健康メモ

No.47

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

## 子どもの予防接種の受け方

予防接種を受ける時は、どんなふうにするのか、予防接種を受ける前から接種当日までの流れを確認しておきましょう。

### 《前日の準備》

#### ●ガイドブックを読む

「予防接種と子どもの健康」をよく読み、予防接種の意味や接種時期、副反応などについて確認しましょう。ガイドブックがない場合は最寄りの保健センターに問い合わせてください。

#### ●持ち物を用意する

必要な書類（病院の診察券、母子健康手帳）、着替え、おむつ、おもちゃなどを準備します。

#### ●病気の兆候がないか

子どもの全身をチェック  
明らかに普段と違うときは接種を延期します。迷うときは当日の問診で相談してください。

### 《接種当日》

#### ●体調を確認する

機嫌、食欲、便など子どもの様子を観察し、体温を測ります。37.5度以上あるときは受けられませんので、接種を見合わせましょう。

#### ●食事は30分前には済ませる

ロタウイルスは接種直後に吐くとやり直しになることもあります。食事は少なくとも、30分前には済ませておきましょう。

#### ●余裕を持って出かける

途中で子どもがグズツたり、便をすることも。時間には余裕を持って行動してください。

### 《接種後の注意》

#### ●まっすぐ帰宅する

接種後は長時間の買い物など、子どもの負担になることは避けてください。子どもが体調

を崩したとき、疲れか副反応かの判断がつかなくなります。

#### ●接種後の注意点を確認

副反応が起こることもあるので、帰宅後はガイドブックなどを読んで、接種後の注意点について確認します。

#### ●飲食は30分たってから

接種後すぐに飲食して吐いた場合、それが副反応の症状かどうかの判断がつきにくくなります。飲食は30分程度の時間を置いてからにしましょう。

#### ●静かに過ごす

特に制限する必要はありませんが、できれば体を大きく動かす遊びは避け、家で安静に過ごすようにしましょう。

※次回は「メンタルヘルス」について掲載します



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「ながコレ」がおすすすめ！  
旬情報をお届けします。

## 長門市観光案内所が シヨップ青海島に移転

長門市観光コンベンション協会は、これまでJR仙崎駅とJR長門市駅の2カ所にあった観光案内所を閉鎖し、2月1日からシヨップ青海島に移転しました。  
長門市観光の情報拠点として2人のスタッフが常駐し、観光案内や観光パンフレットの配布、レンタサイクルの貸し出し、オリジナル絵葉書・温泉の素などのグッズ販売を行います。  
たくさんの方にご利用いただけるよう、スタッフ一同「笑顔と気持ちのいいあいさつ」でお迎えします！



▲2人のスタッフが常駐する



▲移転にあわせて充実されたレンタサイクル

■住所  
長門市仙崎4297-6  
シヨップ青海島内

#### ■営業時間

9:00～17:00

※定休日なし（年中無休）

#### ■問い合わせ

Tel. FAX 26-0708

### 《レンタサイクル一覧》

種類	台数	料金	
		1日	半日
シティサイクル	10台	500円	300円
クロスバイク	3台	1,000円	600円
子ども用マウンテンバイク	1台	600円	350円
電動アシスト付き自転車	2台	1,300円	700円

■利用時間 9:00～16:30 ※受付は15:30まで

#### ■注意点

- ・利用には保証金1,000円が別途必要となります（返却時に払い戻しを行います）
- ・小中学生のみのグループへのレンタルは行っていませんので、必ず保護者と一緒に利用してください
- ・レンタルの際は運転免許証や保険証、学生証など、氏名と住所を確認できるものを提示してください

# 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/>



## 地震に備えて

### 家具の転倒・落下防止を

近年発生した地震で負傷した原因を調べると、約3割から5割が家具などの転倒・落下物によるものです。

震度5強以上の強い地震では、本棚やタンスなどの大きな家具が倒れることもありま

す。転倒・落下の防止措置は次のようなものがあります。

- ①家具はベットの上に転倒しないような向きで置く
- ②L型金具などを壁に取り付け、家具と固定しておく

#### 日ごろから転倒・落下対策を！



③ガラス扉には、飛散防止のフィルムを貼っておく  
地震はいつ発生するか分かりません。地震に備え、日ごろから準備しておきましょう。

火災救急件数 [1月]		( )内は今年累計	
建物	1 (1)	船舶	0 (0)
林野	0 (0)	その他	0 (0)
火	0 (0)	合計	1 (1)
車	0 (0)	救急	168 (168)

こんにちは☆

長門市地域包括支援センター Tel. 23-1244



## 地域の中のリハビリテーション 地域包括支援センターです！

医療や介護の現場でよく聞く言葉「リハビリテーション（通称リハビリ）」を知っていますか？

リハビリは機能回復訓練のみを指すものではなく、病気や加齢により低下した心身の機能を改善し、家族や地域の中での役割を持ち、自分らしく過ごせるような状態に向けた働きかけのことをいいます。

医療や介護におけるリハビリは、医師が必要と判断し、その指示のもとに専門職が行います。施設で行われるリハビリ以外に、通院が困難な人が自分の生活の場で生活範囲を広げるために行うものを訪問リハビリといいます。

### 《リハビリの種類》

■理学療法 座る・立つなどの基本的動作が行えるように機能回復を図るもので、筋肉や関節を動かす運動療

法や患部の温冷や電気刺激を与える物理療法など

■作業療法 食事や更衣など日常生活応用動作や社会適応能力の向上を図るもので、手工芸や遊び・スポーツなどを用いる

■言語・嚥下訓練 言語訓練や嚥下訓練を行うことにより、話す・聞くなどの日常のコミュニケーションを改善したり、食事を支障なく楽しめるようにする

国は、これからの介護予防について、地域でリハビリ専門職を生かした介護予防の取組を推進しています。本市でも、介護予防講座などでリハビリ専門職が介護予防のお話や実技を行っています。

リハビリは地域のさまざまな場所で、その人らしい生活を送る手助けをしています。