

# 身につけよう！インフルエンザの予防法

## インフルエンザとは？

インフルエンザウイルスは、感染力が強く、流行すると同時に大勢の人が感染します。

症状として咳や鼻水、のどの痛みなどの呼吸器症状、38℃以上の急な発熱、悪寒、筋肉痛、関節痛などの全身症状があります。感染経路には、主に咳やくしゃみによる飛沫感染と、ウイルスに触れた手で、口や鼻を触れることによる接触感染があります。

感染を予防するためには、かからない工夫とうつさない配慮が必要です。

## 予防のポイント

- こまめに手洗い
  - うがいをしましよう
  - 石けんを使って最低15秒以上、指の間や手首もしっかり洗いましよう。洗った後は清潔なタオルなどで十分に拭き取ってください

- ・流水で手を洗えない時は、手にすり込むタイプのアルコール製剤（アルコール分60〜80%）でも消毒効果があります
- ・外出から帰った後や、のどに不快感や炎症があるときはうがいをしましよう

- 咳エチケットを守りましよう
  - ・咳やくしゃみが出るときは、マスクやティッシュなどで口と鼻を覆い、他の人から顔をそむけ1〜2m離れましよう
  - ・使用済みのティッシュは、すぐにフタ付きのゴミ箱に捨て、手を洗いましよう
  - ・マスクは説明書をよく読んで、正しく着用しましよう

- 予防接種を受けましよう
  - ・完全に予防できませんが、もし感染しても重症化を防ぐことができます。予防接種を受けてからワクチンの効果が出るまでに約2週間かかるため、流行がはじまる12月中旬までに受けましよう。約5ヵ月間は予防効果があります。なお、高齢者は肺炎球菌の予防接種も受けておくとう良いでましよう

かかってしまったら？

- ① 医療機関へ行く前に電話連絡をし、他の人にうつさないよう医師の指示を守りましよう
- ② 安静にし、十分な睡眠と栄養をとり、こまめに水分補給をするように心がけましよう
- ③ 症状が始まった日から7日目まで、または熱が下がった日から2日間は外出を控えましよう

※一般的には1週間程度で回復しますが、乳幼児や高齢者、妊婦、喘息や糖尿病などの慢性疾患で治療中の人は、肺炎などの合併症を併発したり、重症化したりしやすいため特に注意が必要です



山口国体マスコットキャラクター「ちよるる」

# おいでませ！山口国体

おいでませ！山口国体 長門市実行委員会広報

No.20

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/>

## 「ちよるる募金」

## よろしくお願ひします

「おいでませ！山口国体・山口大会」の成功に向けて、県民の皆様が両大会を支え、盛り上げていただく取り組みとして、ちよるる募金があります。ボランティア活動や花いっぱい運動等国体県民運動などの大会運営に活用させていただきます。ご協力をお願いします。

## ■募金をするには

振込みによる方法、募金箱による方法、奉加帳による方法があります

## ■振込みによる方法

次の金融機関の本支店窓口にて専用の振込依頼書（振込手数料不要）を用意しておりますのでご利用ください。振込み

の際に発行される領収書は確定申告の際に必要となりますので大切に保管してください

■取扱金融機関一覧

山口銀行、西京銀行、秋山口信用金庫、長門大津農業協同組合、山口県漁業協同組合、中国労働金庫

## ■募金の税制上の措置

・法人の場合  
寄附金全額の損金算入が認められます

・個人の場合  
5千円を超える金額を、振込みによって寄附された場合は、ふるさと納税制度の対象となるため、所得税および個人住民税において、寄附金額

にに応じて寄附金控除が認められます

## ■問い合わせ

おいでませ！山口国体・山口大会募金推進委員会  
Tel. 083 - 933 - 4800



# 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/>



## 11月9日は119番の日

119番通報の際、火災や救急等の災害種別や場所などを正確に伝えられなければ、消防車や救急車は出動できませんので、あわてずに通報しましよう。

早く、そして確実に119番ができるよう次のことに注意しましよう。

## 119番をするときの注意点

### ① 災害種別

火災・救急・救助等必要な種別をいう

### ② 場所

行政区・目標物をはっきり言う

### ③ 状況

誰か、どこで、どのような状況かをなるべく、くわしく言う

### お問い合わせは

別の番号にお願いします

119番は緊急を要す場合の電話番号です。問い合わせ等の場合は、次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

・その他の問い合わせ  
Tel. 22 - 0119

火災救急件数[9月]		( )内は今年累計	
建物	0(9)	船舶	0(0)
林野	1(3)	その他	0(7)
車両	0(1)	合計	1(20)
救急	149		(1,362)

## 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



よくある相談の中から

『遠方に住む娘からの相談』

Q 一人暮らしの母。最近お金の管理が難しくなり、通帳や保険証を失くしたと訴えることが増えてきました。しかし、遠方なので度々帰って援助することが出来ません。何か利用できるサービスはありますか？



A 日常的な金銭管理についての支援をして欲しい場合は、「地域福祉権利擁護事業」の利用があります

地域福祉権利擁護事業とは  
日常生活上の判断が十分でない、日常生活に不安がある人々が、地域で安心して生活が出来るように支

援する福祉サービスです。

- ・各種福祉サービスの情報提供、手続きの代行
- ・日常的な金銭管理
- ・通帳等重要書類の預かり
- ・消費生活センター等専門機関への橋渡し

## 相談窓口もご利用ください

金銭管理以外にも、困っていることがあれば、介護保険等のサービス（たとえば、ホームヘルプサービスやデイサービス）もあります。

住み慣れた地域で安心して生活が送れるよう支援いたします。お気軽にご相談ください。

## ■相談窓口

・地域包括支援センター

Tel. 23 - 1244

・地域福祉権利擁護事業についての問い合わせは権利擁護センター（社会福祉協議会内）

Tel. 23 - 1600