

# 家庭で行う新型インフルエンザ対策

新型インフルエンザは、咳・クシャミで飛散したウイルスを吸い込むことで感染する「<sup>ひまっ</sup>飛沫感染」により拡がるため、患者・未感染者両方の立場から感染対策を行なう必要があります。  
感染防止対策と、来たる時への備えについて是非、流行前に各家庭で準備下さい。

## 1 新型インフルエンザ対策

### 感染させない対策

(患者の立場からの対策)

- ・必ずマスクを着用
- ・仕事を休む
- ・医療機関受診前に保健所へ相談
- ・他人と接触する場合は手洗い
- ・使用後ティッシュは別包装
- ・使用後タオル、衣類は分別(注意1)

### 共通の対策

- ・外出自粛
- ・マスクの着用と備蓄
- ・食糧等日用品備蓄
- ・自己管理
- ・予防接種の実施  
(注意2)

### 感染しない対策

(未感染者の立場から)

- ・外出時はマスク着用
- ・手洗い、うがいの励行
- ・流行情報把握
- ・患者接触物に触れない
- ・60%湿度維持
- ・睡眠、栄養、休養

## 2 新型インフルエンザへの備え

- ・水、食糧、日用品を最低2週間分備蓄する(流行ピーク時の外出による感染リスクを低減)
- ・使い捨て不織布マスク(サージカルマスク)を1人25枚程度備蓄する(注意3)
- ・消毒薬(塩素系漂白剤・アルコール)
- ・ティッシュペーパー、トイレトペーパー
- ・手洗い石鹸、うがい薬、ゴム手袋、水/氷枕
- ・体温計、ビニール袋、加湿用具
- ・家庭用常備医薬品(解熱剤はアセトアミノフェン系)
- ・その他災害時必要物品(懐中電灯、乾電池、ラジオ等)
- ・保険証、医療機関に受診出来る程度の現金
- ・受診医療機関、緊急連絡先等の確認

### 咳エチケットを習得しよう

- ・咳、クシャミの際にはマスク着用(ティッシュ、ハンカチで覆うのも可)
- ・使用後ティッシュはゴミ箱に捨てる
- ・咳、クシャミした手は石鹸で洗う



注意1 飛沫が付着したタオル・衣類からも感染する場合がありますので、患者の物は分けて取り扱います。  
なお、感染者の衣類等はなるべく時間を経てから触れて下さい。

2 他疾患と新型インフルエンザを同時期に罹患しないため、必要な予防接種は受けておいて下さい。  
なお、新型インフルエンザ用のワクチンは未だ無く、開発には患者発生から6ヶ月程度必要です。

3 発症時の咳エチケット用に約10枚、健康時外出用に16枚(週2回・8週間) - H20年厚生労働省通知

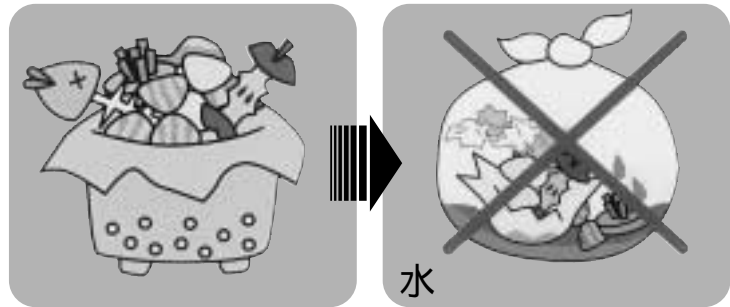
市民一人ひとりの

## 環境衛生課コーナー

### 意識と努力が、ごみ処理経費削減につながります。

対馬クリーンセンターの焼却炉では1日約27トン（1年間9,900トン）ごみが燃やされ、燃料費（灯油）を1年間で約1億4千8百万円（19年度実績）使っています。1日27トンのごみの水分を10%軽減することで、熱量換算で計算すると、年間約2千6百万円削減ができます。

生ごみ（食物残渣）はそのほとんどが水分、一人ひとりの努力で大きな成果



ごみの分別及びリサイクル（生ごみは肥料や飼料に活用など）による減量化が最大のポイントです。

対馬市のごみ処理施設に搬入されるごみを減らすことで、ごみ処理にかかる塵芥処理経費の削減につながります。

### 生ごみを肥料に！ 野菜を栽培！

鶏鳴幼稚園の保護者で結成された「おやどりの会」（会長 長瀬睦）では、家庭からでる生ごみを園庭にある畑で堆肥化し手作りの野菜を栽培しています。

生ごみは、週2回朝の登園時に持ち寄り、畑に入れて有機肥料として利用し、これまでにトマト、じゃがいも、おくら、キュウリなどを収穫しました。

保護者と子どもたちが野菜の植え付けから収穫までを体験することで、人と食べ物と自然のつながりを考えるきっかけになり、中には食べられなかった野菜を食べられるようになる子どももいるそうです。住民のみなさんが主役となって行なっているこの活動は、家庭のごみの減量だけでなく、食育の分野でも大いに効果が上がっているようです。



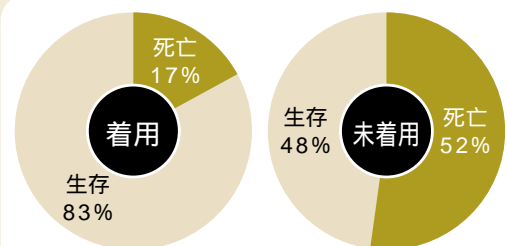
お父さんも大活躍

環境衛生課 0920(53)6111

### 海での作業は必ず「ライフジャケット」を着用しよう！

着よう、着せよう、ひと声かけて

ライフジャケットを着用しない場合、死亡率が3倍になります。海中転落や海難の際、ライフジャケットを着用した場合、生存率が大幅に向上します。漁船等に乘船、磯釣り等を行う漁業者の方もそうでない方も必ず着用しましょう。



海上保安庁資料：漁船におけるH15～H19の平均値



「対馬しいたけ」のつくり方教えます!  
~しいたけ栽培技術講習会(基礎編・実践編)~

農林振興課コ-1-

長崎県内生産量の9割以上を占め、全国でも8位に入る誇れる特産品「しいたけ」近年では生産者の高齢化などにより、生産者が減少しているのが現状です。そこで、新しく「しいたけ栽培」を始めたい!という方へ栽培技術の講習会を開催します。講習会では、知識編(しいたけの生態や栽培技術における一般的なもの)と実践編(栽培施設導入、経営、意見交換など)を開催します。参加料は無料で、昼食も準備します。

講習会日程

基礎編

日 時:平成20年11月29日(土) 10:00~15:00  
場 所:中対馬開発総合センター(峰町佐賀 0920-82-0709)  
講 師:荒木 幸盛氏(日本きのこセンター西日本ブロック長)  
現地講師:大石 勝彦氏(初代対馬しいたけマイスター)

実践編

日 時:平成20年11月30日(日) 10:00~15:00  
場 所:下原協業体ほだ場(厳原町下原、集合場所:そば道場「匠」駐車場)  
講 師:荒木 幸盛氏(日本きのこセンター西日本ブロック長)  
現地講師:西川 志信氏(日本きのこセンター対馬駐在所嘱託員)

申し込み、お問い合わせ先

長崎県対馬地方局林業課普及班(担当:吉岡、銭坪)  
0920(52)0318(直通)

締切期限

平成20年11月25日(火)



シリーズ「人権教育総合推進地域事業」の取組 その 対馬市教育委員会

ジャーナリスト 江川紹子さん 対馬で熱く語る

演題 『混迷の時代を生きる「命の重さ」』

当日は、対馬市内で、様々なイベントが開催されたにもかかわらず、158名が詰めかけました。  
「コミュニケーション力の低下による心の触れ合いの欠如」と「想像力の欠如」による社会問題や差別の構造について、これまでの取材経験を通して事例を挙げながら熱く



当日は、対馬市内で、様々なイベントが開催されたにもかかわらず、158名が詰めかけました。  
「コミュニケーション力の低下による心の触れ合いの欠如」と「想像力の欠如」による社会問題や差別の構造について、これまでの取材経験を通して事例を挙げながら熱く

語りました。  
参加者からの感想を一部紹介します。  
・ジャーナリストとして豊富な経験を基に話されることは、説得力がありました。  
・人は人によって助けられていると言ったこと、相手のことを思うという思いやりの大事さを痛感しました。  
・想像力・コミュニケーション力や感性を育てること「心を豊かに」育てていくことが、「人権」そのものなのだと改めて思いました。「人権」という言葉は出さなくてもしつかり「人権」を学びました。  
・思ったより参加者が少なかった。市民一人一人が、人権感覚を磨こうという気持ちが必要だ。

人権講演会

10月18日(土)、厳原生涯学習センター(対馬市交流センター3階)で、ジャーナリスト江川紹子さんを招いて『混迷の時代を生きる「命の重さ」』と題し、講演会を開催しました。