

## マダニにご注意ください!

マダニは、かまれてかゆくなるイエダニやアレルギーの原因となるダニとは違う種類です。山林ややぶなどに多く生息し、春から秋に活動が活発化し、日本紅斑熱などの病原体を媒介します。感染すると発熱、発疹、下痢、吐き気等の症状が現れ、重症化することもあります。かまれたら、速やかに皮膚科などの医療機関を受診しましょう。

### ◎マダニにかまれないために

- 長袖、長ズボン、軍手、足を完全に覆う靴等を着用し、皮膚を露出させない
- 屋外活動後は身体や衣服をはたく

問合せ 県の医療政策課  
☎095-895-2466

長崎県 ダニ媒介感染症 検索

## V・ファーレン長崎 ホームゲーム



みんなでV・ファーレン  
長崎を応援しましょう!

と き	対戦チーム
5月11日(土) 14時キックオフ	アルビレックス新潟
5月22日(水) 19時キックオフ	横浜F・マリノス (ルヴァンカップ戦)
5月25日(土) 14時キックオフ	徳島ヴォルティス
6月8日(土) 14時キックオフ	ファジアーノ岡山

- ところ／トランスコスモススタジアム長崎  
(諫早市宇都町)
- ※できるだけ公共交通機関(JR・バス等)  
をご利用ください

問合せ (株)V・ファーレン長崎  
☎0957-43-2095

V・ファーレン長崎 検索

## 春の全国交通安全運動

～とび出さない  
いったんとまって  
みぎひだり～

一人一人が交通ルールを守り、交通マナーを高めて、交通事故にあわないように、また起こさないように注意しましょう。

- と き／5月11日(土)～20日(月)

### ◎重点

- 子供と高齢者の安全な通行の確保と高齢運転者の交通事故防止
- 自転車の安全利用の推進
- 後部座席を含めた全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底
- 飲酒運転の根絶

問合せ 県の交通・地域安全課  
☎095-895-2341

長崎県 春の交通安全運動 検索



人生100年時代に向けた  
長崎県の挑戦

## 「ながさき健康長寿メイト」 登録募集中!

【ながさき健康長寿メイトとは】

自らが仲間と励まし合いながら健康づくりに取り組むとともに、健康づくりを周りの人々にも広めてくださる方。

仲間と一緒に楽しく取り組むことが、  
健康づくりの活動を続ける秘訣です!



### 1 目標の設定

- 年1回の健診受診に加え、食生活と運動について1つ以上取り組みます
- 健診結果や生活習慣などを確認しながら個人とグループの目標を立てましょう

### 2 活動の登録

- 登録申請書はホームページのほか、県庁や県の保健所でも入手できます
- 登録者全員に「ながさき健康長寿メイト手帳」のほか、「ランチョンマット」または「アームバンド」をお渡します

### 3 楽しく実践

- 楽しく励まし合いながら実践しましょう
- 「ながさき健康長寿メイト手帳」に日々の活動を記録しましょう

### 4 活動の報告

- 3カ月後、活動の結果を県に報告しましょう
- その後も、目標や取組内容を見直しながら、健康づくりを継続しましょう



ランチョンマット



アームバンド



問合せ 県の国保・健康増進課 ☎095-895-2495 [ながさき健康長寿メイト](#) 検索

長崎県では、収入確保対策として有料広告を掲載しています。広告の内容に関する一切の責任は広告主に帰属し、県が奨励するものではありません。