

めざせ、健康長寿

みんなの元気がながとの元氣

健康メモ

No.55

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

糖尿病予防は健診受診と生活習慣の見直しから！

糖尿病は、偏った食生活や運動不足など現代人のライフスタイルと深く関わっており、生活習慣病の代表ともいわれます。初期の段階では自覚症状がほとんどなく、放置すると全身の血管を傷つけ脳卒中や心臓病、網膜症による失明など重大な合併症を引き起こしてしまいます。

あなたの生活習慣チェック

- ・野菜をあまり食べない
- ・朝食抜きだが、昼食、夕食はたくさん食べる
- ・空腹でなくても何か食べている
- ・おやつを毎日欠かさない
- ・甘い飲み物やお菓子をよく口にする
- ・車移動が多くあまり歩かない
- ・運動はほとんどしない
- ・毎日お酒を飲む
- ・飲食後にラーメンや甘いデザートをよく食べる
- ・ささいなことでもイライラする
- ・たばこを吸っている

現在、日本では成人の5人に1人が糖尿病の可能性があるという調査が出ています。長門市においても糖尿病は増加しており、予防が重要です。

糖尿病の発見には健康診査を受けることが大切です。特定健康診査ではヘモグロビンA1c 5.6%以上を超えると糖尿病に移行する率が高くなることから、判定値として5.6%以上は生活習慣の見直しを、6.5%以上では医療機関への受診をお勧めしています。

糖尿病予防の生活習慣

- ① 自分に必要なエネルギー量（食事量）を知る
 - ② 食事は野菜から食べ、食物繊維を多くとる
 - ③ できるだけ決められた時間にゆっくり噛んで食べる
 - ④ 運動習慣を身につける
 - ⑤ ストレスをコントロールする
- 糖尿病を予防して健康寿命を延ばしましょう

《1日の適正エネルギー量の計算方法》

標準体重 身長(m) × 身長(m) × 22	×	身体活動量	Kcal
		事務職など軽い仕事 25~30 立ち仕事が多い仕事 30~35 力仕事が多い仕事 35~	
=			
1日の適正エネルギー			

次回はインフルエンザ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



「ミニ移動大学in仙崎」が開講されました

文部科学省は、平成27年度から新たに「地（知）の拠点大学」による地方創生推進事業」をスタートさせ、県内においては山口大学を基幹校とする12高等教育機関とすべての自治体、団体・企業の連携による「やまぐち未来創生人材育成・定着促進事業」が採択されています。

この事業は、若者の地元定着や企業が求める人材育成などを通じ、地方の人口減少と地域経済の縮小に歯止めをかけ、地方創生につなげることを目標とするもので、県内の大学、短大、高専が中心となって、自治体・企業などの協働による学生への魅力ある就職先の提供・創出

などの取組を進めるものです。本市ではこの事業により、9月22日(金)から24日(日)までの3日間、仙崎地区で「ミニ移動大学in仙崎」が開講され、13人の学生が人材育成のためのプログラムに参加しました。

この授業では「仙崎地区を元気にするために」をメインテーマに、仙崎振興会の協力のもと、まちあるき、写真撮影による取材、アイデア提案に挑みました。最終日の午後からは仙崎公民館を会場に、学生発表と地域住民交流会を行い、現状分析による新たなまちづくりが提案されたところです。

市民課市民活動準備室

TEL 23-1172



▲地域の魅力を歩いて探す学生ら

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

消防に対する正しい理解と認識を深め、防火・防災意識の高揚と地域防災体制の確立を目的として、昭和62年より11月9日は「119番の日」と制定されました。

火災・救急・救助現場は、1分1秒を争う時間との勝負です。もし、慌ててしまい、場所などを正しく伝えられなければ、被害が拡大し2次災害につながる場合もあります。いざという時に備え、落ち着いて正確な通報ができるよう、次のポイントを押さえおきましょう。

- 災害種別 火災や救急、救助など種別をはっきり言いましょう
- 場所 住所は正しく、詳しく言いましょう。わかれば番地や目標となる建物、交差点なども言いましょう
- 状況 何が（誰が）、どこで、どのような状態なのかを言いましょう。また火災の場合は出火場所や負傷者の有無など、できるだけ詳しく言いましょう
- 氏名・電話番号 電話をかけている人の名前と電話番号を言いましょう

火災救急 件数 [9月]	() 内は今年累計
建物	1 (13)
林野	0 (1)
車両	0 (0)
船舶	0 (1)
その他	0 (7)
合計	1 (22)
救急	128 (1455)

こんにちは☆

長門市地域包括支援センター TEL 23-1244



地域包括支援センターです！

上手にサービスを利用して

自立した生活を送りましょう

「在宅介護の状況に関するアンケート」(平成29年3月、長門市で在宅介護を受けている人の中から無作為抽出した1000人に実施)の結果より、利用している介護保険サービスで多いのは、通所介護(デイサービス)、訪問介護(ヘルプサービス)、短期入所(ショートステイ)で、介護保険外サービスでは、移送サービス、配食サービスの利用割合が高くなっています。

上手にサービスを利用するには、本人の体調や生活機能の状態を見ながら、本人や家族の意向を踏まえ、望む生活となるよう、よく話し合うことが大切です。

- ① 介護保険サービス利用前 腰痛で買い物に行けず、生活に必要なものは近隣の商店から配達してもらい、家に閉じこもりがちです。
- ② 介護保険サービスを利用 通院治療を続けながら、通所介護を利用し、体操や歩行練習を積極的に取り組みました。訪問介護を利用し、腰に負担となる掃除の支援を受けますが、炊飯や選択などできる家事は自分で行います。
- ③ 介護保険サービスを利用した結果 歩行の自信がついたのか、近隣の商店まで歩いていくようになった。地域の住民から「元氣になったね」と言われ、本人の喜びや意欲につながっています。