

かかりつけ医を持ちましょう

かかりつけ医とは？

風邪をひいたり、ちょっとしたケガや持病があつて定期受診が必要な場合に診てもらったり、相談にのってもらつたり、相談にのってもらつたり、できる身近なお医者さんの事を「かかりつけ医」（ホームドクター）と呼んでいます。

病気になったり、健康に不安を感じた時に、気軽に相談できる「かかりつけ医」がいれば安心です。



かかりつけ医をもつメリット

■気軽に相談ができる
遠くまで足を運ぶ煩わしさがなく、症状や年齢などに関係なく家族全員の健康管理や相談ができます。

■病気の早期発見・早期治療
食事面や生活習慣など、日常の健康管理に対するアドバイスをしてもらえます。

■病気の早期発見・早期治療
日頃の健康状態や生活習慣など把握しているため、病気の早期発見や緊急の時に適切な素早い対応ができます。病気がなと思つた時に、まず最初にかかりつけ医に相談してみましよう。

■専門医への紹介

入院や精密検査、高度な治療が必要な場合や、何科を受診したら良いのかわからない時など、適切な医療機関や専門医を紹介してもらえます。かかりつけ医からの紹介状な

ど、診療情報を持参して診療するとスムーズに受診することができます。

お医者さんの「はしご」をしていませんか？

同じ病気でいくつもの医療機関を受診することは、処方された薬を重複して服用するなど、かえつて効果が得られなかったり、逆に健康を害する危険もあります。

病気になるてからはじめて医者を探すのではなく、健康診断など積極的に受け、自分に合った「かかりつけ医」を見つけておきましょう。



こちし 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/>



林野火災の防止 ～郷土の美しい自然を守りましよう～

① 風が強いときや空気が乾燥しているときは、焚き火などは控えましよう

② 焚き火などをする際には、その場を離れず完全に火が消えたことを確認するようしましよう

③ 消火の準備をしておきましよう

④ たばこは指定された場所です喫煙し、喫煙後に投げ捨てをしましよう

⑤ 焚き火などを行う際には事前に消防署に連絡するようしましよう

また地域の防災体制の強化のため、自治会単位で初期消火訓練を希望される場合には、消防署まで連絡してください。

火災救急件数(12月)	
()内は今年累計	
建物	0 (11)
林野	0 (1)
車両	1 (1)
船舶	0 (0)
その他	0 (5)
合計	1 (18)
救急	188 (1,815)

パブリック・コメント募集

各種計画案について、市民の皆さんの意見を募集します。計画案は市ホームページでも閲覧できますのでご覧ください。(アドレス <http://www.city.nagato.yamaguchi.jp/>)

第2次長門市健康増進計画（案）

内容	募集期限	閲覧場所	提出方法	提出・問い合わせ
市では、誰もが健やかで心豊かに生き生きと生活できるよう、平成25年度からの第2次「長門市健康増進計画」を策定します。	2/4(月) 3/5(火)	本庁3階情報閲覧コーナー、健康増進課、各支所、各出張所（業務時間内）または市ホームページ	閲覧場所に備え付けの専用紙に記入の上、持参または郵送、FAX、メールで提出（※用紙はホームページからもダウンロードできます）	〒759-4192 長門市東深川1339-2 長門市健康増進課 TEL 23-1132 FAX 23-1168 メール kenkokikaku@city.nagato.lg.jp

長門市生涯学習推進計画（案）

内容	募集期間	閲覧場所	提出方法	提出・問い合わせ
市では、誰でも、いつでも、どこでも、どんなことでも、どんな形でも学べる環境づくりをより進めるために、平成25年度からの「長門市生涯学習推進計画」を策定します。	2/4(月) 3/5(火)	本庁3階情報閲覧コーナー、生涯学習スポーツ振興課、各支所、各出張所（業務時間内）または市ホームページ	閲覧場所に備え付けの専用紙に記入の上、持参または郵送、FAX、メールで提出（※用紙はホームページからもダウンロードできます）	〒759-4101 長門市東深川2660-4 長門市教育委員会 生涯学習スポーツ振興課 TEL 23-1259 FAX 22-3564 メール shakyo@city.nagato.lg.jp

長門市スポーツ推進計画（案）

内容	募集期間	閲覧場所	提出方法	提出・問い合わせ
市では、誰もがいつでも、どこでも、気軽にスポーツを楽しめるよう平成25年度からの「長門市スポーツ推進計画」を策定します。	2/4(月) 3/5(火)	本庁3階情報閲覧コーナー、生涯学習スポーツ振興課、各支所、各出張所（業務時間内）または市ホームページ	閲覧場所に備え付けの専用紙に記入の上、持参または郵送、FAX、メールで提出（※用紙はホームページからもダウンロードできます）	〒759-4101 長門市東深川2660-4 長門市教育委員会 生涯学習スポーツ振興課 TEL 23-1295 FAX 22-3564 メール taiiku@city.nagato.lg.jp

こんにちは

生涯学習スポーツ振興課 TEL 23-1295

スポーツ推進委員です！

平成24年11月29日(木)～30日(金)に開催された、第53回

全国スポーツ推進委員研究協議会長崎大会に長門市スポーツ推進委員協議会から、会長他3人の推進委員が参加してきました。

2日間の大会期間中、全国から約3,000人のスポーツ推進委員が一堂に会して、「チャレンジ！スポーツ新時代に向かって」をメインテーマに研究・協議を行いました。また今回、眞崎委員が、30年勤続全国表彰を受けられました。

平成23年8月に施行された「スポーツ基本法」により、スポーツを通じて幸福で豊かな生活を営むことは、全ての人々の権利であることが明文化されました。これにより、スポーツ推進委員は、市民の健康づくり・体力向上・地域の活性化に加えて、行政との調整役として

の働きが求められるようになりました。

長門市スポーツ推進委員は、市民の皆さんのスポーツ活動に、なお一層の貢献ができるよう様々な研修の機会を活用し、資質の向上・意識改革に取り組んでまいります。皆様の身近にいるスポーツ推進委員をお気軽に活用していただきますようお願いいたします。

