

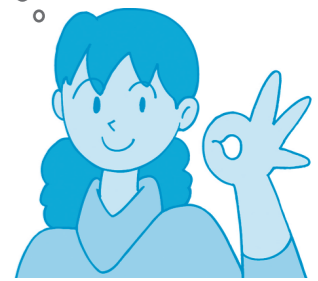
めざせ、健康長寿

みんなの元気がながとの元気

健康メモ

No.10

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

みんなで取り組もう糖尿病予防

糖尿病は、今や国民病

長門市国民健康保険の特定健康診査結果では、糖尿病に関する検査において、生活習慣の改善が必要な人が40歳以上の24人に1人となっています。また、糖尿病による医療機関受診者は、高血圧に次いで多く、糖尿病の悪化による脳や心臓の血管障害や糖尿病性腎症、網膜症、神経障害等の合併症は、介護や医療費の増加にも繋がります。
糖尿病にならない・悪化させない
「糖尿病」は過食や運動不足、肥満が主な原因でおこる「生活習慣病」のひとつです。
この病気は、生活習慣を改善することで予防可能です。また、糖尿病になっても悪化させないためにできることがあります。
糖尿病を予防する日常生活
①生活の中で体を動かそう
体内の糖を効果的に消費する

方法は運動です。ウォーキングなどの有酸素運動は血液中の糖を筋肉に取り込む働きがあります。筋力を維持し、糖を消費しやすくするため、筋力トレーニングと合わせて行いましょう。

- ②食生活の取組
 - ・一日350グラム野菜をたっぷり食べる
 - ・食事は決まった時間に、よく噛んで、時間をかけて食べる
 - ・食品のカロリーを知り、適正なカロリーの食事をする
 - ・塩分の多い物、甘い物、脂っこいもの
- ③食生活の取組
 - ・一日350グラム野菜をたっぷり食べる
- ④健康教室、健康相談などを利用して健康管理

1日の適正カロリー

標準体重	身長(m) × 身長(m) × 22 × 身体活動量(kcal)
身長(m)	身長(m)
身体活動量(kcal)	
事務職など軽い仕事の人	25～30kcal
立ち仕事が多い人	30～35kcal
力仕事の多い職業の人	25～30kcal

糖尿病チェック

①血縁者に糖尿病の人がいる	3点
②血縁者に肥満、脳卒中、心臓病の人がいる	1点
③20歳の時よりも体重が10%以上増えている	2点
④甘い食べ物や、脂肪分を好んで食べる	1点
⑤車が足代わり、運動不足	1点
⑥アルコールをよく飲む	1点
⑦ストレスの多い生活をしている	1点

◎評価
合計6点以上：糖尿病の検査を受けてみましょう。
3～5点：④～⑥の生活習慣を改善しましょう。
1～2点：肥満にならない生活を心がけましょう。

※次回は「認知症」について掲載します

生涯学習

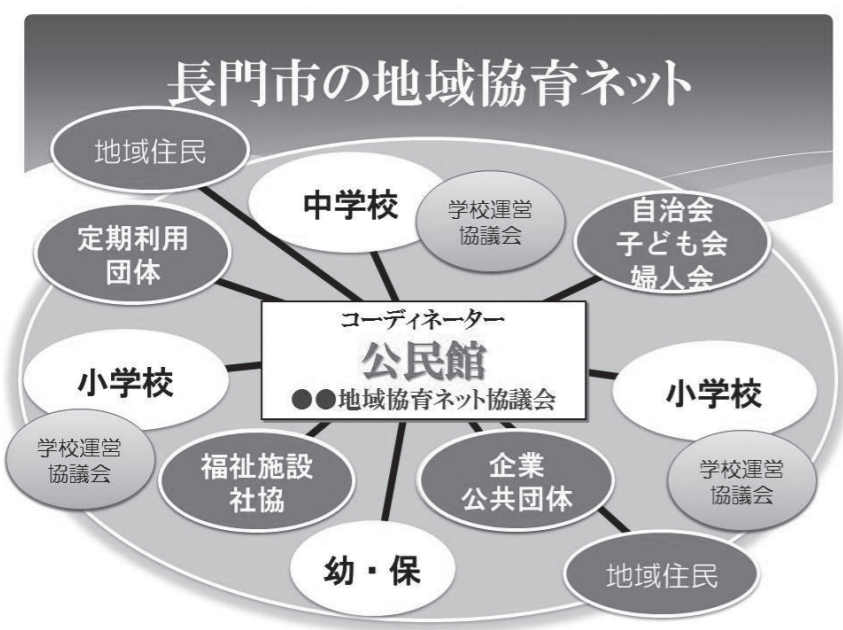
らひはななながと

生涯学習スポーツ振興課 Tel 23-1259

地域協育ネット〜地域ぐるみで子どもを育てよう〜

地域協育ネットとは、子どもが生まれてから中学生までの15年間の成長を地域ぐるみで見守り、支援する仕組みとして、平成23年度に山口県が提唱した教育支援体制です。
組織は、おおむね中学校区を単位として、推進母体(コーディネーター)を中心に置きます。
長門市においては、推進母体を公民館に置き、生涯学習の拠点である公民館のネットワークを活かした、学校・地域・家庭の連携による地域協育ネットを推進しています。

公民館利用団体や地域住民による学校支援や登下校の見守りなど、すでに様々な取組が各地域で行われており、これらの活動を拡充していきます。
地域協育ネットは、地域住民が子どもに関わるることによって



地域を核にして、学校を支援
地域総がかりで子どもを育て、学校・地域を活性化

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/



野焼火災に、「ご注意を！」

空気が乾燥し風の強い日が続くこの時期は、毎年多くの野焼火災や林野火災が発生しています。その原因としては、焚き火の不始末やたばこの投げ捨てなど、ちょっとした不注意によって発生しています。
次のことに十分注意し、火災予防に協力をお願いします。

- ①野焼きを行う際は、決して一人では行わず、複数人で実施しましょう
- ②風の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ょう
- ③焚き火などを行う際には、事前に消防署に連絡し、その場を離れず消火の準備をしましょう
- ④山林などに入った際には、喫煙を控えましょう



火災救急件数[12月]

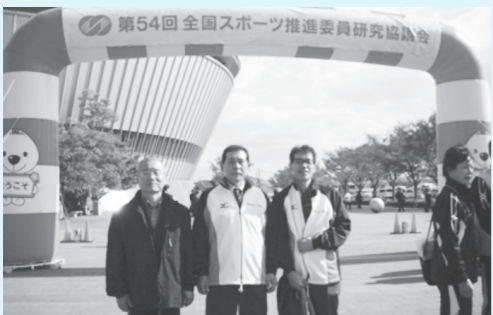
()内はH25累計

建物	1 (11)
林野	0 (1)
車両	0 (3)
船舶	0 (0)
その他	0 (11)
合計	1 (26)
救急	153 (1,842)

スポーツ推進委員ですー!

大会テーマ『すべての人にスポーツの喜びを』を掲げた全国スポーツ推進委員研究協議会和歌山大会が11月21日、22日に開催されました。大会初日は、『一瞬に生きる』と題し、現侍ジャパン監督小久保裕紀氏による、実直な性格溢れる素晴らしい講演がありました。その後のシンポジウムは、『新たなスポーツ文化』の創造と人々の連携・協働の推進』をテーマに行われました。

翌日には、「スポーツと観光が結びついた地域活性化」について学びました。スポーツ基本法にもスポーツツーリズムの推進に関する事項が規定されています。そこで、我々スポーツ推進委員は、「観るスポーツ」「するスポーツ」「支えるスポーツ」などスポーツと観光を融合させることで地域の活性化を図ることに積極的に関わっていき、その一翼を担って行きたいと思えます。



▲大会に参加したスポーツ推進委員



▲大会のようす