

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.8

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

こころの健康

あなたのこころは大丈夫ですか？

現代はストレス社会と言われ、心の病にかかる人が増加しており、それと並行して、日本では自らのちを絶つ人の数が高止まりを続けています。

自らのちを絶つた人の8割は精神疾患を患い、中でもうつ病の割合が高い傾向にあります。

- 睡眠をとる
- 適度に運動し、栄養バランスのとれた食事をする
- リラクセス法を確保する
- ※趣味や運動、入浴、親しい人との会話など
- 物の見方・考え方を変える
- 疲れたと思ったら、休養する
- ストレスは社会生活を送る上で、避けては通れないものです。したがって、ストレスに直面したときに適切な対処法を知り、ストレスと上手につきあっていくことが大切です。

ストレスと上手につき合う方法

- ・睡眠時間を確保し、質のよい

状況が2週間以上続くときは、早目に専門医療機関を受診しましょう。

専門医療機関の情報は、長門健康福祉センターまたは、各保健センター・各支所健康福祉係に問い合わせてください。

各種電話相談窓口

- 心の健康電話相談
Tel. 0835・27・3388
月～金（祝祭日除く）
9:00～11:30、13:00～16:30
 - いのちの情報ダイヤル絆
Tel. 0835・22・3321
火・金（祝祭日除く）
9:00～11:30、13:00～16:30
 - こころの救急電話相談
Tel. 0836・58・4455
24時間対応
- ※次回は、「がん予防」について掲載します

地域おこし協力隊だより

びんちんくわいじゆん 俵山



私が、地域おこし協力隊として着任してから早いもので三ヶ月が経ちました。

現在は、里山ステーション俵山に席を置き、職員の皆さんと共にグリーンツーリズム事業や草刈りを始めとする地域活動、その他様々な行事に参加しています。

私は、俵山地区へ移住してから、俵山の魅力をもっと市内外へ、アピールする方法はないかと日々考えていました。

現在、里山ステーション俵山で行われている『里山の朝市』では、新鮮な野菜の販売、「石釜ピザ体験」や「手打ちそば体験」等が好評を得ています。



その朝市をきっかけに、より多くの方に俵山を周知する企画を、NPO法人の理事会並びに



▲石釜で焼いたピザ



▲俵山のそば粉で打ったそば



▲朝市のように

地元俵山地区の先輩方に提案しました。

今回の企画では、プロのイラストレータに依頼し、俵山地区までの案内図を盛り込んだポイントカード、俵山特産品表示シールの制作および看板の設置を予定しています。

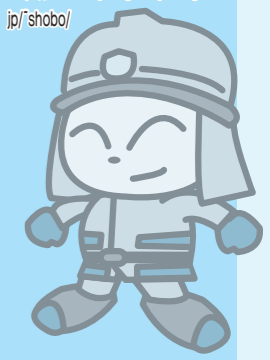
朝市をきっかけに、より多くの方に俵山地区をアピールし、今までの以上の来場者に恵まれれば、そこから温泉街へ波及し、俵山地区全体の活性化に繋がると思っています。ぜひ里山の朝市へお越しください。

- ◎里山の朝市
- 日時・場所
- 毎月第二日曜日
- 8:00～13:00まで
- ※1月・2月は9時から
- 里山ステーション俵山
- 問い合わせ
- 里山ステーション俵山
- Tel. 29・5070

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/



暖房機器による火災の注意点

- 本格的な冬の到来に備え、家庭でストーブなどの暖房機器を使用する機会が多くなりますが、ちょっとした不注意で火災は発生しています。暖房機器を使用する際は次のことに注意しましょう。
- ① 暖房機器の周囲に新聞紙、雑誌などといった燃えやすいものを置かないようにしましょう
- ② 暖房機器の上で洗濯物を乾かしたり、カーテンや布団が接触しないようにしましょう
- ③ 給油する際には必ず火を消しましょう
- ④ 就寝時や外出時には必ず火を消しましょう
- ⑤ カートリッジタンク式の暖房機器では、給油した後、燃料タンクのふたを確実に閉め、漏れがないことを確認しましょう

① 暖房機器の周囲に新聞紙、雑誌などといった燃えやすいものを置かないようにしましょう

② 暖房機器の上で洗濯物を乾かしたり、カーテンや布団が接触しないようにしましょう

③ 給油する際には必ず火を消しましょう

④ 就寝時や外出時には必ず火を消しましょう

⑤ カートリッジタンク式の暖房機器では、給油した後、燃料タンクのふたを確実に閉め、漏れがないことを確認しましょう

火災救急件数(10月)	
()内は今年累計	
建物	6
林野	1
車両	3
船舶	0
その他	10
合計	20
救急	149 (1,549)

▼住宅用火災警報器の普及率(10月末現在)

長門市全体	87.3%
-------	-------

スポーツ推進委員です！

10月24日(木)に体力・運動能力調査(成人の部)をながと総合体育館(ルネッサながと)にて実施しました。

当日は、雨で足元が悪い日となりましたが市内から約60人が参加しました。

この調査は、20～64歳の人を対象に毎年行われています。体力テストの項目は

- ①握力(筋力)
- ②上体起し(筋力・筋持久力)
- ③長座体前屈(柔軟性)
- ④反復横とび(敏捷性)
- ⑤20mシャトルラン(全身持久力)
- ⑥立ち幅とび(筋パワー)です。

今年の参加者は日頃から運動をしているのか、全国平均を上回る結果を出す人が多かったです。

参加者は現在の自分が持っている体力・運動能力を把握し、今後の目標を見つけれられたのではないのでしょうか。20歳以降は加齢に伴い、体力水準は緩やかに低下する傾向があります。日頃の運動の実施頻度が高いほど体力水準は高いと言われています。(平成24年度体力・運動能力調査結果の概要・文部科学省報告)

これからも長門市スポーツ推進委員は、市民の皆さんに運動を通じて体力作りのお手伝いができるように取り組んでいきます。

