

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.4

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

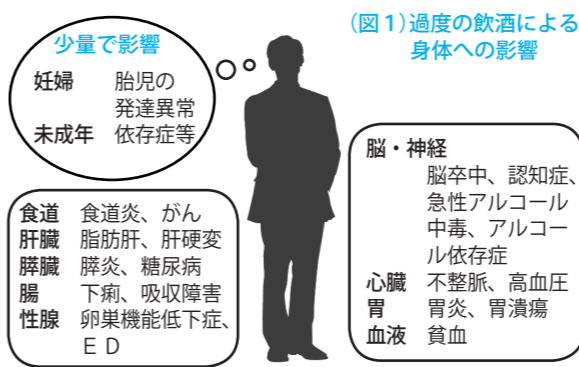
お酒と正しいお付き合いをしていますか

「正しく飲めば「百薬の長」、一歩間違うと「百厄の長」

お酒は、適量であれば食欲増進やストレス解消など、身体に良い作用をもたらします。一方、過量や間違った飲み方は、病気や生命の危機にさらす場合もあります。(図1) お酒と上手に付き合ひましょう。

適量ほどのくらい？

(表1) は目安です。アルコールの分解能力は肝臓内の分解酵素量に左右され、個人差があります。女性や高齢者の場合は、(表1)の半量くらいが適量です。



種類	酒の量
日本酒	1合 (180ml)
ビール	中ビン1本 (500ml)
焼酎	ぐい呑み2杯弱 (70ml)
ウイスキー	ダブル1杯 (30ml)
ワイン	グラス2杯弱 (200ml)

(表1) 1日のお酒の適量 (いずれか1種類)

- 上手な付き合い方「虎の巻」**
- ① ゆっくり飲みましょう
食べながら、楽しく会話をし、飲むことは、リラックス効果をもたらします。また急性アルコール中毒の予防にもなります。
 - ② 多くの種類を飲まない
いわゆる「ちゃんぽん」は泥酔・二日酔いの原因になります。
 - ③ 飲むのは夜12時頃まで
個人差や体調にもよりますが、日本酒1合を分解するには約3時間かかります。深夜までの飲酒は翌朝以降も体内にアルコールが残りが、飲酒運転や日中の仕事・活動がはかどらないなど危険や支障をきたします。
 - ④ 週2日は休肝日(飲酒しない日)を設けましょう
※次回は「生活習慣病」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

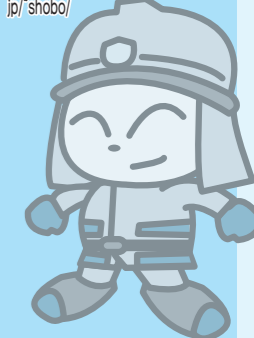
スポーツをして、みて、ささえる 『チームながと』の実現

4つの基本方針

- (1) 生涯スポーツの推進
市民の誰もが、それぞれの体力、年齢、技術、関心や適性に応じて、いつでも、気軽にスポーツ活動に参加・参加できるような、地域スポーツの活動拠点の整備や健康と体力の保持増進機会の確保を推進します。
- (2) 競技スポーツの推進
市内のスポーツ選手が国内外の大会等で活躍ができるよう、スポーツ関係団体等と連携し、選手の技能や発育・発達状況に応じた競技力向上の体制づくりの支援や競技団体の育成・強化、指導者の養成・活用を行うことで、競技水準向上の取組を推進します。
- (3) 環境の整備
豊かなスポーツライフの実現に向けて、健康づくりや生きがいづくりにつながる施設の整備、指導者の養成や育成、イベントや教室等の開催、スポーツを推進する組織や体制づくりなど、市民の誰もが、身近なところで、いつでも、気軽にスポーツに親しむことができる環境づくりを推進します。
- (4) 地域の活性化
温泉をはじめ、本市のもつ豊富な観光資源と文化遺産にスポーツの持つ多様な力を融合させ、さまざまな分野でスポーツを活用した地域づくりを推進し、地域活性化につながる取組を促進します。

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/



外出先での地震の対処方法

- ・ 外出先で地震が発生したとき、被害を最小限に抑えるためには、あわてず適切な行動をとることが重要です。次のことに留意して、正しい心構えを身につけましょう。
- 住宅地の場合**
 - ・ 地震に襲われると、住宅地の路上には落下物や倒壊物があふれるだけでなく、電柱や自動販売機が倒れてきたり、瓦や2階建て以上の住宅のベランダに置かれていたエアコンの室外機などが落下してくる恐れもありますので注意しましょう
 - 海岸・川べりの場合**
 - ・ 海岸や川べりで地震に襲われた場合、一番恐ろしいのは津波です。避難の指示や勧告を待つことなく、直ちに避難するようにしましょう。またラジオなどを持っている場合は、津波情報を聞くなど情報収集を心掛けます
 - 山・丘陵地の場合**
 - ・ 山際や急傾斜地では、地震により山崩れや落石が発生しやすくなります。地震に気づいたら、直ちにその場を離れるほか、市町村の避難指示などに従い安全な場所に避難しましょう

火災救急件数[6月]	
()内は今年累計	
建物	5
林野	1
火	
車	2
船舶	0
その他	7
合計	15
救急	140 (871)

スポーツ推進委員です！

6月1日(土)・2日(日)下関市生涯学習プラザ・山口県立下関武道館を会場にして、平成25年度山口県スポーツ推進委員研修会が開催されました。長門市からも15名のスポーツ推進委員が参加し、地域のスポーツ振興や生涯スポーツ推進のための研究協議を行い、資質の向上と相互の情報交流を図りました。

研修会1日目は、前山口県知事で山口県体育協会会長の二井関成氏が「私の県政と山口国体」と題して講演されました。中学から大学まで野球に打ち込み、その中で培った体力・根性・人脈等で人生の様々な場面において助けられ、切り抜けることができたと話されたことが印象的で、まさにスポーツの持つ魅力の一つではないかと思えます。

2日目の実技研修では、



▲セキレック ▲ニャンポリン