

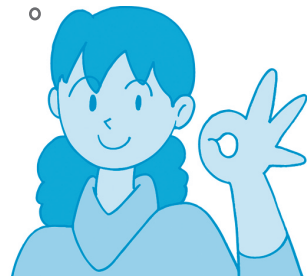
# めざせ、健康長寿

「みんなの元気がながとの元気」

## 健康メモ

No.2

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

あなたは、バランスよく食べていますか？

ポイント①は主食・主菜・副菜の3拍子

正しい食習慣で健康長寿

食生活は生命の維持に直結し、健康で幸せな生活を送るために欠くことができない営みです。

栄養の偏りは肥満や生活習慣病の発症を促し、健康に悪い影響をもたらします。

子どもの頃から食事に関する正しい知識を持ち、食事の大切さを実感し、食べる力が備わることはとても重要です。

バランスよく食べるために

◆朝食を必ず食べましょう

朝食は、その日一日を元気に過ごすための活動源です。生活リズムを整えるために、少し早起きをして、朝食をしっかり食べ、食べる習慣をつけましょう。

◆好き嫌いをしないで食べま

しょう

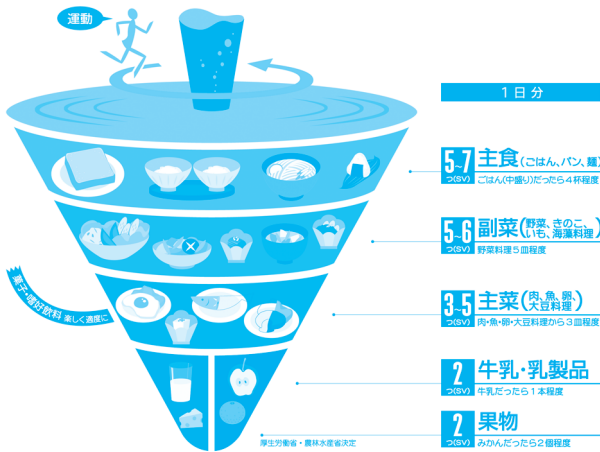
好き嫌いせず何でも食べるこ

とで、バランス良く食べることができ、健康な体をつくることや運動量などによって違います。食事の量は、「食事バランスガイド」を利用しましょう。

※食事バランスガイドとは、食事を「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5つに分け、一日に、「何を」「どのくらい」食べればよいかわかりやすく示したものです。

## 食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？



食事バランスガイドのホームページ

<http://www.j-balanceguide.com/>

※次回は「たばこ」について掲載します

自分に見合った量を確認しましょう

しょう

# こちら 119

長門市消防本部

中央消防署 Tel. 22-0119

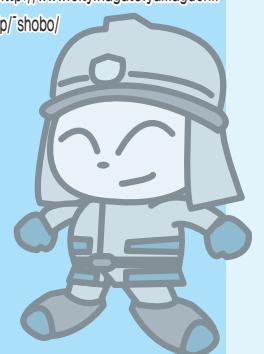
西消防署 Tel. 32-1230

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/>



## 製品火災の発生防止

### 正しいプラグの取り扱い

近年、火災の出火原因は多種多様化しています。その中で、電化製品が発火源となる火災も多く発生しています。次のことに注意し、製品を取り扱しましょう。

の湿気やほこりは漏電や火災の原因になりますので、まめに乾いた布で取り除くようにしましょう

①壊れたプラグやスイッチは取り替えるようにしましょう

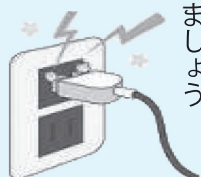
⑤たこ足配線は過熱して危険ですので、コンセントを増やすなどして安全に使いましょう

②コードを引っ張らず、プラグを持って抜くようにしましょう

⑥使用後やその場を離れるときは、スイッチを切ってプラグをコンセントから抜く習慣をつけましょう

③コードが家具類など重量物に挟まれていないか確認しましょう

④コンセントとプラグの間



## 火災救急件数[4月]

( )内は今年累計

建物 1 (3)

林野 0 (0)

車両 1 (2)

船舶 0 (0)

その他 1 (5)

合計 3 (10)

救急 159 (597)

# らっはんながと

## みんなで集い、学び、地域をつなごう

地方分権の時代となり、地方公共団体は自主性を高め、個性豊かで活力に満ちた地域社会の実現を図るよう求められています。さまざまな地域課題や今日の課題を前にして、行政は市民が主体的に学習できるように集いの場、学びの場づくりを推進していく必要があります。

そうした場づくりが地域をつなぐ起爆剤となり、課題解決への第一歩となることを目指し、長門市生涯学習推進計画を策定しました。

### ■計画期間

計画期間は平成25年度～平成28年度の4カ年としています。ただし、時代に的確に対応するため、3年目の平成27年度に見直しを行う予定です

### ■3つの基本目標

①いつでも、どこでも学べる機会  
会の確保・拡充

生涯学習は、学習者の視点から見ると、あらゆるライフステージに応じたすべての学習が対象となるため、市民にとって分かりやすい情報提供ができるよう、行政内の枠を超えた総合的な観点で情報の一元化を図っていきます。

②学校・家庭・地域の連携を強化し、学習成果を生かす協働の推進

平成23年度から推進している「地域協育ネット」（公民館がコーディネートとなり、公民館グループや地域の人材を学校支援や家庭教育支援につなげる仕組み）の市内全域への拡充を図っていきます。

③市民協働の観点から、公民館が  
つなぐ地域コミュニティ  
の推進

地域が抱える課題を掘り下げ、解決するための学習会や、実践力となる人材や組織づくりは、今後の公民館活動の大きな役割の1つです。公民館が地域コミュニティにとって地域の拠点としての役割も担いながら、課題の解決を目指します。

### ■計画の進捗管理

『長門市生涯学習推進計画』の進捗管理にあたっては、関係各課との連絡調整を図り、計画目標の着実な推進に向けた取り組みを行うとともに、社会教育委員会において報告し、意見を求めるものとしています。

こんにちは

生涯学習スポーツ振興課 Tel. 23-1259

## スポーツ推進委員です！

**沖野正明** スポーツを通して、皆さんと一緒に楽しく健康づくりに励みます。  
**和田明美** 一生懸命頑張ります。よろしくお願ひします。

**柳谷勝広** 初めての事で右も左もわかりませんが、皆さんと一緒に頑張っていきたいと思っています。

**重廣佐貴** 戸惑うこともありませんが、貢献できるように一生懸命頑張りたいと思います。  
**吉岡雄慈** スポーツを通じて、皆さんの健康づくりに少

しても力になれるよう頑張ります。  
**山田大** 活動を通して、皆さんの役に立てればと思います。

**田村和美** 駅伝祭や体育祭、市の行事などのサポートが出来ればと思っています。

**田村倫子** 運動は苦手なのですが、自分も楽しみながら協力していきたいと思っています。  
**三笠優子** 地域の皆さんとスポーツを通して楽しく交流できたらと思っています。



▲柳谷さん



▲和田さん



▲沖野さん



▲山田さん



▲吉岡さん



▲重廣さん



▲三笠さん



▲田村倫さん



▲田村和さん