

めざせ、健康長寿

みんなの元気がながとの元氣

健康メモ

No.31

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

糖尿病を予防しよう

まずは生活習慣の見直しから！

血液中のブドウ糖は、インスリンというホルモンの働きで細胞に取り込まれ、エネルギー源として利用されます。しかし、このインスリンの作用が不足すると、ブドウ糖をうまく利用できなくなり、血液中のブドウ糖濃度「血糖値」が高くなります。これを高血糖といい、この状態が継続するのが糖尿病です。

○食事

・適切なエネルギー量
インスリンの働きを良くするために、まずは自分に合った適切な摂取エネルギー量を守り、食べ過ぎや肥満を解消し

1日の適切なエネルギー量 (kcal)

= 標準体重 (kg) × 身体活動量 (kcal)

※標準体重

身長 (m) × 身長 (m) × 22

※身体活動量

デスクワーク中心の職業 25～30

立ち仕事が多い職業 30～35

力仕事が多い職業 35～

ましよう

・バランスの良い食事

エネルギー摂取量の 50～60% を炭水化物、残り 40～50% はタンパク質と脂質の半々でとりましよう

・食物繊維を多くとる

食物繊維には、食後の血糖値上昇を抑える働きがあります

○運動

ウォーキングや水泳などの有酸素運動を続けると、インスリンの働きが良くなり、またブドウ糖を利用するため血糖値が下がります。血液の循環を良くし、ストレスを解消することも血糖値の低下につながります

○お酒・たばこ アルコールの多量摂取や喫煙は、インスリンの分泌や働きを阻害します。適量飲酒を心掛け、禁煙しましよう

糖尿病は、初期には自覚症状のないケースが多く、発見には健診を受けることが大切です。年に一度は健診を受け、自分の血糖値を確認しましよう。※次回は「アルコール」について掲載します

コラム市民協働

みんなの力で

まちが輝く



市民のちから応援補助金採択事業を紹介します

市では、地域に根ざした活動を行う団体育成を目的に「長門市市民のちから応援補助金交付事業」を平成26年度から実施しています。

平成27年度前期分採択となった4事業を紹介します。

○農業と通じての次世代リーダー育成「農業維新塾」実施プロジェクト
(NPO法人地域美学研究所 長門ブランド)

油谷後畑地区の棚田文化・産業を守り育てていくコミュニティづくりを目的に、Ｊターン経験者、自然農法家、地理学教授、地域づくりコーディネーターなどを講師とした農業維新塾を実施する。

○青少年育成啓発看板改修事業
～思いやりで広げよう～

地域の輪

(日置地区青少年育成会) 老朽化した地域内の啓発看板の改修を行う。掲示する標語・デザインは日置地区の小中学生が行い、看板改修作業も専門家の指導を受けながら小中学生が実施。キャリア教育の向上と地域貢献の機会醸成を図る。

○HOPEII長門市

若手アーティスト展

(長門市若手作家展実行委員会) 市内在住または長門市出身の若手アーティストによる芸術作品の展示会を開催。若手アーティストの活躍を紹介することで、地域住民が文化

に親しみ、また若手作家を応援できるきっかけづくりを行う。

○ふれあいパーク三隅(三隅総合グラウンド) 整備事業
(三隅を守る会)

グラウンド法面の除草作業を行う際に転倒・滑落の恐れのある危険箇所があるため、危険性を除去し、安全に作業ができるよう足場を設置するなど改修を行う。また、強風などにより飛散したグラウンド内の真砂土の補充を行い、良好なグラウンドコンディションを保つ。

■問い合わせ

企画政策課市民協働推進室

Tel 23-1172
Fax 22-0135

こちし 119

長門市消防本部

中央消防署 Tel 22-0119

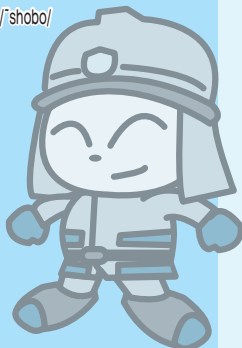
西消防署 Tel 32-1230

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/



11月9日は119番の日



消防に対する正しい理解と認識を深め、防火・防災意識の高揚と地域防災体制の確立を目的として、昭和62年から11月9日は「119番の日」と制定されています。

な目標物を言いましよう

氏名・電話番号

電話をかけている人の名前と電話番号を言いましよう

状況

火災や救急などが発生した場合、落ち着いて119番通報ができるよう、正しい通報要領を身につけましよう。

災害種別

火災や救急、救助など必要な種別を言いましよう

場所

自治会名と近くにある大きな

※119番は緊急を要する場合の電話番号です。問い合わせなどは右記の電話番号にかけてください

火災救急件数[9月]

()内は今年累計

建物 1 (3)

林野 0 (1)

車両 0 (2)

船舶 0 (0)

その他 0 (3)

合計 1 (9)

救急 146 (1,393)

こんにちは☆

長門市地域包括支援センター Tel 23-1244

地域包括支援センターです！

自分らしく生きるために

大切なこと



高齢者の「権利擁護」を知っていますか。

権利擁護は、自分のことを自分で決める「自己決定」、人生を自分らしく生きる「自己実現」という権利を守り、住み慣れた地域で安心して暮らしを続けるための、すべての仕組みのことです。

現在、介護保険のサービスを使うためには、どの介護支援専門員(ケアマネジャー)に依頼するのか、どんなサービスを選ぶのか、事業所と契約することが必要です。

これは本人の考えを大切にするための仕組みですが、もしも認知症などになり、サービスの内容を理解したり、契約したりすることが難しくなったらどうなるのでしょうか。悪徳商法にだまされてい

ても、気づかないまま過ぎてしまいかもしれません。

ほかに、財産が勝手に使われてしまったり、邪魔者扱いをされたり、必要な介護や看護をしてもらえなかったり、これらは私たちの日常に潜んでいる権利の侵害です。

権利が守られた自分らしい生活を最期まで続けるためには、信頼でき、自分の生き方を尊重してくれる人を作っておくことが大切です。自分がどのように過ごしたいか、元気なうちにしっかりと周りの人に伝えておきましよう。

権利が侵害されている、日常生活での判断に心配がある、高齢者のことで困っているときには、地域包括支援センターへ気軽に相談してください。