健康メモ No.61

長門市保健センター Tel 23-1133

長門市消防本部

火災時の問い合わせ

ホームページ

中央消防署 Tel 22-0119

西消防署 Tal 32-1230

http://www.city.nagato.yamaguchi

Tel 22-1414

## 健幸」づくりにチャ レン

### ポ ント事業で健康づくりを応援

健康意識に変化があったと答え ます。昨年は28人が取り組まれ、 けとするため「**ながとし健康づ くりポイント事業**」を行ってい くりに取組んでいただくきっか 主体的に取り組む健康づくりを 長門市では、 より多くの人に健康づ 市民の皆さんが

グ」を10日実践した人にはさら

に10ポイントを加算し

■取組期間 実施中~12/25火

各種健診受診については、

平

成30年1月以降に受診された

ジオ体操」または「ウォ ポイントを集めましょう。

ーキン 「ラ ①と②または③に取り組んで

目標を実践する(1

日 1 P

ポイントという目標

があるので継続して 運動ができた

昨年の参加者

こんな取組に挑戦!!

ラジオ体操をする ・ウォーキングをする ・朝食を毎日食べる

減塩を心がける禁煙に取り組む 健康管理には健康診査で自 書カードが当たります。 さらに抽選で特産品や図

組むことが大切です。取組方法、 果に応じて保健指導を受けた 健康状態を知ること、 自分なりの目標を立てて取 健診結

コラム市民協働

こんにちは

長門市地域包括支援センタ

国 23-1244

地域包括支援センターですー

みんなの

まちが輝

ください。 アドバイスを行います。お気軽目標設定などについて保健師が に各地区保健センターにお越し

緒に健康づくりに取り組んでみ 家族や地域、 職場の仲間と一

ます。

地震はいつ発生するか

らしに大きな被害をもたらし

①避難場所や避難経路を家庭 風水害のときのポイント

や職場内でしっかりと確認

ように時によって私たちの暮

台風や豪雨は、

地震と同じ

うに準備しておきましょう。

風水島

備えよう

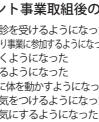
予測がつきにくいのに比べ、

②持ち物は最小限にし、

しておく

品などをすぐに持ち出せる

8.7 . 4.7 10 20 30



4. 運動するようになった 8.健康への興味が増した 9. 何も変わらなかった

②健康教室・講座に参加する

5 P

を集計し、35ポイント以上あ

ト事業応募ハガキにポイント

③自分で目標を設定する(1P)

①各種健診を受診する

10 P

応募方法

健康づくりポイン

健診が対象です。

情報や土砂災害警戒情報に注 る危険性が高まります。気象 川の氾濫などの災害が発生す より土砂崩れやがけ崩れ、

⑤過去に起きた水害や土砂災

報の収集に努める

害で被害があった場所を把

いつでも避難できるよ

握しておく

10. その他

進呈、120ポイント以上で記念

応募特典

全員に特典カー

れば応募可

6. 食事に気をつけるようになった

1. 各種健診を受けるようになった 2.健康づくり事業に参加するようになった 5. こまめに体を動かすようになった

ポイント事業取組後の意識変化

3.より歩くようになった 7. 体重を気にするようになった

を払い、

万全の対策を講じる

③避難時は水路や崖を避け、

ようにまとめておく

早めの避難を心がける

普段から気象情報に十分注意 予測することができるため、 台風や豪雨は到来をある程度

ことが大切です。

また、

長時間の豪雨などに

④不要な外出は控え、

各種メ

河

ディアによる気象・防災情



件数 [3月]







船 船















災



地域包括ケアシステムとは 地域包括ケアシステムとは

### 75歳以上に到達する平成37 団塊の世代のすべての人が 「住ま 域での生活が継続できるよう 外のサー Ħ 予防事業の実施や介護保険 0 L)の向上を目指し、 ビスにとどまらない制度 ビスの充実など、

相談に対し、 齢者の日々の暮らしに対する 社会福祉士、主任介護支援専 庭訪問等対応していますの を行っています。 介やサー 門員などの専門職がおり、 当センター 気軽にご相談ください ・ビス調整などの支援 ーには、 必要な情報の紹 お電話や家 保健師、 高



お気軽にご相談ください。



地域福祉エリア

日・日置・油谷地の(三隅・深川・

いず

ħ

の支援員も、

それぞれ

議会エリア支援員」を、

7 つ の

話し合

いの場の促進など

業への参画

援員を配置していました。

本年

高齢者サロンや三世代交流事

すべての協議会に「協

# 1 7 2

市民活動推進課活動推進係

です。

長門市ではさまざまな

生活を支援する仕組みのこと

必要な高齢者の地域における スを一体的に提供し、支援が

りに取り組んでいます。

機関や団体が協働で体制づく

能再生事業を行っています。

協議会)の設立を進める集落機

数自治会と地域活動団体の参画

自治会間の合意形成のもと、 る集落機能の再生を図るため

複

起こし・解決や地域福祉の向上

員」を配置し、

地域課題の掘り

いきますので、ご協力をお願いの地域に根ざした活動を行って

長門市では、

弱体化しつつあ

区 区

に「地域福祉エリア支援

集落支援員をす

べての協議会

^

配置

します

年(巡年)を見据え、

い」「医療」「介護」「予防」

「生活支援」の5つのサービ

取組を進めます。

による地域協働体

(地域づくり

働の輪を広げていきます。

に向けての活動を行い、

市民協

問い合わせ

設立されており、

それぞれの地

現在、

市内では10の協議会が

協議会の運営

協議会エリア支援員の活動

地域の巡回、

課題分析

域課題の解決に向け、

活動をさ

話し合いの場の促進

れています。

▲集落支援員企画により行われた学域連携の様子

化率の高い5つの協議会に対

■地域福祉エリア支援員の活動

「農泊」「民泊」の推進など

定住施策の推進

地域福祉の増進

国の制度を活用して集落支

この事業ではこれまで、

高齢

おり、

祉計画(平成30~32年度)

で

第7次長門市高齢者健康福

は長門市の高齢化率は、平成

測されています。

「健康寿命」を伸ばし、

が地域で生涯

に暮らしてい

理念を定めています。 今後ますます高齢化が進む 高齢者の生活の質  $\widehat{\mathsf{Q}}$ 

▲専門職が連携して相談対応を行います。