

# 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.30

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

あなたの健康は大丈夫？

健康診査について

## 健康に自信… それって本当に健康？

日本人の死因トップ3は、がん、心疾患、脳血管疾患などの生活習慣病です。

下記のAさんの事例では、心筋梗塞を起こしてはじめて自覚症状が出たといいます。生活習慣病では、症状が出た時にはすでに重症ということも少なくありません。早期発見、早期改善が予防の決め手になります。

健康に自信がある人ほど、身体の異変を見逃しがちになるため、自覚症状が無いうちに異常を発見し治療することが、本人や家族の身体的・精神的・経済的負担の軽減につながります。元氣な時にこそ、健康診査を受診しましょう。

■生活習慣病サインを見逃し続けたAさん (37歳男性) の事例

37	40	45	50	55	57 (歳)	
						肥満
						肝機能異常・高血圧
						高中性脂肪
						低HDLコレステロール
						高血糖
						心電図の異常
						心筋梗塞

※色のついたマス目は健診結果に異常があったことを示します

## 市が実施している健診

- がん検診  
肺がん・胃がん・大腸がん・乳がん・子宮がん

- 特定健診 (国民健康保険加入者で40歳~74歳)  
身長・体重・尿検査・血圧・心電図・血液検査
  - 後期高齢者健診 (75歳以上)  
身長・体重・血圧・血液検査
- 詳しくは、4月に配布した「健康ガイド」で確認するか、最寄りの保健センターに相談してください。
- 問い合わせ  
・長門市保健センター  
Tel. 23-1133
  - ・三隅保健センター  
Tel. 43-2444
  - ・日置保健センター  
Tel. 37-2193
  - ・油谷保健福祉センター  
Tel. 33-3021
- ※今回は「糖尿病対策」です

# まちを変える新たな力！ われら地域おこし協力隊

## 向津具地区担当

磯野沙智恵さん

はじめまして、8月5日から向津具地区に地域おこし協力隊として着任しました磯野沙智恵 (いそのさちえ) です。

私は仙崎で幼少期を過ごし、その後引っ越した三隅に両親は住んでいます。7月末まで北九州市で看護師をしていましたが、将来のことを考えた時に、両親のそばで暮らしたいと思い、地元に戻る決意をしました。地元に戻ると、地域のために働きたいと思い、地域おこし協力隊に応募しました。

向津具地区は高齢化率が高く、子どもや若者も少ないです



▲磯野沙智恵さん

が、自然が豊かで歴史も古く、住民の方とてもあたたかいです。そんな向津具に魅了され、移住者も増えていきます。私もこれから向津具地区のこともっと知るために、地域の人とのコミュニケーションをしっかりと取り、この地区の素晴らしいさを地域住民の方々と協力して、たくさんの方にアピールしていきたいと思っていますので、よろしくお願ひします。

## 向津具地区担当

大迫思織さん

はじめまして、9月1日から向津具地区に地域おこし協力隊として着任しました大迫思織 (おおさこしおり) です。

私は中学まで静岡県で育ち、高校から兵庫県神戸市の学校に進学し、約11年間神戸で生活してきました。そこでいろいろなることを経験し、たくさんの人



▲大迫思織さん

と出会いました。これから向津具地区で活動するにあたり、まずは地区のことをよく知るため、地元の人のコミュニケーションを大事にし、そして、これまでの経験を生かして自分ができることを見つけ、少しでも向津具地区を活性化させていきたいです。

神戸に住んでいた時には経験できなかったことをたくさん経験して、自分も成長していきたくです。まだ着任して間もないですが、これからたくさんのお会いがあると思います。そういった出合いを大切に地域おこし協力隊として頑張っていきたいと思いますので、よろしくお願ひします。

# 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/



## ガス機器による火災・事故防止

私たちの身近なものであるガス機器は、取り扱いを誤ると火災や一酸化炭素中毒などの事故を引き起こします。次のことに注意して機器による火災や事故を防ぎましょう。

- ① ガスこんろを壁に近づけて使用すると、表面からの熱伝導により内部の木材が炭化し、低温でも発火する恐れがありますので、間隔をとって使用しましょう
- ② ガス漏れを防ぐため、接続部分の締め付けを確認し、ゴムホースにひび割れなど劣化がないか定期的に点検しましょう
- ③ ガスこんろを使用する際は、その場を離れず、また離れる場合は必ず火を消しましょう
- ④ ガス機器を使用する際は、空気が不足すると不完全燃焼を引き起こし、一酸化炭素発生の原因となりますので、換気扇を回す、窓を開けるなどの換気や、清掃を心がけましょう
- ⑤ ガス漏れ警報器の設置を確認し、未設置または故障している場合は、ガス業者に相談しましょう

火災救急件数 [8月]	
( )内は今年累計	
建物	2
林野	1
車両	2
船舶	0
その他	3
合計	8
救急	172 (1,247)

## スポーツ推進委員です！

こんにちは

生涯学習スポーツ振興課 Tel. 23-112005



7月18日(土)、ルネッサなごとで「スポ少祭り」が開催されました。この大会は、市内のスポーツ少年団の団員が、同じ種目を通してお互いの親睦を深めるとともに、体力づくりの機運を高めることを目的に行われているものです。

この日参加した6チームは、汗をかきながら日ごろのチームワークを発揮し、楽しくチャレンジしていました。今後ともスポーツ推進委員で

種目は、むかでタイムレース・10人制バレーボールコート

は、PTA活動やさまざまな団体の交流において出前講座を行っていますので、依頼や質問などがありましたら気軽に問い合わせてください。

■キャッチング・ザ・スティック  
1チーム10人で、8組のスティックを両手で持ち、8人が同時にスティックから手を離して右へ移動。スティックを倒さないように



▲むかでタイムレース・10に挑戦