

「健幸」づくり にチャレンジ



健康メモ No.71
長門市保健センター
Tel 23-1133

「健幸」とは、「ひと」と「やさしさ」のつながりにより、地域のみなが健康で幸せを感じることができる「くらし」をいいます

ゲートキーパーになりませんか？

全国の自殺者は毎年約2万人を超え、県内でも毎年200人前後の人が自ら命を絶っています。原因として、健康・経済・生活問題などさまざまな要因が複雑に関係しており、多くは本人が心理的に追い詰められて孤立した状態で起こっています。

ゲートキーパー（直訳すると「門番」）とは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、早めに適切な相談機関につなぐ人のことで、専門的な資格は必要ありません。大切な命を失わないために、誰もがその役割を担うことが必要です。

ゲートキーパーの役割

●身近な人の変化に「気づく」言葉や行動、体調の変化など、身近な人のちょっとした変化に気づくことが大切です

●声をかけ、「かかわる」

変化に気づいたら「最近、眠れてる？」など、自分にできる声かけをし、本人の悩みをじっくり聞きましょう。ただし、本人を責めたり、安易な励ましは、本人の孤立感を高め逆効果になります

適切な相談機関などに「つなぐ」

本人の問題解決のために必要なことを一緒に考え、早めに相談機関や医療機関への相談を勧めましょう。各地区保健センターや長門健康福祉センターで相談を受け付けています

絆を保つ

専門機関につないだ後も継続して関わり、温かく見守っていきましょう。市では、ゲートキーパーの出席講座を実施しています。受講を希望する団体・企業は各地区保健センターに申し込みください

- ・以前と比べて表情が暗く、元気がない
- ・体の不調を訴えることが多くなった
- ・仕事や家事の能率が悪くなり、ミスが増えてきた
- ・周囲の人との交流を避けるようになった
- ・遅刻、早退、欠勤（欠席）が増えてきた
- ・趣味やスポーツ、外出をしなくなった
- ・飲酒量が増えた

▲身近にこんな様子の人はいませんか

心の健康相談

（3日前までに要予約）

・日時／会場
3／15（金） 14：00～16：00
長門健康福祉センター
Tel 22-2811

ゆくて 通信 観光コラム



道の駅センザキッチン
観光案内所「YUKUTE」
（一社）長門市観光
コンベンション協会
TEL 0837-27-0074
MAIL info@nanavi.jp

ななび 検索

「ながとブルーオーシャンライド・mini」をパシヤリ ながとフォトサイクリング開催

3月16日（土）開催の長門市・下関市をめぐるサイクリングイベント「ながとブルーオーシャンライド・mini」に合わせて、本協会では「ながとフォトサイクリング」を開催します。

昨年3月に初開催し、4回目となるフォトサイクリングは、自転車だからこそ見つけられる景色や、自転車と絶景のコラボレーションなど、サイクリングに誘うような魅力ある写真を募集するフォトコンテストです。

ブルーオーシャンライド参加者はもちろん、沿道で応援される皆さんの参加も大歓迎。最優秀・優秀作品の投稿者には豪華な特産品をプレゼントします。

《ブルーオーシャンライド・mini》

自転車競技日本代表の近谷涼選手（チームブリヂストンサイクリング）、一丸尚伍選手（シマノレーシングチーム）と一緒に絶景スポットをめぐる予定です。

■スタート 3／16（土） 9：30

■コース 道の駅センザキッチン↓元乃隅神社↓東後畑棚田↓角島大橋↓JR阿川駅（列車で移動）↓JR仙崎駅↓道の駅センザキッチン（約56km）

《ながとフォトサイクリング》

■参加方法

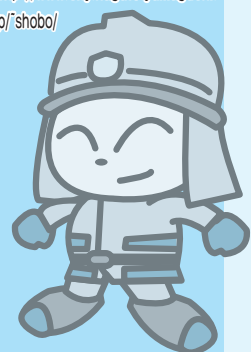
①事前に長門市観光コンベンション協会に参加を申し込む（詳細は長門市観光サイト「ななび」に掲載しています）



■投稿期間 3／16（土）～22（金）
※詳細は「ななび」の「第4回ながとフォトサイクリング」のページをご覧ください
<https://nanavi.jp/events/photo-cycling/>

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/>



地震に対する備え

これだけは準備しましょう

阪神・淡路大震災や新潟県中越地震などでは、多くの人が倒れてきた家具の下敷きになり、亡くなりました。地震が発生したときには「家具は必ず倒れるもの」と考えて、転倒防止対策を講じておく必要があります。

また、電気やガス、水道などのライフラインが止まった場合に備えて、普段から飲料水や保存できる食料なども備蓄しておき、それらを持ち出すためのバッグも準備してお

きましょう。

あわせて、避難場所や避難経路の確認をしておき、地震発生時に家族と別々の場所にいる場合でも、お互いの安否を確認できるように、安否確認の方法や集合場所を事前に話し合つことが大切です。

「備えあれば憂いなし」予知が難しい地震だからこそ事前準備が重要なのです。

※転倒防止グッズや非常用食料は、ホームセンターなどで購入できます

火災救急件数 [1月]			
（ ）内は今年累計			
建物	0 (0)	船舶	0 (0)
林野	0 (0)	その他	1 (1)
火災	0 (0)	合計	1 (1)
救急	166 (166)		

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！

よくある相談から「もの忘れ編」

地域包括支援センターは、高齢者の総合相談窓口です。年々、認知症に関する相談が増えており（平成28年度55件、平成29年度97件）、その中から相談事例を紹介します。

■相談内容

一人暮らしの高齢者と別居している家族からの相談
「帰省し久々に会うと、もの忘れが多く、聞いたことをすぐ忘れてる。かかりつけ医から処方された薬も飲んでいない。本人は、地域のサロン参加が楽しみだが、周囲に迷惑をかけていないか心配。家事はできるため、もの忘れについて病院で受診させようとしても本人が嫌がる」

■センターの対応
今回の相談では、次の支援を行いました。
・家庭訪問を行い、本人から

もの忘れの不安を聞きます
・かかりつけ医に、聞きとつたもの忘れの不安を相談
・薬剤師に薬が飲める方法（薬カレンダーなど）を相談
・地域のサロン担い手に相談

■認知症の気づきチェック

- ・同じことを何度も言う
- ・しまい忘れや置き忘れが増える
- ・料理、片付け、運転などでミスが多くなった
- ・約束や日時を間違える
- ・好きなことへの関心が無くなり、億劫になる

「あれ？おかしいな。認知症かな」と思われたら、早めの相談と受診をおすすめします。

もの忘れがあっても、楽しみや役割を続けること、地域の理解があることで、その人らしい生活を送りやすくなります。