

「健幸」づくり にチャレンジ



健康メモ No.76
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事ができる「くらし」をいいます

夏の暑さ対策

暑い日が続いていますが、食事や睡眠はしっかりとれていいますか。暑い夏を乗り切るためには、日々の規則正しい生活習慣が大切です。

暑い日が続いていますが、食事や睡眠はしっかりとれていいますか。暑い夏を乗り切るためには、日々の規則正しい生活習慣が大切です。

●快適な睡眠をとりましょう

室温が28度以上ある場合、体温が逃げにくくなり、寝苦しくなります。適切に室温管理を行い、快適な睡眠で、疲れをリセットしましょう。

- ①室温を26〜27度に保つ
- ②エアコンのタイマーは1時間程度にセット（寝る1〜2時間前に冷房をかけるとタイマーが切れても快適さが持続します）
- ③加湿・除湿器などを使用し、湿度60%前後にする
- ④寝具を選ぶ（麻の製品やひんやりとした生地は熱をこもりにくくしてくれます）

暑い日は屋外の外出を控え、室内では、エアコンや扇風機を上手に使うなど、無理をせずに過ごしましょう。規則正しい生活習慣で健幸づくりに取り組みましょう。

●適切な水分補給をしましょう

人は汗をかいて体温を調節すると同時に、体に必要なミネラルを失っています。のどが渇く前に、こまめな水分補給が大切です。また高齢者はのどの渇きを感じにくいいため、特に注意が必要です。食後や起床後・就寝前に水分をとる習慣をつけましょう。大量に汗をかいたときは水だけではなく、適度な塩分を含んだもの（経口補水液など）をおすすめします。

●規則正しい食事

暑くなると食欲もなくなりがちですが、栄養バランスの良い食事をすることが、夏バテ予防には重要です。食欲がないときは、シソやシヨウガなど匂の香辛野菜で香りづけをしたり、かんきつ類やお酢をきかせることで、消化液の分泌が促進します。

- ①主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事を心がけましょう
- ②冷たいものばかり食べすぎない（胃に負担がかかり、空腹を感じにくくなるため、食欲低下につながります）
- ③ビタミン類を積極的にとりましょう（積極的に食べたい食品（ビタミンB1・豚肉・レバー・うなぎ・大豆）（ビタミンC・野菜類・果物類）また、ニンニクやニラなどと一緒に食べることで、疲労回復もアップします

暑い日は屋外の外出を控え、室内では、エアコンや扇風機を上手に使うなど、無理をせずに過ごしましょう。規則正しい生活習慣で健幸づくりに取り組みましょう。

コラム 市民協働

みんなの力で

まちが輝く



ともに地域の課題解決へ

市民のちから応援補助金事業の募集

市では、地域に根ざした活動を行う団体の育成と活性化を目指し、団体が行う公益性の高い事業に対して「市民のちから応援補助金」の交付を行っています。これまでに延べ43団体に交付を行っており、多くの市民活動団体の育成と活性化を図っています。

■申込期限 8/16(金)必着

■補助対象事業

- ・市民活動団体が、自主的、かつ、主体的に企画し、市内で実施する公益性の高い事業
- ・市から他の補助金などを受けしていない事業
- ・年度末までに完了する事業

■補助の対象となる団体

市内を活動拠点とし、まちづくり事業を行う、会則、事業計画、予算決算などを示すことができる団体

※その他、必要となる条件は、問い合わせください

■補助率と補助限度額

- ・事業費が25万円以下の部分 補助率：10分の10
- ・事業費が25万円を超える部分 補助率：10分の5
- ・補助限度額：50万円まで

■審査方法

交付対象事業の選定については、公募委員などによる書類とプレゼンテーションの審査を実施



▲陸上教室を開催（昨年度実績より）

TEL 23-1172
FAX 22-6455

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/



山口県救急安心センター

事業をご存知ですか？

急な病気やケガなどで、救急車を呼ぶべきか、そのまま病院に行くか迷った経験がありませんか。そんな迷った際に相談窓口として、山口県救急安心センター事業「#7119」が7月1日から運用開始されました。これは、概ね15歳以上の大人の救急医療電話相談で、病気やケガが発生した際に緊急性を判断し、適切な医療機関の紹介や応急手当の方法など、看護師などが毎日24時間体制でアドバイスしてくれるものです。

また、こども（15歳未満）の救急医療電話相談は「#8000」で、毎日午後7時から翌朝8時までの間対応してくれます。



火災救急件数[6月]	
()内は今年累計	
建物	3
林野	1
火	0
車両	0
船舶	0
その他	2
合計	3
救急	127 (886)

こんにちは

生涯学習スポーツ振興課 Tel 23-112005

スポーツ推進委員です！

ボランティアスタッフとして

6月9日(日)に開催された『第3回JAL向津貝ダブルマラソン』にスポーツ推進委員もボランティアスタッフとして参加しました。ボランティアスタッフとして選手がスムーズに走行できるようにコース誘導や給水所のお手伝い、ゴール後の選手へ手荷物の返却などを行いました。選手たちが道を間違えないように誘導することはもちろん、少しでも長門の絶景を楽しみながら走れるよう、しっかりと声援を送ることも心がけました。

県内や全国各地から参加した選手の皆さんは、激坂に「ムカクク」と苦戦しながらも、絶景や長門ならではの食や応援のおもてなしを楽しまれ、ゴールした表情は達成感に満ちていました。選手が楽しむ



▲給水所の手伝いをしました