

「健幸」づくりチャレンジ

生活習慣を見直して糖尿病予防

11月14日は「世界糖尿病デー」で、この日を含む1週間を全国糖尿病週間としています。

糖尿病は、すい臓から分泌されるホルモンのインスリンの作用不足により、高血糖が慢性的に続く病気です。初期の段階では、ほとんど自覚症状がなく、放置しておくと神経障害や網膜症、腎障害のほか、動脈硬化が進行し、心臓病や脳卒中など重大な合併症を引き起こしてしまいう大変怖い病気です。

日本の糖尿病の患者数は、約328万人（平成29年厚生労働省患者調査より）います。さらに、糖尿病が強く疑われる人の割合は、平成24年は男性15.2%、女性8.7%でしたが、平成29年は男性18.1%、女性10.5%と徐々に増えています。（※厚生労働省国民健康・栄養

調査より・国民生活基礎調査において無作為抽出した世帯および世帯員を対象）

また、長門市国民健康保険の総医療費に占める糖尿病の割合は第4位と上位にあります。糖尿病の多くは、遺伝的要因に加えて環境的な要因の影響があると言われています。

糖尿病を予防するには、規則正しい生活習慣が大切です。生活習慣を見直してみましょう。

■食事

- ・規則正しく食べましょう
- ・腹八分目で、ゆっくり噛んで食べましょう
- ・食品の種類はできるだけ多く取り、バランス良く食べましょう
- ・食物繊維を含む食品（野菜や海藻など）を食べましょう

健康メモ No.79

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、地域のみんが健康で幸せを感じることができ「くらし」をいいます

- ・脂質と塩分の摂取を控えめにしましょう

■運動

ウォーキングなどの有酸素運動をしましょう

■禁煙をしましょう

■ストレスを解消しましょう

糖尿病の発見には、健康診査を受けることが必要です。特定健康診査の医療機関での実施は11月30日まで、集団健診では11月9日と12月1日で実施します。詳細は、長門市健幸ガイドか広報ながとをご覧ください。



コラム 市民協働

みんなの力で

まちが輝く

住みよいまち、元気が出るまちに

集落機能再生に向け、地域づくり協議会で働く集落支援員の取組を紹介

三隅地区集落支援員の上田真由美です。三隅で誕生して、三隅で育ち50数年。今年の5月から集落支援員に着任しました。

月曜日から金曜日まで、三隅公民館で勤務しています。子ども達も成人し、何か私にできることがないかと考えていたときに集落支援員のお話を聞いて興味を持ち、ぜひにとお話を受けました。考えていた事と実際の仕事内容は予想に反してなかなか難しく、戸惑うことが多いですが、自治会長や公民館の職員さんに支えてもらいながらがんばっています。主な職務内容は、地域の巡回や状況の把握、課題解決、空き家対策、地域住民の活動団体、行政との連

絡調整などです。

先日、みすみ教養大学（三隅市民協働推進協議会・三隅自治会協議会共催）で島根県安来市比田地区のえーひだカンパニー株式会社の取締役である小田ちさとさんに講演をしてもらいました。比田地区は人口1064人、世帯数376戸と小さい集落で、これまで以上に地域力が低下するという危機感から、地域の有志が住民アンケートやワークショップを開催して対話を重ね、88の取組を盛り込んだ地域ビジョンを策定。えーひだカンパニー株式会社として法人化することを地域ビジョンに掲げたことも取組の1つです。

三隅地区も、比田地区と同

問い合わせ
市民活動推進課
Tel.23-1172



様、平成30年に全戸にアンケート調査を実施し、それに伴う座談会（ワークショップ）を行いました。現在、自らが目指す地域の将来像を明確にするための「夢プラン」策定に向け検討会を立ち上げ、話し合いを重ねています。

そのほかにも生活環境点検として31自治会の要望箇所の現地確認を行いました。要望事項と現地写真・位置図を添付し、三隅地区要望書として取りまとめ市と県に提出を行うなどの業務を行っています。今後は、さまざまな行事に参加し、三隅地区が住みよいまち、元気が出るまちになるよう集落支援員として努力してまいります。

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/



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年に11月9日が「119番の日」と制定されました。

火災や救急、救助など種別をはっきりと伝えましょう

住所を正しく詳しく伝え、わかれば番地や目標となる建物名、交差点名なども伝えましょう

何かが（誰が）、どこで、どのような状態なのかを伝えましょう。また、火災の場合は出火階数や負傷者の有無など、できるだけ詳しく伝えましょう

電話をかけている人の名前と電話番号を伝えましょう

火災救急件数 [9月]	
()内は今年累計	
建物	0 (3)
林野	0 (1)
車両	0 (1)
船舶	0 (0)
その他	0 (8)
合計	0 (13)
救急	150 (1337)

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！

ちょっとした工夫で 美味しく楽しい食事を

高齢期になると、歯の欠損によりかむ力が低下したり、唾液の分泌量が減ることで食物が飲み込みにくくなり、必要栄養素が不足したり偏りやすくなります。高齢期でも食べやすい調理のポイントを紹介します。

- ① **食材の切り方**
 - ・固い野菜などは一口で食べやすい大きさに切る
 - ・野菜やイモ類は隠し包丁を入れる
 - ・繊維がある野菜や肉などは繊維を絶ち切る
 - ・海苔は口の中に付着しやすいので、細かく刻み、ご飯に混ぜるか佃煮にする
- ② **調理の工夫**
 - ・葉野菜はかみ切りやすい葉先の方を使う
 - ・咀嚼しやすい軟らかさに調理する
- ③ **味つけの工夫**
 - ・すべての料理を薄味にするのではなく、一品は普通の味つけにし、メリハリをつける
 - ・酢の物はむせやすいため、酢は少量にし、だし汁で薄める
- ④ **便利な調理器具の活用**
 - ・おろし金ですりおろす
 - ・すり鉢で細かく砕く
 - ・ハンドミキサーでペースト状にする
 - ・食べることは生命の維持に欠かせないことであると同時に、楽しみでもあります。以上のポイントを取り入れながら、バランスのよい食事を楽しみませんか。