

「健幸」づくり にチャレンジ



健康メモ No.81
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、地域みん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

あなたの健幸のために上手に減塩

食塩の過剰摂取は高血圧を招きます

します。

一日の食塩摂取量の目安は？

食事で食塩を大量に摂ると、その食塩は体内で塩素とナトリウムに分かれ、ナトリウムは血液の中に入り込みます。血液中にはもともとナトリウムがありますので、それが一定の割合を超えてしまうと、体内の水分が血液中に移動してきて、血液量が増えます。血液量が増えると、心臓は以前よりもっと高い圧力をかけてポンプを押しさなければなりません。これが高血圧の状態です。

男性8g未満、女性7g未満が一日の食塩摂取量の目安です。高血圧の人は6g未満が理想的です。しかし、国民健康・栄養調査（平成27年）では、一日の塩分摂取量の平均は男性で11g、女性で9.2gであり、食塩を摂りすぎていることがわかります。日々の食生活を見直し、減塩を心がけましょう。

減塩のコツ

・汁は残す

そば、うどん、ラーメンなど

麺類の汁には、食塩が多く含まれています。全部飲み干す

のはやめましょう

・調味料に含まれる塩分量を意識する

調味料によって食塩の含有量

には差があります。減塩のもの

のなど食塩含有量の少ない調味料を上手に利用しましょう

旬の食材を選ぶ

新鮮な旬の食材を選び、食材そのものの美味しさを楽しみましょう

・酸味を活かす

酢やレモン、かぼす、ゆずき

ちなど柑橘類は、無塩の調味

料です。活用しましょう

・香辛料や香味野菜を上手に使う

カレー粉、しょうがなどの香

辛料や、しそ、ねぎ、パセリ

などの香味野菜を上手に使う

ことで、食塩の使用をおさえる

ことができます

・天然食品でだしをとる

昆布、鰹節、煮干し、干しし

いたけなど天然食品からは塩

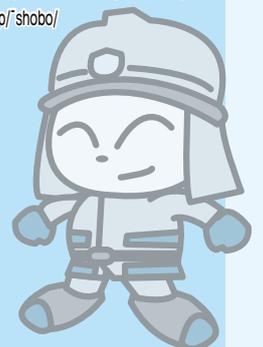
味が少なくても美味しく感じる

「うまみ」が出ます

こちし 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/>



毎年1月26日は文化財防火デー

文化財防火デーの制定は、昭和24年1月26日に、現存する世界最古の木造建築物である奈良県の法隆寺金堂が炎上し、壁画が焼損したことを契機としています。

日を「文化財防火デー」と定め、毎年全国的に文化財防火運動を展開しています。

この事件は国民に強い衝撃を与え、文化財保護の危機を深く憂慮する世論が高まり、その後、文化財保護思想の一層の強化徹底を図るために普及活動事業が行われるようになり、その一環として、法隆寺金堂の焼損した日であること、火災が発生しやすい時期であることから、1月26

長門市にも国指定文化財「早川家住宅」をはじめ、多くの文化財があります。かがえのない貴重な財産を守るため、一人ひとりの防火意識を高め、災害を未然に防ぎましょう。

火災救急件数[11月]
()内は今年累計

建物 (7)

林野 (1)

車両 (1)

船舶 (0)

その他 (9)

合計 (18)

救急 138 (1,622)



▲「文化財防火デー」に合わせ消防訓練を実施

まちを変える新たな力！

われら地域おこし協力隊

ソチ市からやってきましたリーリヤです

今年の10月に国際交流推進担当に着任したフィリチャギナ・リーリヤです。

長門市コンベンション協会のご支援のもと、インバウンドに対応した長門市のプロモーション活動や市内在住の外国人の生活支援などの活動をさせていただいています。

私はロシア・ソチ市の出身で、2017年に日露青年交流センターの事業で初来日し、長門市を訪れました。この時、棚田での農作業体験や豊かな自然に触れたこと、また、長門市とソチ市の姉妹都市協定締結のため、市代表団がソチ市を訪問した際に現地通訳を務めたことで、長門市に興味を持つようになりまし。その後、山口市の英会話教室で働いていたときに、長門市で国際交流の地域お

こし協力隊の募集をしていることを知り、応募させていただきました。

これからは、文化・教育・スポーツにおける少年交流の促進や長門市の魅力・人の温かさをロシアだけでなく、世界中の人に届けること、山口市の英会話教室で働いた経験を活かして、長門市の英語教育を普及させる



▲ロシアでの観光プロモーションで長門市をPR

ことを目標に活動していきたいと思っています。

みなさんどうぞよろしくお願います。



Здравствуйте!
Разрешите представиться.
Меня зовут Филичагина Лилия.
Рада встрече!

(こんにちは！はじめまして。
フィリチャギナ・リーリヤと申します。
よろしくお願います)

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！

肺炎を予防しよう

長門市の死因第3位は肺炎（平成29年）です。特に高

します）

齢者は、風邪やインフルエンザが長引き、重症化すると肺炎にかかるリスクが高まること、誤嚥性肺炎にかかりやす

・日頃からかかりつけ医を持ち、いつもと違う症状があれば早めに受診する

いことから、注意が必要です。

■誤嚥性肺炎とは
誤嚥（むせ）により、口中の食べかすなどが誤って肺に入り、細菌が増殖することで発症します

■肺炎の症状

発熱・咳・たん・息苦しさ・胸の痛みなど

※特に高齢者では、熱や咳もないのに体がだるい、食欲が出ないなど、症状がわかりにくい場合があります

■誤嚥性肺炎の予防

歯磨きや入れ歯の手入れをして、口の中を清潔に保つ
・歯ブラシは、鉛筆を持つように親指と人差し指で軽くつまむように持つ（力をいれすぎない）
・入れ歯は毎食後、流水で流しながらブラシで洗う（歯磨き粉は入れ歯を傷つけるので使用しない）
・寝るときは、入れ歯安定剤の入った容器につける

■肺炎の予防

・日頃から3食しっかり食べ、休養をとり、体力をつける
・インフルエンザ予防接種や肺炎球菌予防接種を受ける（予防接種を受けることで、重症化を防ぎ、肺炎を予防

