

「健幸」づくり

チャレンジ



健康メモ No.86

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

塩分の取りすぎに気をつけ、

野菜をしっかりと食べよう

平成30年の長門市民を対象に

実施した食に関するアンケート調査によると「食塩の多い料理を控えるよう心掛けている人」の割合は男性で28・9%、女性で38・3%と低く、また「野菜を食べることを心がけている人」の割合は、男性で37・1%、女性で60・1%と男女に差がある結果でした。

長門市は高血圧の人の割合が高く、高血圧は他疾病を誘発する原因にもなります。高血圧を予防するために、減塩や野菜を積極的に食べるなど、日頃の食生活を見直してみよう。

塩分の取りすぎに注意を

今年度、日本人の食事摂取基準が改定され、塩分摂取の目標量が、男性は7.5g未満・女性は6.5g未満と、0.5g少なくなりま

した。

しかし、平成30年国民健康・栄養調査の平均塩分摂取量は男性10・5g・女性9gと目標量より多く摂取しています。

積極的に野菜を食べよう

野菜には体内のナトリウムを排出したり、免疫を高める働きがあります。1日に必要な野菜摂取量は350g以上とされていますが、現状は男性290・女性273・3gと少なく、年代別では20〜40歳代で少ない結果でした。必要量を摂取するためには、1日小鉢5皿以上の野菜料理を食べることや、加熱してかさを減らすなど、意識して食べるこ

とが大切です。

栄養バランスのとれた食事を

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上食べる

ことが「ほとんど毎日」と回答

した人の割合は、男性45・4%、女性49%と半分以下で、特に若い世代ほど低い傾向にあります。

外出自粛などで自宅で食事をする機会が増えていますが、すべて手作りでなくとも、惣菜を活用したり、おかずの多い弁当を選ぶなど、主食・主菜・副菜がそろった食事を心がけましよう。



こちし 119

長門市消防本部

中央消防署 Tel. 22-0119

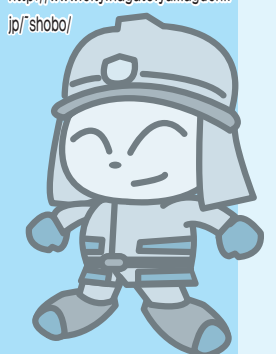
西消防署 Tel. 32-1230

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/>



危険物安全週間を

ご存知ですか？

毎年6月の第2週は危険物の保安に対する意識の高揚と啓発を推進するため、「危険物安全週間」と定められています。

とおさえて、事故を起こさないように努めていきましよう。

■危険物の安全な保管・取扱いのポイント

- ・ 消防法で定める危険物とは、火災発生の危険性が高く、消火の困難性が高い物品であり、身近なものではガソリン・灯油・軽油・塗料などがあります。
- ・ 危険物は私たちの生活を豊かにする反面、取り扱いを誤ると大きな被害が発生します。次のポイントをしっかりと
- ・ 保管・取り扱い場所では火気を使用しない
- ・ 容器は適切なものを使用する
- ・ 高温になる場所には置かない
- ・ 使用前に注意事項をよく読み、正しく取り扱う
- ・ 危険物の特性をよく理解しておく

火災救急件数 [4月]

()内は今年累計

建物 1 (2)

林野 0 (0)

車両 1 (1)

船舶 0 (0)

その他 1 (2)

合計 3 (5)

救急 125 (588)

ゆくて 通信

観光
コラム

YUKUTE REPORT



YUKUTE

道の駅センザキツチン
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

新型コロナウイルス感染症に負けない！

本年度の取組をご紹介します

現在、新型コロナウイルス感染症の世界的流行により、国内の大きな観光地だけでなく、市内の観光も大打撃を受けています。

先が見えづらい状況ではありますが、観光コンベンション協会では「今できること」をしっかりと見つめ、スタッフ一丸となってこの困難を乗り越えていく思いです。今回のゆくて通信では、そんな協会の本年度の取組の一部をご紹介します。

ナガトリップ

「長門であそぶ・たべる・めぐる」をキャッチコピーに、毎年期間限定で開催してきた体験観光プログラム集「ナガトリップ」。



▲「やきとり職人体験」プログラム

「今夏予定されていたプログラムは新型コロナウイルス感染症の拡大防止の観点から中止といたしました。この期間を利用して、これまで「期間限定」だったものを「通年」でも開催できるように企画を検討していきます。新展開のナガトリップ、完成した際は、皆さん

のご参加をお待ちしております。

市内グルメガイド作成

現在、長門料飲組合と協力して市内のグルメガイドの作成を企画中です。料飲組合と当協会の会員である飲食店をエリアごとに分けて紹介する予定で、観光だけでなく、市民の皆さんにも便利に使っていただけるものを目指しています。

デジタルマーケティング

当協会が行っているデジタルマーケティング事業では、長門市観光ウェブサイト「ななび」やフェイスブックを利用し、閲覧者の傾向や反応をデータとして収集してきました。

今年はそのデータの活用方法をより拡大させていきます。まずは、協会員にアンケートを行い、「本市の観光業が求めている情報」を改めて把握するなど、収集項目をより洗練していきます。こうして集めた新たなデータをまとめ、会員と共有することで、本市の観光業全体の情報発信力の強化を目指していきます。

皆さま、本年度もどうぞよろしくお願いたします。

こんにちは

スポーツ推進委員です！

生涯学習・文化財課 TEL 22-335266



今こそ「健幸づくり」！

長門市スポーツ推進委員は42人の委員により、総務部・研修部・広報部の3つの部会に分かれ、事務局の協力のもと活動しています。

スポーツといえばハードルが高いですが、「少し身体を動かしてみるか」に考え方を変えてみませんか？

(例)

総務部は日程・人員の調整やさまざまな企画などを、研修部は「出前講座」やイベントなどでみなさんと一緒にスポーツを楽しみ、広報部は「広報ながと」へ活動内容を掲載、SNSなどを活用し、活動内容を発信しています。

フェイスブックで「長門市スポーツ推進委員協議会」を検索し、活動内容を見ていただけると幸いです。

■今こそ「健幸づくり」！

このたびの新型コロナウイルス感染症の影響により、イベントなどの延期・中止が続く、身体を動かす時間が少なくなっています。ス

移動の時に歩幅を少し広げたり、少し早く歩いてみる
・呼吸を意識する（吸う・止める・吐く）
・大声で笑ってみる
考え方・取り組み方を少し変えてみるとアイデアは無尽です。自分の身体と会話をして少し負荷をかけて「健康」「健幸」になりましょう！

この状況が早く収束に向かい、協議会メンバーは出前講座・イベントなどで皆さんと一緒に体を動かし、たくさん笑顔に会えるのを楽しみに長門市のスポーツを推進していきます。今できることを頑張りましょう！