

# 「健幸」づくり

## チャレンジ



健康メモ No.88

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

## 高血圧の予防のため 今日から始めよう 運動・休養・減塩

「血圧」とは、心臓が全身に血液を送り出す時に、血液が血管の壁を押し出す圧力のことです。そしてこの力が正常な範囲を超えて強くなり、血管に負担がかかる状態が「高血圧」です。

高血圧を予防する生活習慣のポイント

- ・ 適度な運動をする
- ・ 週3回、一日30分程度（10分3回でも）のウォーキングなど有酸素運動を続けましょう
- ・ 十分な睡眠と休養をとる
- ・ 禁煙をする
- ・ 適度な飲酒を心がける
- ・ 長期多量飲酒は避け、週に1〜2日は休肝日をつくりましょう
- ・ 食事に気をつける
- ・ 塩分を控えましょう

上手に利用する。昆布・かつお節・煮干し・干しいたけなどから取れるだしを活用するなど）

野菜や果物をとる。

・ 1日3食バランスのよい食事を心がける。

**減塩相談日に参加しよう**

長門市では国保特定健診の結果説明会などに併せて、減塩相談日を開催します。ご家庭で作られた汁物の塩分測定や減塩食の紹介を行いますので、お気軽にご参加ください。

高血圧には体質や遺伝の影響もありますが、生活習慣が深く関係しています。生活習慣を見直すことで予防したり、症状が軽いうちに改善することができ、いつまでも健康でいるため、生活習慣を見直してみま

（塩辛や漬物、加工食品など塩分が多い食品を控える。減塩の製品を選ぶ。麺類のスープは残す。かけしゅうゆよりつけしゅうゆにする。柑橘類・薬味・香辛料などを

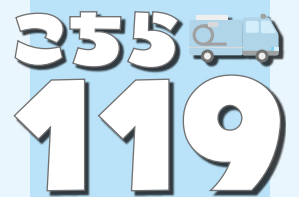


## 熱中症は予防が大事！

熱中症は、気温や湿度が高い中で作業することで、体内の水分や塩分などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体のだるさ、ひどいときにはけいれんや意識状態の異常など、さまざまな症状を引き起こす病気です。

また、就寝中などの屋内でも発症する可能性があるため注意が必要です。

- 熱中症は、時に命にかかわる恐ろしい病気ですが、きちんと対策することで予防できます。
- 次のポイントを押さえて、
- ・ 無理をせず、適度な休憩をとりましょう
  - ・ 外出の際は日焼け対策を行い、涼しい服装をこころがけましょう
  - ・ 部屋の温度をこまめに確認し、エアコンや扇風機を適切に使いましょう
  - ・ のどが渇いてなくてもこまめに水分・塩分補給をしましょう
  - ・ 栄養バランスの良い食事を摂り、体力づくりをしましょう
  - ・ 部屋の湿度をこまめに確認し、エアコンや扇風機を適切に使いましょう



長門市消防本部

中央消防署 Tel 22-0119

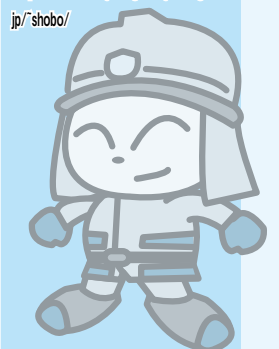
西消防署 Tel 32-1230

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/>



### 火災救急件数 [6月]

( )内は今年累計

建物 1 (3)

林野 0 (0)

車両 0 (2)

船舶 0 (0)

その他 1 (4)

合計 2 (9)

救急 139 (856)

# みんなの力で

# まちが輝く

## 地域で活躍する集落支援員の取組を紹介



通地区集落支援員の國光初江です。生粋の通生まれ、通育ち、漁協職員を35年勤め、地元に大きな根を張っています。

仕事をリタイアした後、通地区発展促進協議会会長に声をかけていただき、支援員に就任し、早3年。支援員の仕事を、最初は慣れないワードに悪戦苦闘！日々が勉強です。しかし、いろいろな事業に参加し、たくさんの人に出会い、つながることが、私の宝になっています。

完成し、ダイジェスト版をなんとか地区内全戸に配布することに漕ぎ着けました。

これも、協議会会員、出張所・公民館職員の助けがあったので、協力いただいた皆さんには、感謝に堪えません。

今、私自身、一番やりがいを感じている活動は、昨年末に始めた「ふれあい折り紙教室」です。6月によく再開することができ、久々に地区の皆さんと作品づくりを楽しむことができました。毎週木曜日に開催していますが、皆さんに喜んでいただけることを楽しみに、次回作品は何にしようか考え、自宅で試作品づくりに取り組んでいます。

9月には海底清掃、10月には

旧通中学校校舎を活用したハロウィンイベントも企画しています。そして、これからは、通地区だけではなく、他地区ともコラボレーションしていきたいと考えており、仙崎地区の地域おこし協力隊員といろいろなお話をさせていただいております。

地区はもちろん、地区外の人とも積極的に交流し、自身の活動の場を拡げ、通地区の皆さんが少しでも元気になれるよう、活力あるまちづくりを目指して頑張ります！



こんにちは☆

## スポーツ推進委員です！

## ラジオ体操で健康（健幸）づくり

新型コロナウイルス感染症拡大防止に伴う自粛生活が続いた中、筋力の低下が懸念されます。健康を維持するため

にも無理のない体操として、幼児から高齢者まで多くの人が参加できるラジオ体操があります。

長門市では、生涯「健幸」で元気に暮らせるまちを目指して、健康寿命を目的に市民総参加で健幸づくりを推進しています。その取組の第一歩として、いつでもどこでも

できるラジオ体操の普及啓発に取り組んでいます。

また、私たちスポーツ推進委員も「ラジオ体操講習会」などに参加し、正しい動作を身につけ、ラジオ体操指導員として、地域のイベント、出前講座などに参加してまいります。要望があればぜひ声をかけてください。

まずは市民の皆さんと一緒に楽しみながら筋力アップに取り組みでいきたいと考えています。

### ラジオ体操放送時間

- ・ ほっちゃんテレビ(土曜以外)
- ・ 6:50放送
- ・ NHKテレビ(Eテレ)
- ・ 6:25放送

※地域で集まって行う場合も3密を避け、十分な距離をとり、熱中症に気をつけながら行いましょう



▲夏期巡回ラジオ体操の様子