

「健幸」づくり

チャレンジ



健康メモ No.90

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

日常の中で「動く」ことを意識しよう

座りすぎに要注意

オーストラリアの研究機関の調査では、日本人の平均座位時間は、世界最長の7時間ということが分かりました。長時間座り続けることで血流や筋肉の代謝が低下し、心筋こう塞、脳血管疾患、肥満、糖尿病、がん、認知症など健康に害を及ぼす危険性が指摘されています。また、1日に座っている時間が4時間未満の成人と比べ、1日に11時間以上座っている人は死亡リスクが40%も高まると言われています。外出自粛は「家の中でじっとしていること」ではありません。日常の中で、「動く」ことを意識し、座っている時間を少しでも短くするとともに、身体活動を増やしましょう。

- ・座り過ぎによる健康リスクを軽減すると言われています。まずはこまめに立ち上がることから始めましょう
- ・座っている時間を減らす
- ・座立って見るなど座っている時間を減らしましょう
- ・日常生活で意識して体を動かす
- ・エレベータを使わず階段を使う、車を遠くの駐車場に停めて買い物に行くなど、活動量を増やしましょう
- ・取り組みやすい運動から継続する
- ・ラジオ体操やこぼん体操、ストレッチ、ウォーキングなど気軽に始められるものから取り組みましょう
- ・働いている人は職場でも



こまめにコピーを取りに行ったり、休憩時間などを活用し、ストレッチなどで体を動かしましょう。仕事で立ち上がるできない場合は、エコーノミークラス症候群の予防方法を参考にした左記の足の運動もおすすめです

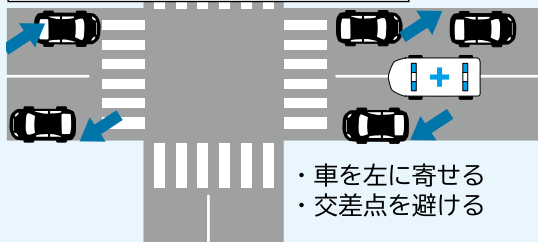
緊急走行に対する

ご理解とご協力を

消防車や救急車などの緊急自動車は、消火活動や傷病者の搬送で緊急性の高い用務を行うことから、一刻も早く災害現場や医療機関に到着する必要があります。そのため、道路交通法においては、道路の右側に車体の全部または一部をはみ出して通行することや、赤信号の交差点に進入できることなどの特例が認められています。一般車両の協力が必要不可欠です。

緊急自動車が接近してきた場合は、交差点を避け、原則左側に寄って進路を譲ってください。

緊急自動車がサイレンを鳴らし赤色灯を点灯しながら近づいた場合
緊急自動車に進路を譲ってください



- ・車を左に寄せる
- ・交差点を避ける

火災救急件数 [8月]

()内は今年累計

建物	2 (5)
林野	0 (0)
車両	0 (2)
船舶	0 (0)
その他	0 (4)
合計	2 (11)

救急 156 (1126)

こちら 119

長門市消防本部

中央消防署 Tel 22-0119

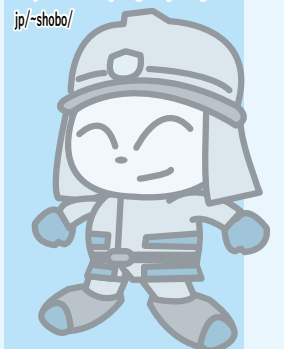
西消防署 Tel 32-1230

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/>





私が理想とする環境が長門市に

「長門湯本温泉観光まちづくり推進事業担当」

隊員 大前風花

今年5月より長門市地域おこし協力隊「長門湯本温泉観光まちづくり推進事業担当」に着任しました。大前風花です。中間支援団体の長門湯守株式会社を支援を受け、長門湯本温泉を拠点に活動しています。

私は大阪府出身で、3月まで京都にある芸術大学に在学していました。卒業後の進路について考えていたときに、好きなどころで好きなことをしたいという気持ちが強くな

り、どこかに移住したいなと思っていたのですが、大阪で生まれ育った私には他所に地縁がなく、どうしようかと悩んでいました。そんなときに、たまたま長門市に来る機会があり、直感的に「ここだ！」と感じました。海も山もある、おいしい食材もある、きれいな星も見られる、温泉もある、私が理想とする環境が長門市にはあり、運命的なものを感じたことを今でも覚えています。

長門市に引っ越してきて、「何

でこんなところに来たの」と言われることが多いのですが、さまざまな「モノ」や「コト」にあふれている都市部よりも、純粹に、自分の「好き」という気持ちを大事にできるこの環境の方が好きなので、長門市に巡り合えたことをうれしく思っています。

そんな長門市で私が取り組む主な活動は、全国の学生とまちがつながる仕組みを構築し、定期的に交流ができる機会の創出や、地域住民・観光客による地域貢献の仕組みの創出、空き家などを活用した新たな企画などです。

社会人一年目で、まだ知識や経験などを持ち合わせていませんが、地域の皆さんをはじめ長門市内外のたくさんの人と交流を深め、長門湯本温泉の更なる魅力の創出に取り組みながら、私自身も成長していきたいと思っています。

こんにちは☆

生涯学習・文化財課 TEL 22-3526

スポーツ推進委員です！

クラブ活動出前講座

「パター・de・ビンゴ」

向津具小学校でクラブ活動出前講座「パター・de・ビンゴ」を開催しました。

まず「パター・de・ビンゴ」ってどんなスポーツなんだろう？と皆さんに言われますので説明します。平成28年に長門市スポーツ推進委員が考案したグラウンドゴルフとビンゴゲームを合体させたニュースポーツです。敷かれたマットの端から数字の書かれた枠を狙って球を打ち、得点を競うという単純なものですが、老若男女誰でも楽しめ、ビンゴによって大逆転も起こりうるエキサイティングなゲームです。

出前講座では、新型コロナウイルス感染症予防対策を行った上で「パター・de・ビンゴ」を行い、参加した児童は、楽しんでプレーし大変盛り上がり



▲久しぶりの出前講座

りました。4カ月ぶりの出前講座で指導したスポーツ推進委員は、「やっぱりスポーツは最高！」と心の中で密かに叫び、改めてスポーツ推進委員としての喜びややりがいを感じたそうです。

新型コロナウイルスのまん延により、みんなでスポーツを楽しむ機会が少なくなってしまうましたが、スポーツ推進委員は知恵を絞って、感染予防対策を講じた上で、皆さんがスポーツを楽しめることを今後も模索していきます。