

## 生活習慣を見直し食生活を改善しよう

～食事のとり過ぎとバランスに注意～

年末年始で豪華な食事が続き、運動不足・栄養の偏り、お酒の飲み過ぎなど乱れた食生活になっていませんか？

また、「運動したから大丈夫」と思って、お菓子やお酒を摂り過ぎていませんか？運動で消費できるエネルギーは思ったほど多くありません。逆にエネルギー摂取量が増え、体重が増加します。運動をして、消費エネルギーを増やすと同時に、食事バランスを見直し、摂取エネルギーを減らす必要があります。

(参考参照)

### 食べ方の工夫

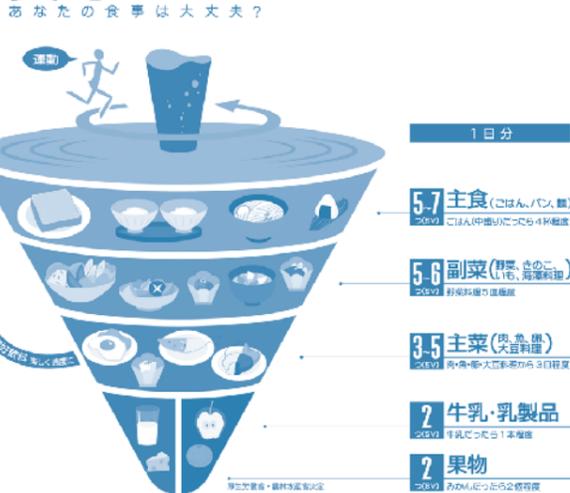
- ・1日3食、朝食は必ずとる。
- ・バランスのよい食事をとり、腹八分目を心がける
- ・食物繊維の多い野菜・根野菜・海藻・豆類・きのこ類をたくさんとり、甘いものや塩辛いものは控える

動物性脂肪(ベーコン・肉の脂身・バターなど)をとり過ぎない

「食事バランスガイドを利用しよう」  
『食事バランスガイド』とは、食事を主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つに分

【参考】摂取エネルギーと消費エネルギー(体重60kgの場合)  
・ご飯1杯(150g)の摂取エネルギー…252キロカロリー  
・普通歩行90分の消費エネルギー…283キロカロリー

## 食事バランスガイド



け、1日に、「何を」「どのくらい」食べればよいかという目安をコマのイラストでわかりやすく示したものです。自分に合った量を確認するために利用してみませんか？  
【食事バランスガイドホームページ】  
<http://www.jbalanceguide.com/>



# おらでませ！山口国体

君の一生けんめいに会いたい

おいでませ！山口国体 長門市実行委員会広報 No.10

- 国体推進課 -  
Tel. 37 - 2188  
ホームページ  
<http://www.city.nagato.yamaguchi.jp/~kokutai/>



## リハーサル大会

## 出店者募集!

おいでませ！山口国体長門市実行委員会では、平成22年5月8日(土)・9日(日)に開催される、第53回中国高等学校ラグビーフットボール大会(第66回国民体育大会少年ラグビーリハーサル大会)会場における売店出店者を募集します。

### ■販売品目

- ①大会記念品(国体関連グッズ)
- ②スポーツ用品(国体開催競技に係るスポーツ用品)
- ③観光土産品(長門市の名産品)
- ④飲食物
- ⑤その他実行委員会が必要と認められたもの

### ■募集数

20コマ

### ■設置場所

依山多目的交流広場

### ■出店条件

①出店者の基準  
長門市内に店舗等を有し、営業をしている人、または実行委員会が出店を認める人

### ②出店者の選定

応募多数の場合は、受付順を優先し、販売内容を実行委員会と協議のうえ選定します

### ③出店期間

5月8日(土)・9日(日)の2日間  
※出店時間は原則として、競技開始1時間前から競技終了後30分後まで

### ④出店料

1コマ5,000円  
(テント・約2.7m×3.6m)  
※電気・水道使用の場合  
別途各1,000円

### ■申込方法

国体推進課に備え付けの「売店出店申請書」と「売店出店概要書」に必要事項を記入のうえ持参または郵送

※様式は国体推進課のホームページからもダウンロードできます

### ■申込期限

2月26日(金)(必着)

### ■申し込み・問い合わせ

〒759-4401 長門市日置上592番地  
長門市役所日置支所別館2F  
おいでませ！山口国体  
長門市実行委員会事務局  
Tel. 37 - 2188

# 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/>



## 1月26日は文化財防火デー

昭和24年1月26日、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に、昭和30年この日を文化財防火デーと定められました。  
日本の文化財は、木や紙などの可燃物で造られているものが多く、出火の危険性も高く、火災になれば大きな被害が出るおそれがあります。  
長門市には有形文化財建造物で国指定の文化財「早川家住宅」や県指定の重要文化財「大寧寺本堂」および「西園寺本堂・山門・二棟」をはじめとして数多くの文化財があります。  
こうした貴重な文化財を火災から守るため、地域ぐるみで防火意識を高めましょう。



早川家住宅消防訓練の様子

火災救急件数[11月]	
( )内は今年累計	
建物	0 (5)
林野	0 (2)
車両	0 (3)
船舶	0 (0)
その他	0 (7)
合計	0 (17)
救急	149 (1667)

## 地域包括支援センターです!

### みんなで防ごう『高齢者虐待』

高齢者虐待についての周知や理解は進みつつありますが、残念ながら虐待数は年々増えています。  
虐待の背景には、高齢者の認知症、家族の介護疲れや人間関係、生活上の問題など、様々な要因があります。  
高齢者の尊厳を守り、高齢者と家族がともに健やかに暮らすためには、虐待を早期に発見し対応すること、そして地域全体で高齢者と家族を見守り、支援していくことが大切です。  
皆さんの周りに、虐待等でお困りの人、もしくは疑いがあるような人がおられましたら、地域包括支援センターにご連絡ください。

こんにちは☆  
長門市地域包括支援センター  
Tel. 23 - 1244



このような行為は虐待にあたります	
身体的虐待	・平手打ちをする、つねる、殴る、蹴る、やけど・打撲させる、無理やり食事を口に入れる ・ペットに縛りつけるなど
介護・世話の放棄、放任	・入浴させない、髪が伸び放題、皮膚が汚れている、尿臭がある ・食事や水分を十分に与えず、低栄養状態や脱水状態にある ・室内にゴミを放置するなど劣悪な環境で生活させるなど
心理的虐待	・怒鳴る、ののしる、悪口をいう、侮辱する、子ども扱いはする ・話しかけても意図的に無視する など
性的虐待	・性的な行為を強要する ・排泄の失敗に対して懲罰的に下半身を裸にして放置するなど
経済的虐待	・日常生活に必要なお金を渡さない、使わせない ・年金や預貯金を本人の意志・利益に反して使用する ・自宅などを本人に無断で売却するなど