

糖尿病を予防しましょう

糖尿病は、血糖値を調節するインスリンというホルモンの分泌量や働きが低下し、血糖値が高い状態が長期間続く状態です。

平成19年国民健康・栄養調査結果によると、「糖尿病が強く疑われる人」が約890万人、「糖尿病の可能性が否定できない人」が約1,320万人にのぼると推定されています。

なぜ血糖値が高いといけないの？

血糖値が高い状態（高血糖）が続くと、体内の血管が微細なものから徐々に広範囲にわたって障害が起こります。その結果合併症として、網膜症や白内障、腎症、末梢神経障害からくる下肢の壊死のほか、心筋梗塞、脳梗塞、高血圧などが起こります。「糖尿病で視力を失った」「腎臓を悪くして透析で毎月数回通院しなければならぬ」「足が腐っ

て切断することになった」など、これまでの生活に比べて不便さが出てくる事例もあります。身体の変化につらく悲しい思いをすることがないように、今から予防したり、悪化を防ぎましょう。

食事の摂り方

- ・食事時間を一定にする。欠食しない（血糖値の乱れを防ぎます）
- ・野菜・海藻・きのこをしっかりと食べる（これらは食物繊維が含まれ、血糖の上昇を緩やかにします。1食に最低1皿、1日5皿を目標に食べましょう）

睡眠の効果

近年の研究で、睡眠時間が短すぎると、インスリンの作用を受ける細胞の働きが低下することが明らかになっています。また、睡眠不足は食欲を促進する

ホルモンの分泌が増え、つい夜食や間食をしがちになります。インスリンが効率よく働いため、過食を防ぐために：

- ・1日6時間〜8時間程度の睡眠をとれると良いでしょう
- ・遅くとも深夜0時までは就寝しましょう

運動の効果

- ・エネルギーを消費して肥満を防ぎます
- ・インスリンの働きを高めめます。掃除・洗濯など家事でこまめに身体を動かす、車通勤をまず週1回自転車やバス通勤にしてみる、などから始めてみましょう



おいでませー山口国体 長門市実行委員会広報

No.19

おいでませ！山口国体

君の一生けんめいに会いたい

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

自転車競技リハーサル大会結果

(第45回全国都道府県対抗自転車競技)

8月22日(日)、第45回全国都道府県対抗自転車競技大会(「おいでませ！山口国体」自転車競技リハーサル大会)を特設ロード・レース・コース(三隅地区経由)で開催しました。

男子は、116・0kmのコースを91人、女子は66・7kmのコースを27人で競い合いました。

大会には、男子の部で山口県代表として市内日置地区の白石真悟選手が出場しました。

湯免ダム付近では、選手が1団となって坂を下って行き、そのスピードは80kmにも達し、ものすごい迫力でした。

本大会は晴天に恵まれ、たいへん暑い中の運営となりました。



▲宗頭付近のレースのようす



▲湯免ダムでドリンクを配るボランティア

たが、三隅地区の多くのボランティア(立哨員・補給所員)の人たちにご協力いただき、無事終了することが出来ました。

また、当日は道路で交通規制を実施しましたが、ご協力ありがとうございました。

- ・大会結果山口県選手団・敬称略
- ・白石真悟 12位
- 2時間49分34秒902
- (1位との差 1秒763)
- ・野村侑希 棄権

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/>



地震の備えは大丈夫？

地震は何の前ぶれもなく、突然襲ってきます。いざというときに落ち着いて行動できるように、地震に対する意識と知識を身につけましょう。

家の耐震性は大丈夫ですか

阪神・淡路大震災で亡くなった人の約8割は家屋の倒壊や家具などの転倒による圧迫死と伝えられています。

家具の転倒防止をしていますか

本棚やタンスなどの家具はL字形金具などでしっかりと留めましょう。

非常用持ち出し袋を備えていますか

いざというとき、避難生活

に必要なものをすぐに持ち出せるように一つにまとめましょう。

家の周囲は大丈夫ですか

ブロック塀のぐらつきや、ひび割れが無いことはもちろん、プロパンガスのボンベがある場合はしっかりと固定しておきましょう。

▼住宅用火災警報器の普及率

山口県の推計普及率 43% (平成22年8月末現在)	長門 37%
長門市の普及率 40% (平成22年8月末現在)	三隅 33%
	日置 60%
	油谷 42%

火災救急件数[8月] ()内は今年累計	建物 1(9)	船舶 0(0)	救急 179(1,213)
	林野 0(2)	その他 3(7)	
	車両 0(1)	合計 4(19)	

体育指導委員です！

こんにちは

生涯学習スポーツ振興課 Tel. 23-12995

「おいでませ！山口国体」開催まで、あと1年ですね。私たち体育指導委員も各種リハーサル大会等のお手伝いをしています。

さて今回は、「体力・運動能力テスト」開催のお知らせです。毎年たくさんの方々に参加していただいている長門市教育委員会主催の本行事を、今年度は10月14日(木)18時30分から、ながと総合体育館アリーナで開催します。

テスト内容は、血圧測定・握力・上体起こし・長座体前屈・反復横とび・シャトルラン・立ち幅跳びの7種目です。日頃から運動に親しみ、体力には自信があるという人も、また運動不足で体力に自信をなくしてしまったという人も、どちらとも自分にあった体力測定ができますので、どうか気軽に参加してください。参加対象

は、市内在住または勤務されている20歳〜64歳の人です。

- 申込期限 10/8(金)
- 申し込み 教育委員会生涯学習スポーツ振興課

また、11月28日(日)には、青森県共和国を出発点に「長門市ウオーキング教室」の開催を予定しています。いろいろなスポーツ行事が開催され「スポーツの秋」が本格化してきます。市民の皆さんもどうか積極的にさまざまなスポーツ行事に参加してみてください。お待ちしております。



▲体力・運動能力テスト