

## メタボリックシンドロームと食生活



メタボリックシンドロームとは、内臓に脂肪がたまり過ぎることによって、高血圧や高脂血症、高血糖を起している状態を言います。それぞれは軽症でも重複することによって動脈硬化が進み、心臓病や脳血管疾患が起りやすくなります。

メタボリックシンドロームの予防には食事、運動、飲酒、喫煙などの生活習慣の改善により内臓脂肪をためないことが重要です。特に脂肪の多い食品に偏った食事、お菓子や果物・アルコールの取り過ぎ、食事時間の乱れなどは改善が必要です。まずは食生活から見直してみよう。

### 内臓脂肪をためない

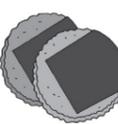
①主食・主菜・副菜を基本に食事をバランスよく  
野菜は1日350g以上(両手手のひら一杯)、1日に5皿を

目安に取りましよう。乳製品、果物も適量(牛乳なら瓶1本程度、みかんなら2個程度)取りましよう。

②塩分、脂肪の取りすぎに注意  
揚げ物・炒め物を控え、煮る・蒸す・焼くなどの料理を選びましよう。外食などは、カロリーや脂質などの栄養成分表を参考に選びましよう。薄味を心がけ、マヨネーズやバターなどの調味料の使い方も注意しましよう

④食事の取り方に注意  
朝食を大切に、1日3食規則正しく食べましよう  
寝る前の2〜3時間は何も食べないようしましよう  
よく噛んでゆっくり食べましよう  
こまめに体重を計り、食べすぎなどで増加した時は早めに調整しましよう  
できることから始めて、身体にやさしい食生活を心がけましよう。

### お菓子・アルコール 200kcalの目安

 チョコレート半分	 せんべい2枚
 どら焼き1枚	 ショートケーキ半分
 ワイングラス2杯	 ビール 500ml
 日本酒1合	 焼酎1合

地域の未来づくりにも役立っています。

日本経済の「いま」を教えてください。

# 平成24年 経済センサス 活動調査

平成24年 2月1日 (水)



「経済の国勢調査」です。全国すべての企業・すべての事業所が対象です。

- 調査票は平成24年1月末日までにお届けします。2月1日以降に提出をお願いします
- この調査は、統計法に基づく基幹統計調査で、調査票に記入して提出する義務があります
- 提出された内容は統計作成の目的以外(税の資料など)には絶対に使用しません

総務省・経済産業省・都道府県・市区町村  
<http://www.stat.go.jp/data/e-census/campaign/index.htm>

経済センサス 検索



## 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/>



### 消火栓・防火水槽付近は駐車禁止

消火栓や防火水槽は消火活動に欠かすことのできない施設です。火災発生時に、消防隊が使用するものです。

消防署では、定期的に調査・点検・整備を行って、火災の発生時に備え、消火活動ができる体制をとっています。

しかし、消火栓や防火水槽付近に違法な駐車車両があると、消火活動の妨げになります。

#### 駐車禁止の場所

- ・消火栓から5メートル以内
- ・消防用防火水槽の吸水口
- ・吸管投入口から5メートル以内

・消防用防火水槽の側端またはこれらの道路に接する出入口から5メートル以内  
・指定消防水利(プール・池・井戸・河川等)の標識が設置されている位置から5メートル以内  
一刻を争う消火活動に皆さんのご理解ご協力をお願いします。

▼住宅用火災警報器の普及率(11月末現在)

長門市全体	74%
長門地区	70%
三隅地区	67%
日置地区	82%
油谷地区	86%

### 火災救急件数(11月)

( )内は今年累計

建物	0 (10)
林野	1 (3)
車両	0 (0)
船舶	0 (0)
その他	0 (10)
合計	1 (23)
救急	159 (1,693)

## 地域包括支援センターです!

こんにちは☆

長門市地域包括支援センター  
Tel. 23-1244



高齢者虐待に関する相談は全国的に増加しています。本市でも昨年度に虐待と判断されたケースは、身体的虐待が3件、心理的虐待が1件の計4件で、虐待はいつでも女性に押し、同居の親族によるものです。

虐待を発見するには地域住民の情報提供が欠かせません。もし、身内や近所に左表のような高齢者に気付いた場合には、ぜひ地域包括支援センターにご連絡ください。ご協力をお願いします。

○印	ご近所に、こんな高齢者はいませんか?
	暴力を受けている、怒鳴られる、年金を取られるなどと訴えている
	あざや傷があるのに理由を聞いてもはっきりしない
	家族が介護でもと疲れていたり、高齢者の悪口を言ったりしている
	介護や病気について相談する人がいないようだ
	ひとり暮らしや高齢夫婦世帯で、最近、姿を見かけなくなった
	高齢者を訪ねると家族に嫌がられたり、会わせてもらえなかったりする
	昼間でも雨戸が閉まっている
	家の周囲にゴミが放置されたり、異臭がしたりする
	郵便受けが新聞や手紙でいっぱいになっている
	家から怒鳴り声や泣き声、大きな物音がする
	暑い日や寒い日、雨の日なのに高齢者が長時間外にいる
	高齢者が道路に座り込んだり、徘徊したりする
	介護が必要なのにサービスを利用していない
	高齢者の服が汚れていたり、お風呂に入っているようすがなかったりする
	最近、セールスや営業の車が来るようになった
	家族がいるのに、いつもコンビニなどでひとり分のお弁当を買っている

※○が付いた項目が多いほど、支援の必要性が高い状態です  
※ご連絡いただいた人のお名前が漏れることはありません。ご安心ください