

特定健康診査・保健指導を受けましょう

私たちの健康をおびやかす生活習慣病は、特に自覚症状はなく進行する病気です。

長門市の死因の約半数は生活習慣病で、その半分はメタボリックシンドロームに関連した疾患です。メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪の蓄積に加え、高血糖、高血圧、脂質異常のうち2つ以上合わせ持った状態をいいます。生活習慣病を予防するためには、メタボリックシンドロームの状態を早期に発見し、改善に取り組むことが重要です。

メタボ危険度チェック

メタボリックシンドロームになる主な原因は不適切な食生活や運動不足です。

食生活

① 毎食、お腹いっぱい食べな

れば気が済まない

② 濃い味付けが好き

③ 揚げ物や炒め物などをよく食べる

④ 野菜をあまり食べない

⑤ 朝食をとらないことが多い

⑥ 外食が多い

⑦ ほぼ毎日、飲酒や間食をする

⑧ ジュースや砂糖入りの飲み物を良く飲む

⑨ 寝る前2時間以内に夕食や夜食をとることがある

⑩ ストレスはお酒や食べること

で解消する

⑪ 定期的な運動する習慣がない

⑫ 10分以上歩くのはおつくうだ

⑬ エスカレーター、エレベーターは必ず使う

⑭ 移動には車を使うことが多い

⑮ 仕事はデスクワークが中心

⑯ 家事をするのが面倒

⑰ 用事はこまめにやるよりもまとめてやるほうがよいと思っ

ている

⑱ 休日は家でゴロゴロすることが多い

⑲ 汗をかくような運動をするこ

とはほとんどない

⑳ 該当する項目が多いほどメタボリックシンドロームになる危険が高くなります。

特定健康診査は、生活習慣病のリスクを高めるメタボリックシンドロームに着目した健診で、健診結果に応じた保健指導を受けることができます。

毎年健診を受け、結果はそのままにせず、あなたに合った生活習慣の改善方法を見つけましょう。

長門市国民健康保険特定健康診査は11月30日まで市内医療機関で受診することができます。

また、受診されていない人は、受診を希望される市内医療機関への予約をお願いします。



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/>



地震に備えて

一人一人にできること

突然、大きな地震に襲われたとき、皆さんは適切な行動がとれますか？地震はいつ発生するのか予測ができませんのです。いざというときに落ち着いて行動できるよう、地震に対する知識と意識を身に付けましょう。

家具類の転倒・落下防止はしていますか？

転落防止金具を活用して家具を固定し、棚などの高いところには危険なものは置かないようにしましょう。家の周囲は安全ですか？ブロック塀などのひび割

れがないことはもちろん、プロパンガスのボンベがある場合はしっかりと固定するようにしましょう。

非常用品は準備していますか？非常食や懐中電灯、ラジオなど1つにまとめて準備しておきましょう。

ご家庭で地震が起こったときの話し合いをされていますか？地震が発生し家族と離れ離れになった場合、安否確認の方法や集合場所などについて家族で話し合い、日頃から地震や災害に対する意識付けを行います。

火災救急件数[8月]

()内は今年累計

建物 5

林野 1

火

車両 0

船舶 0

災

その他 3

合計 9

救急 155 (1179)

あなたの声を市政に

「まちづくり懇談会」が生まれ変わります

これまで「まちづくり懇談会」

を開催してきましたが、市政について市民のみなさんが日頃から思っていること考えていることを市長が直接伺って、その声を市政に活かして市民参加のまちづくりを一層推進するため、次の2つの「懇談会」に改めます。

市長とグループトーク (出前懇談会)

市長が自治会やグループ、サークル等の団体の指定する施設に伺い、10人程度の参加者とひざを交えて懇談します。

1. 期日

年末年始を除き、曜日に関係なく一年を通じて実施します(1団体に1回、1年間に1回とします)。

2. 時間

おおむね1時間30分以内(開催時間は午前10時から午後9時までの間)とします。なお、開催日時については、市長の公務の都合により、調整をさせていただきます。

ただくこともあります。

3. 場所

申込者で手配(市外を除く)をお願いします。

4. 対象団体

自治会、任意団体、サークルなど、市内在住の人で構成されるグループ等(政治、宗教、営利を目的としたグループ等や、直近6カ月以内に市長と懇談の機会を持ったグループ等は対象外)。

5. 内容

出席者1人ひとりの意見をいただくため、事前に市政に関するテーマを設定して懇談することとします。特にテーマがない場合は、自由に、出席者1人ひとりの意見を聴かせていただきます。個人的な苦情・陳情・要望等は遠慮してください。

6. 申込方法

10月1日から受付を始めます。所定の申込書を開催希望日の30日前までに提出してください。申込書は、市役所・各支所・

各出張所に設置してあります。

最寄りの庁舎へ提出か、郵便または電子メール(申込書を添付)で申し込んでください。

7. 広報紙への掲載

グループトークでの貴重など意見、ご提案等について広報紙面で紹介させていただくことがあります(氏名は非公開)。

市長とタウンミーティング (地域懇談会)

市長が市民の皆さんと意見交換を行い、「地域の課題を、地域の皆さんと行政が共に知恵をしぼり、力を出し合い、どのように改善していくか」を話し合う場にしたとと考えています。市が集会所などの地域会場を設定して実施します。

居住地区に関わらず、どの会場でも自由に参加できますので、皆さんの生の声を地域づくりのために聞かせてください。

開催日程等は、来月の広報紙やホームページなどお知らせします。

こんにちは

生涯学習スポーツ振興課 TEL 23-1-2095

スポーツ推進委員です!

去る8月18日(土)、ルネッ

サながと軽運動室において、長門市スポーツ推進委員のチャレンジ・ザ・ゲーム研修会を行いました。この研修会はスポーツ推進委員がイベントや団体に出向き、市民の皆さんにゲームを広め楽しさを知っていただくための自主研修として行いました。研修会では、スポーツ推進委員自身がルールを確認するとともに、ゲームに挑戦し、その楽しさを味わい、和気あいあいと活動することができました。

チャレンジ・ザ・ゲームという言葉が聞かれたことのない人もおられると思いますが、「キャッチング・ザ・スティック」「ネット・パス・フリー」「ペア・リング・キャッチ」「ゴム・ダンス・ステッピョン」等々、いずれも子どもから大人まで気軽に楽しめるレクリエー

ションゲームです。

また、各ゲームごとにチームや団体で記録を競い合えば、競技としての楽しさも味わうことができます。学校・スポーツクラブ・各地区・子ども会・会社・親しい仲間等、レクリエーション感覚で挑戦してみませんか。

各地区のスポーツ推進委員、または教育委員会生涯学習スポーツ振興課までお気軽に声を掛けてください。皆さまの要望があれば出張講座も行います。



▲キャッチング・ザ・スティック