

めざせ、健康長寿

みんなの元気がながとの元気

健康メモ

No.6

はじめよう！
あなたの健康づくり



長門市保健センター
Tel 23-1133

日常生活の中で積極的に体を動かしましょう

〜今より1日10分多く体を動かしてみませんか〜

体を動かすことは、肥満の解消、高血圧や糖尿病、高脂血症等の生活習慣病の予防になるほか、骨への刺激により骨粗しょう症の予防にもなります。また、ストレスを解消し、こころの健康づくりにも有効です。

現代は何事も便利になり、昔に比べて体を動かすことが減りました。

そのため、意識して体を動かすことが必要です。まずは、今より1日10分多く体を動かしてみましよう。

日常生活で

活動量を増やすには

- ① 近所への外出は車を使わず自転車や徒歩にする
 - ② エレベーターを使わず階段を使う
 - ③ 家事等で立っているときにかたの上げ下げ
 - ④ テレビを見ながらストレッチ
 - ⑤ 歩行時、歩幅を広くしたり速度をあげる
- ①〜⑤のように、できることからはじめましよう。また、日常生活での活動量が



▲ウォーキング教室のようす

増えてきたら、積極的に運動を行ったり、スポーツイベントに参加して体を動かしましょう。手軽にできる運動として、ウォーキングがあります。ウォーキングは、体に負担をかけずに行える有酸素運動で、肥満の解消や、健康づくりに効果的です。10分程度の短時間で効果がありますので、時間の空いたとき少しづつ歩いてみませんか。市では、毎月ウォーキング教室を開催していますので、ぜひ参加してください。※次回は「歯と口腔」について掲載します



コラム 市民協働

みんなの力で

まちが輝く



集落機能再生のための取組がはじまります

8月20日(火)、三隅地区において「みすみ市民協働推進協議会」が、また、25日(日)、油谷宇津賀地区において「宇津賀地区まちづくり協議会」が、設立されました。当日、各地区で開催された設立総会では、協議会の規約と役員を選任などが審議され、三隅地区においては、みすみ教

養大学との共催により、広島県安芸高田市川根振興協議会の辻駒健二氏の記念講演も行われました。二つの協議会は、今後、それぞれの地域課題を解決するために長期計画を策定し、行政と一体となった集落機能再生事業に取り組みます。

三隅地区においては、三隅自治会連絡協議会が母体となり、各自治会で作成された集落点検表を持ち寄り、計画が策定されることとなっています。



▲みすみ市民協働推進協議会

一方、油谷宇津賀地区では、地域内外の交流イベントとしての「まつり」を中心とした計画を組み立て、それに基づいて活動が展開されることとなっています。



▲宇津賀地区まちづくり協議会

市では、今後、この取組を市内全域に広げていく予定です。

問い合わせ
企画政策課市民協働推進室

mail kyodo@city.nagato.lg.jp
Tel 23-1172
FAX 22-0135

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/



ガス機器による火災。事故防止

- 身近なものであるガス機器は、取り扱いを誤ると火災などの事故を引き起こします。次のことに注意してガスによる火災や事故を防ぎましよう。
- ① ガスコンロを壁に近づけて使用すると壁を熱に強い材質で覆っても、表面からの熱伝導により低温で発火する恐れがあるので、間隔をとって使用ましよう
 - ② ガス漏れを防ぐため、接続部分の締め付けを確認し、ゴムホースにひび割れなどの劣化がないか時々点検ましよう
 - ③ ガスコンロの使用中はその場を離れず、またどうしても離れる場合は、必ず火を消ましよう
 - ④ ガス機器を使用する際は、空気が不足すると不完全燃焼を引き起こす原因となるので換気に心掛けましよう
 - ⑤ ガスコンロのバーナー部分は、さすが付着すると不完全燃焼の原因になるので、定期的に清掃ましよう
 - ⑥ ガス漏れ警報器が未設置または故障している場合は、ガス業者に相談ましよう



火災救急件数[8月]	
()内は今年累計	
建物	6
野	1
林	1
火	1
車	3
船	0
船舶	0
その他	10
合計	21
救急	211 (1259)

スポーツ推進委員です！

生涯学習スポーツ振興課 Tel 23-112005



8月11日(日)、ながと総合体育館で、市内のスポーツ少年団の団員が、同じ種目をとおして親睦を深めるとともに、体力づくりの機運を高め、今後の団活動の健全育成を図ろうと、スポーツまつりが開催されました。当日は、13チームが参加し、遊び感覚で体を動かす楽しさが味わえる新感覚のレクリエーションスポーツ「チャレンジ・ザ・ゲーム」に挑戦しました。種目は「ロープ・ジャンピング・ティック」「リング・キャッチ・クロス・10」の3種目を取り上げ、競技ルールの説明と練習の後、記録会を行いました。参加した団員の皆さんは暑さを跳ね返して、日頃のチームワークを発揮し、楽しく元気よくチャレンジしていました。

この日の記録は、日本レクリエーション協会の「全国いつでもチャレンジ・ザ・ゲーム大会」に登録されました。月ごとの全国ランキングが日本レクリエーション協会のホームページや雑誌「月刊レクリエーション」に掲載されるとともに、年間ランキングの上位チームになると年間表彰が行われます。今回の記録が全国何位にランキングされるのか楽しみですね。

スポーツの秋、仲間が集まる機会やイベントの際には、「チャレンジ・ザ・ゲーム」を開催してみませんか。気軽にスポーツ推進委員まで声をかけてください。

