

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.5

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

あなたと家族のために、生活習慣病を予防しましょう！

ポイントとは2つ『生活習慣の改善』と『定期的な健診』

高血圧・高脂血症・糖尿病等

の「生活習慣病」はその名の通り不適切な生活習慣（左表を参照）が原因となって発症します。自覚症状が出にくく、気づかないうちに進行することが多いのが特徴で、大人だけでなく子どもの頃からの生活習慣が影響するとも言われています。

まずは、病気を発症しないために健康的な生活習慣を続けること（1次予防）と、病気の早期発見・早期治療（2次予防）が必要となります。

予防のために大事なポイント

①生活習慣を改善する

野菜不足であれば「野菜を小鉢1つ分増やす」や、運動不足であれば「週に3日は30分歩く」など具体的に取り組みやすいことを目標に、続けていくとよいでしょう。

適正体重を保つために、毎日体重を測ることも効果的です。

②定期的に健診（がん検診を含む）を受ける

病気を早く発見することができ、年1回、自分の健康状態をチェックするためにも、健

診（検診）を受けましょう。市では、特定健診・がん検診を6月から行っています。健診を受けるだけで終わらせず、その結果をどう日頃の生活習慣に結びつけていくかが重要です。

市では、健康づくりポイント事業を行っており、健康のために行う取り組みで、もれなく記念品がもらえます。くわしくは健康ガイドをご覧ください。この機会に、日頃の生活習慣を見直し、健康について考えてみましょう。

このマークが健康づくりポイントの対象事業です。

※次回は「運動」について掲載します

表 不適切な生活習慣の一例

食事	・食事を抜くことが多い ・早食いでお腹一杯まで食べる ・間食や偏食が多い
運動	・意識して体を動かすことがない ・少しの距離でも車やバイクを使う
その他	・タバコを吸う ・お酒を1日3合以上毎日飲む ・イライラしたり眠れないことが多い

地域おこし協力隊だより

ぶちえきやいりて 俵山



はじめまして。8月1日より

長門市地域おこし協力隊員として就任しました小坂保成（こさかやすなり）と申します。この広報「ながと」9月号から定期的に活動を報告していきたいと思っております。どうぞよろしくお願ひします。

私は、昨年9月にながとお試し暮らし体験ツアーに家族で参加し、民泊で俵山のご家庭でお世話になり、温かな人柄に惹かれたのと同時に俵山地区に大変魅力を感じておりました。

また妻の祖母が宇部市に居住していることもあり、毎年のように遊びに行き、その際に長門

市へは、観光でよく足を運んでいました。そのため、馴染み深い土地でもありました。

前職については、15年間に渡り静岡県の町役場に勤務しておりました。その中でも少年自然の家および社会教育課では、主催事業の企画運営を行い、多くの青年ボランティアや地域住民と共同で進める事業を行ってき

ました。

これから、地域おこし協力隊として活動をしていきますが、まずは俵山地区を良く知るためにも、地域活動やイベントに積極的に参加し、地元の皆さんにいろいろと教えていただいた上で活動に取り組んでいきたいと思ひます。

この自然豊かで移住者を温かく受け入れてくれる俵山地区の魅力を発信し、より多くの皆さんにお越しいただけるような事業を今後展開していきたいと思



▲大西市長から委嘱状を受け取る小坂さん

います。

最後になりますが、これからは主に、NPO法人ゆうゆうグリーン俵山の皆さんと共に活動をしていきますので、里山ステーション俵山にお越しの際には、お気軽に声を掛けていただければ幸いです。どうぞよろしくお願ひします。

※地域おこし協力隊だよりは、3カ月に1回の掲載です。次回の掲載は、11月号です

こちし 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/

http://www.city.nagato.yamaguchi.jp/shobo/

http://www.city.nagato.yamaguchi.jp/shobo/

http://www.city.nagato.yamaguchi.jp/shobo/

http://www.city.nagato.yamaguchi.jp/shobo/

http://www.city.nagato.yamaguchi.jp/shobo/

http://www.city.nagato.yamaguchi.jp/shobo/

http://www.city.nagato.yamaguchi.jp/shobo/

http://www.city.nagato.yamaguchi.jp/shobo/

http://www.city.nagato.yamaguchi.jp/shobo/

http://www.city.nagato.yamaguchi.jp/shobo/

http://www.city.nagato.yamaguchi.jp/shobo/

http://www.city.nagato.yamaguchi.jp/shobo/

http://www.city.nagato.yamaguchi.jp/shobo/

http://www.city.nagato.yamaguchi.jp/shobo/

http://www.city.nagato.yamaguchi.jp/shobo/

http://www.city.nagato.yamaguchi.jp/shobo/

安心・安全の担い手

消防団は郷土の安心・安全を守る消防機関の1つとして活躍しており、災害時はもちろん、平常時にも地域に密着した活動を行うなど大変重要な役割を担っています。そうした中、消防団活動に協力している事業所に対して「消防団協力事業所表示制度」を導入しています。この制度は①従業員が消防団員として、相当数入団していること。②従業員の消防団活動に積極的に配慮していること。③災害時等に事業所の資機材等を消防団に提供するなど協力をしている事業所等が認定基準として

て挙げられ、市では現在9事業所が認定されています。消防団は自らの意思に基づく参加、すなわちボランティア精神としての性格も有しているため、皆さんの理解と協力が不可欠です。長門市の安心・安全を守るため、そして消防団員として活動しやすい環境整備のため、多くの事業所の協力をお願いします。

くわしくは、長門市消防本部総務課へ連絡してください。また消防本部のホームページにも掲載しています。



火災救急 件数[7月]	()内は今年累計
建物	6
林野	1
火	0
車	2
船舶	0
その他	10
合計	19
救急	177 (1,048)

こんにちは☆

長門市地域包括支援センター Tel. 23-1244

地域包括支援センターです！



日々の生活の中で必要となる行為がいくつもありま

す。食事や睡眠、買い物、財産管理等です。

その中でも、一口に「買い物」と言っても通信販売や訪問販売等があり、同時に悪徳商法なども多様化、巧妙化しています。

そのような中、一人暮らし高齢者や認知症等により、判断能力に不安のある人を狙った手口等も見られ、消費者被害に巻き込まれつつあるのが現状です。

このような被害を受けないため「高齢者の権利を擁護する制度」についてお知らせします。

■成年後見制度

成年後見制度は、認知症等により判断能力に不安のある高齢者が、日常生活で被害を受けないように法的に保護する制度です。

例えば、消費者被害では、

通常はクーリングオフという制度があります。一定の期間内であれば契約の解除等が可能という制度です。

しかし、期間が大変短く、その期間を超えると、親族であっても取り消すことが出来ません。ところが、成年後見制度を利用していると一定期間を超過していても取り消すことが可能です。

このように、高齢者にとって不利益な契約を結んでしまうことの被害を防ぐことができます。

また、不動産や預貯金などの財産管理、介護サービスや施設入所、入院等に関する契約等といった行為が難しい場合にも利用することができます。

高齢者の権利を擁護する制度のことで知りたいことがあれば、地域包括支援センターまで、気軽に相談してください。