

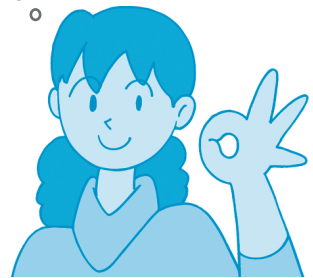
めざせ、健康長寿

みんなの元気がながとの元気

健康メモ

No.1

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

あなたは、メタボリックシンドローム

(内臓脂肪症候群)を知っていますか？

生活習慣病予防で健康長寿

長門市民の死因の半数以上を占めるがん、脳卒中や心疾患等の生活習慣病の多くは、生活習慣の改善で防ぐことができることから、長門市では健康増進計画において生活習慣病予防に取り組み、すべての市民が生涯にわたって健やかで心豊かに暮らせること『健康長寿』健康寿命

の延伸』を基本目標に掲げています。

健康長寿に向けた生活習慣改善のための情報をこの健康メモでお届けしていきます。日々の健康づくりに役立ててください。

怖いメタボ！(内臓脂肪)

内臓脂肪が分泌する物質の働きで、動脈硬化が急速に進み、血栓ができやすい状態になるため、心臓病や脳卒中などを招きやすくなります。

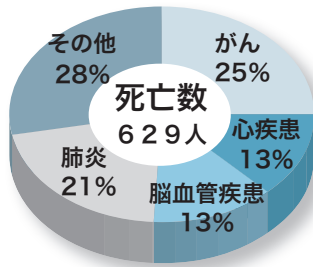
見つけよう！

生活習慣病予備軍

特定検診でわかります

あなたは大丈夫ですか。次の項目でメタボリックシンドロームをチェックしてみましょう。

■主要死因の状況(平成22年度)



※ 51%が生活習慣病

生活習慣病

← 2つ以上該当すると…
メタボリックシンドローム
← 放置すると…

血糖
空腹時血糖値 110 mg/dl 以上
または HbA1c (NGSP 値) 6.0% 以上

血圧
最大血圧 130 mmHg 以上
または 最低血圧 85 mmHg 以上

脂質
中性脂肪値 150 mg/dl 以上
または HDL コレステロール値 40 mg/dl 未満

肥満(腹囲)
男性 85 cm 以上
女性 90 cm 以上

← 該当すると…

※ 次回は「食生活」について掲載します

こちら 119

長門市消防本部

中央消防署 TEL 22-0119

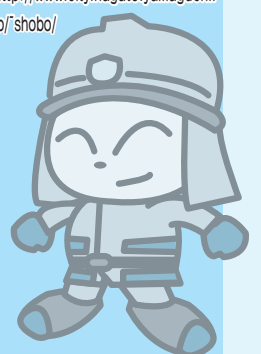
西消防署 TEL 32-1230

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/>



備えあれば憂い無し

風水害に備える

洪水、高潮、土砂崩れなどによって引き起こされる災害を風水害と言います。

風水害は事前に対策を講じることができると、心構え一つで被害を最小限に止めることができます。

次のことに注意して、風水害に対し万全の対策を講じておきましょう。

家の周囲の安全対策

①瓦やトタンのめくれ、割れ、ずれはないか

②壁や雨戸に亀裂や腐り、浮きはないか

③窓ガラスのひび割れ、窓

枠のがたつきはないか

家の中の安全対策

①外出は控えましょう

②避難に備えて貴重品や非常持出品の準備・確認をしましょう

③テレビ、ラジオの気象情報を聞き、最新の情報を収集しましょう

④病人や乳幼児、身体の不自由な人は、事前に安全な場所へ避難しましょう

また、地域の防災体制強化のため、消火訓練を希望する自治会は、連絡してください。

火災救急件数[3月]

()内は今年累計

建物 0 (2)

林野 0 (0)

車両 1 (1)

船舶 0 (0)

その他 2 (4)

合計 3 (7)

救急 144 (438)

コラム 市民協働

みんなの力で

まちが輝く



市では、まちづくりに積極的にチャレンジし、明日の長門市を担う人材の養成塾を開講します。

市内各地域における課題解決にむけた新たなコミュニティ機能構築の必要性について考え、行動を起こしていこうとする、やる気、根気、元気のある市民の皆さんの応募をお待ちします。

あなたが一歩踏み出すことで、長門市が変わります。

■**応募条件** 市内に在住、もしくは在勤し、まちづくりに対して、やる気と根気と元気を有する人

■**募集人員** 40人程度

■**募集期間** 5/1(水)～31(金)

■**応募方法** 企画政策課、各支所総合窓口課および各出張所に備え付けの応募用紙に必要

事項を記入の上、提出してください。応募用紙は市ホームページからのダウンロードも可能です

※ファックス、メールでの提出も可

■**開講時間** 原則、月1回、平日の午後7時から9時を予定しています。視察研修などにおいては休日での実施や、宿泊を伴うものもあります

■講座内容

①座学 まちづくりや地域づくりに必要な研修を体系的に実施します

②視察研修 地域課題解決にむけたコミュニティ活動を実践している先進地を視察します

③事業計画の企画・立案 市民協働によるまちづくりを実践するための企画・立案を行います。事業実施の際には、

実行委員会の一員として参加していただきます

④その他 平成25年度に市が行うモデル事業の検証に参加していただきます

■問い合わせ

企画政策課市民協働推進室

Tel 23-1172
FAX 22-0135

mail: kyodo@city-nagato.lg.jp



市民協働ワークショップのようす

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！

当センターは、高齢者の総合相談窓口・介護予防の拠点として福祉課内(市役所1階)に設置されています。

高齢者の皆さんが、住み慣れた地域で安心して生活を続けられるように、介護予防に関する事業や高齢者の抱える問題などへの総合的な支援を行っています。

こんな時、役立ちます！

①介護や健康について
・今の健康を維持したい
・体調が悪く「動けなくなるのでは」と不安がある

・認知症について知りたい
・自宅に閉じこもりぎみなので、交流の場を教えて欲しい
②権利を守ることにについて

・振り込め詐欺の被害にあった
・財産等、金銭管理に自信がない
・虐待にあっている高齢者を
知っている
・いけないとわかっていても
虐待をしてしまう

③地域の中から

・近所に住んでいる高齢者の
様子がいつもと違う
相談をされる人は、高齢者
自身、家族、地域住民の皆さんなど、どなたでも利用できます。

こうした相談に、保健師、主任介護支援専門員、社会福祉士等が中心となり、適切な機関との連絡調整や、必要な情報やサービスの提供、関係機関の紹介などを行い、問題の解決に努めています。
お気軽に相談してください。

▼市役所1階でお待ちしています

