

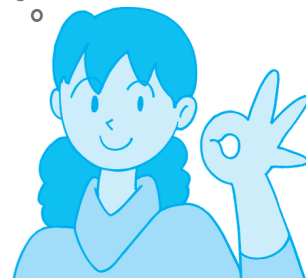
# めざせ、健康長寿

みんなの元気がながとの元気

健康メモ

No.20

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

## あなどるなかれ！「糖尿病」

**平** 成24年の国民健康・栄養調査によると糖尿病有病者は約950万人、糖尿病予備群は約1,100万人と推計されています。

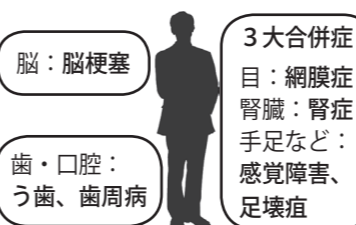
長門市では、平成25年度の特定健診受診者1,822人のうち902人（約2人に1人）が糖尿病または糖尿病予備群となっています。

### ■「糖尿病」とは？

糖尿病は、食事で増加した血液中の糖分が、分解・吸収され

### 【図1】糖尿病が招く病気

※ 細い血管ほど早く傷つきます。また傷の治りが悪い・時間がかかる傾向があります



ずに高濃度の状態（高血糖）が続く病気で、高血糖が長期にわたると糖によって血管が傷つき、動脈硬化や様々な病気を招きます（図1）。特に腎症は、体内の老廃物を腎臓でろ過できなくなるため、人工透析で定期的に通院する必要があります。日常生活で時間的制限を受けたり、医療費の増加にもつながります。

### ■糖尿病を予防するには

- ① 食事でのひと工夫
  - ・ 自分の適正カロリーを知って、摂取しましょう（図2）
  - ・ 野菜を1日350グラムを目安に食べましょう
  - ・ できるだけ決まった時間に食事をし、よく噛んで食べましょう
- ② 生活の中で身体を動かそう
  - ・ なるべく徒歩で移動したり、

### 【図2】1日の適正カロリー

標準体重	身長(m)	身長(m)	身体活動量(kcal)
	□	□	□
□ × □ × 22 × □			↑
事務職など軽い仕事の人	25～30kcal		
立ち仕事が多い人	30～35kcal		
力仕事の多い職業の人	35～ kcal		

家事をこまめに行ったりして身体を動かす時間を増やしましょう。運動を始める場合は、少ない回数・短時間・軽度のものから始め、徐々に増やしましょう。

③ 健診を受けよう  
健診を受けることで、病気の早期発見・早期治療につながります。年1回は健診を受け、健康をチェックしましょう。

※ 次回は、「食育」について掲載します

# まちを変える新しい力！ われら地域おこし協力隊

これから、本格的に寒くなる季節になってきました。10月18日(土)には、第1回チンドングランプリin 俵山温泉が開催されました。

地元俵山はもとより、岩国市や下関市からのチンドン出演団体もあり、楽しいパフォーミングスやプロ顔負けの口上で温泉街は笑顔に包まれました。また、俵山の物産販売をはじめ、市内の名店も立ち並ぶ飲食コーナーでは、あちらこちらで行列ができるほど賑わいました。

各出演団体のパフォーマンスマスも大変素晴らしかったです。

長門市地域おこし協力隊員



小坂保成 (40歳)  
静岡県出身

が、私が一番印象に残ったのはイベントの終了後、引き上げるチンドン出演者に、沿道のお客さんや関係者から『たのしかったですよ！』『来てくれてありがとう！』と拍手と共に声を掛ける姿でした。

今まで、このような感動的な光景を目の当たりにしたことが少なかったこともあり、地域の温かさを再確認させていただいた場面となりました。

今回、私は物産部会長としてこのイベントに関わらせていただきました。出演者もお客さんも企画する側も、共に喜ぶことがイベントの成功に繋がるものだと思います。このチンドングランプリを通じて学ぶことができました。

俵山地区では、まだまだイベントや地区行事が続きます。今回培ったことを良い参考にしながら、寒さに負けず、地域の皆



▲チンドングランプリ参加者全員で記念撮影

さまと協力し合い、活動していきたいと思えます。

11月15日(土)、地域おこし協力隊の自主事業として開催した『ラーメンとお米と野菜たち at 俵山』では、多くの方々に御来店いただき、誠にありがとうございました。

# 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/



## 暖房器具による火災に注意を

本格的な冬を迎え、家庭でストーブなどの暖房器具を使用する機会が多くなります。火災はちよつとした不注意で発生します。暖房器具を使用する場合は、次のことに注意しましょう。

- ① 暖房器具の周囲に新聞紙や雑誌などといった燃えやすいものを置かないようにしましょう
- ② 暖房器具の上で洗濯物を乾かしたり、カーテンや布団が接触しないようにしましょう
- ③ 給油をする際や外出時、



就寝時には、必ず火を消しましょう

④ カートリッジタンク式の暖房器具では、燃料タンクのふたが確実に閉まっていることを確認し、燃料が漏れることのないようにしましょう

### 火災救急件数(10月)

( )内は今年累計

建物	8	合計	159
林野	4	救急	(1,526)
車両	2		
船舶	1		
その他	4		
合計	19		

## スポーツ推進委員です！

こんにちは

生涯学習スポーツ振興課 TEL 23-112005

第55回全国スポーツ推進委員協議会を右手大会が、去る9月25日(木)と26日(金)の2日間にわたって盛岡市で開催され、長門市から3人が参加しました。

スポーツで生み出す絆と和の大会テーマのもと、地域におけるスポーツ推進委員の果たすべき役割と今後の方向性について私自身考えさせられることがたくさんありました。特に東日本大震災からの復旧・復興の取り組みを通じて地域における絆の重要性が改めて見直され、その絆づくりにはいろいろな方法があります

が、スポーツを推進して地域の交流基盤を形成していく事に大きな期待が寄せられていると感じました。

大会初日には、2014年ソチパラリンピック滑降・スノーボードの2種目で金メダルに輝いた狩野亮氏

の講演、元NHKアナウンサーの山本浩氏を中心としたシンポジウムが行われ、2日目は総合型地域スポーツを核とした地域づくりの分科会があり、両日とも示唆に富んだ内容で今後の活動に大きな励みになりました。



▲狩野亮氏

この成果をもとに今後とも長門市スポーツの推進、地域の絆づくりに貢献したいと思えますので、私たちスポーツ推進委員の活用を心よりお待ちしております。



▲萩市のスポーツ推進委員の皆さんと記念撮影