

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.19

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

不妊について

不妊治療費助成制度をご存知ですか？

【晩婚化・晩産化】
近年、女性のライフスタイルの変化・価値観の多様化などにより、我が国の平均初婚年齢は、年々上昇傾向が続いており、山口県においても、平成24年は、男性が30歳、女性が28.5歳となっています。

また、出産時女性の年齢についても上昇しており、平成24年の第1子出産時の平均年齢は、全国では30歳、山口県では29.3歳となっており、晩婚化・晩産化が進行しています。

【不妊症・不妊治療は増加】
現在、我が国では、10組に1組の夫婦が、子供が授からないまたは産まれない状況にあり、不妊症は身近なこととなっています。不妊症の増加とともに、

不妊治療を受ける人も増加しています。不妊症が増加している背景には、女性の晩婚化・晩産化があげられ、加齢に伴う妊娠率の低下とともに子宮筋腫や子宮内膜症、子宮がんなどの婦人科疾患の増加も原因の一つとされています。

さらに、近年では、男女に関わらず、過度のストレス・過剰なダイエットによるやせ、肥満、喫煙などや近年の性交開始の低年齢化に伴うクラミジア感染症などの性感染症の増加も不妊の原因と関連しているとの報告があり、心と体の健康が不妊にも影響しています。

その他にも様々な原因はありますが、思春期から「性」に対して正しい知識を持ち、妊娠を

望む人が安心して妊娠・出産できるよう、若い頃から心身の健康保持・増進を図ることが重要です。

【不妊治療費助成制度】

不妊治療を受けている人の経済的な負担の軽減を図るため、不妊治療費の一部を助成しています。平成26年4月から特定不妊治療費制度の助成回数・期間が変更されました。

対象となる治療や助成額、助成回数など詳細については、長門市保健センターまたは長門健康福祉センターに問い合わせください。なお、長門市または山口県のホームページにも掲載しています。
※次回は「糖尿病」について掲載します。



イベント情報・おいしい食べ物、新しいこと始まりますなど
長門市観光コンベンション協会の「これ」がおすすぬ！
旬情報をお届けします。



ふれあいウォーク

紅葉の大寧寺と湯本おとずれ散策

ふれあいウォークは、地域の魅力的な観光地や歴史・文化・自然などを紹介する「駅から始まるガイド付きウォーキング」です。

ガイドと一緒に歩くことで、地域のことをより深く知ることができます。

長門市観光コンベンション協会では、ながとボランティアガイド会と年4回程度ふれあいウォークを実施しています。

今回は、深まる秋を満喫できるコースを用意しました。
錦秋の大寧寺をゆっくりと散策したあとは、野仏がほほ笑む旧参道を通って温泉街へ。音信川のせせらぎに沿って湯のまち

散策を楽しみます。ここでは、短冊流しと地元スイーツを味わう『足湯でちよつとひと息時間』で癒しの時を過ごせます。

【コース】

- ①長門湯本駅（集合） ←
- ②大寧寺 ←
- ③音信川河川公園 ←
- ④恩湯・モザイクアート ←
- ⑤住吉神社・興阿寺 ←
- ⑥おとずれ足湯 ←

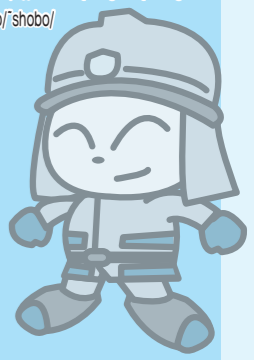
⑦長門湯本駅（解散）
※コースは、天候などの都合により変更する場合があります



- 実施日 11月22日（土）
- 集合・解散場所 JR長門湯本駅
- 出発時間 13：00
※12：50までに集合してください
- 所要時間 約3時間
- 定員 20人
- 参加費 300円（保険・短冊・お菓子代）
- 申し込み・問い合わせ
（一社）長門市観光コンベンション協会
Tel 0837-22-8404（平日 8:30～17:00 受付）

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/



11月9日は「119の日」

消防に対する正しい理解と認識を深め、防火・防災意識の高揚と地域防災体制の確立を目的として、昭和62年から11月9日を「119の日」と制定されました。

次のことに注意して、火災や救急などが発生した場合、落ち着いて119番通報ができるよう、正しい通報要領を身に付けましょう。

- ①災害種別 火災や救急、救助など必要な種別を言いましょう
- ②場所 自治会名と近くにある大きな目標物を言いましょう
- ③氏名・電話番号
- ④状況 誰が、どこで、どのような状態なのか、また火災の場合は出火場所や負傷者の有無など、なるべく詳しく言いましょう

火災救急件数[9月]	
()内は今年累計	
建物	8
林野	4
車両	1
船舶	1
その他	3
合計	17
救急	152 (1,367)

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！

介護のポイントを知ろう

人は歳を重ねるにつれ、病気がかかったり、今までできていたことが難しくなるなど生活機能が低下してきます。このような機能低下を手助けすることが「介護」です。

しかし、介護が長期になるほど、介護される人や介護する人に大きな負担を伴います。そのため、介護のポイントを知ることが、ゆとりある介護につなげていくことができます。

- ・やさしい声かけが大切
- ・やさしい声かけが大切
- ・できることを活かし、やさしい声かけや自尊心を傷つけない接し方が大切です。「してもらって」「してあげる」ではなく、尊敬ある対応を心がけましょう。
- ・ひとりで抱え込まない
- ・家族や親類、友人などの

身近な人の協力を得ることで介護の負担が軽くなります。

- ・関係窓口相談する
- ・地域包括支援センターや医療機関、介護サービス事業所などに相談し、必要であれば介護保険制度などのサービスを有効に利用しましょう。
- ・介護教室への参加

介護方法の習得や同じ立場の人と情報や思いを共有する機会になります。

【参加者の感想】

・リフレッシュが図れた
・気になることを聞くことができて安心した

高齢者の総合相談窓口



長門市地域包括支援センター
長門市山崎 198 番地 1
（長門市応急診療所・長門市地域医療連携支援センター内）