

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.12

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

ヒートショックにご用心

健康には住宅環境も関係しています

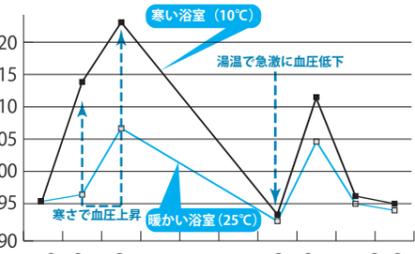
住居は、1日の中で多くの時間を過ごす場所です。また、「身体」と「心」を休ませる場所でもあります。その住居で、ヒートショックにより毎年多くの人が亡くなっています。1年間にヒートショックが原因で亡くなる人は、1万人以上といわれ、交通事故の倍以上です。

また、次のような人は、ヒートショックを起こしやすく注意が必要です。

- 65歳以上の高齢者
 - 高血圧・糖尿病・動脈硬化の持病がある
 - 肥満気味
 - お風呂・脱衣所・トイレが寒い家
 - 一番風呂に入ることが多い
 - 熱めのお風呂を好む
 - 飲酒後にお風呂に入る
- 対策としては
- ① 脱衣所・トイレに暖房器具を設置する、浴室を湯気で暖めておく、風呂の湯温はあまり高くしない等

図1 浴室温の違いによる入浴後の血圧変化

寒い浴室では血圧の変動が大きいことがわかります



出典：Kanada, et al., Effects of the Thermal Conditions of the Dressing Room and Bathroom on Physiological Responses during Bathing

② 生活習慣を見直し、肥満の解消や持病のコントロール等健康管理を行う

健康には、食事・運動等の日常生活の改善に加えて、住宅環境を整えることも大切です。

コラム 市民協働

みんなの力で

まちが輝く



「市民協働によるまちづくりイメージキャラクター」が決定

長門市が目指す「市民協働によるまちづくり」のシンボルとして、誰もが親しみやすく、永く愛されるイメージキャラクターを、市内に通学する小学校4年生から中学校3年生までの児童および生徒から募集し、多数の作品応募がありました。

審査の結果、最優秀賞1点、優秀賞8点を決定しました。作品については、これから市民協働を周知する広報やポスター等で活用します。

- 受賞者
- 最優秀賞（1点） 小田かなみ【深川中2年生】
 - 優秀賞（8点） 林 真名【深川小4年生】

- 藤井彩華【仙崎小4年生】
- 藤本純輝【浅田小4年生】
- 池永美友【浅田小5年生】
- 五嶋沙也香【浅田小6年生】
- 藤本結衣【浅田小6年生】
- 原田卓弥【深川中1年生】
- 吉岡ひかり【仙崎中3年生】

- ※優秀賞は、学年別・五十音順で掲載しています（3月1日時点）
- 最優秀賞作品名「わっちゃん」由来「まちの色んな人と協力する「和」と方言の「○○」つちゃん」を合わせる
- 【イメージ】
 - ・ 体 緑豊かな大地
 - ・ 頭の上 長門のまちなみ
 - ・ 頭のNAGATO 長門市のシンボルマーク色
- 問い合わせ 企画政策課市民協働推進室 Tel. 23-1172



▲イメージキャラクター「わっちゃん」

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/>



消防団活動への協力を

消防団は「自らの地域は自らで守る」という郷土愛護の精神に基づき、地域の安心・安全を守るため活動している人たちが集まる、市町村の消防機関の1つです。災害時にはもちろん、平常時にも地域に密着した活動を行うなど、重要な役割を担っています。

消防団の多くは、他に職を持ちながら自らの意思に基づく参加、すなわちボランティアとしての性格も有しています。そのため、家族や勤務先をはじめとする皆さんの協力が得られることではじめて、消防団は地域と一体となった活動を行うことができます。

本市においては、地域の防災力強化を図るため、「消防団協力事業所」表示制度を推進しています。

長門市の安心・安全を守るため、消防団の活動に対する皆さんの理解と協力をお願いします。



火災救急件数[2月]	
()内は今年累計	
建物	2
林野	1
火	1
車	0
船	0
その他	0
合計	2
救急	140
	(306)

スポーツ推進委員です！

生涯学習スポーツ振興課 Tel. 23-112005

平成26年度、長門市スポーツ推進委員協議会としての年間活動目標であるチャレンジ・ザ・ゲームの普及活動も4年目に突入します。これまでの3年間の普及活動で、学校関係者を中心に少しずつではありますが、チャレンジ・ザ・ゲームに興味を持ってもらうことができ、PTA活動や学校行事、地域行事の活動種目の一つとして取り上げてもらえる回数も増えてきました。

また、記録会を開催した時には、参加チームの記録を「全国いつでもチャレンジ・ザ・ゲーム推進本部」に申請し、全国のチームと月間ランキングや年間ランキングを競い合うこともしています。

今年度は、長門市スポーツ推進委員協議会主催の記録会の開催も計画していますので、学校や職場、地域の仲間

の仲間と記録に挑戦してみませんか。チャレンジ・ザ・ゲームは、ロープ・棒・ネット・リングなどの道具を使い、シンプルルールで子どもから大人まで、一緒になって楽しむことができるレクリエーションスポーツです。

講習会や記録会など、皆さんの希望に合わせた出前講座の開催も可能ですので、スポーツ推進委員に声を掛けてください。

今年度も出前講座や記録会を通じてチャレンジ・ザ・ゲームを普及していくとともに、生涯スポーツの推進に努めていきたいと思っていますので、よろしくお願います。



▲出前講座のようす